

Körmend

Általános iskola

2026. 01. 05.–2026. 01. 11.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Gyümölcsstea
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1EN:223
ZS:2,6 TZS:0,8 FH:3,8
SZH:45,6 CK:20 SÓ:0,73Gyümölcsstea
Kakaós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:268
ZS:6,3 TZS:3 FH:7
SZH:43,8 CK:14,8 SÓ:0,09Gyümölcsstea
Natúr szendvicskrém (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:192
ZS:4,2 TZS:2,1 FH:4,2
SZH:33,8 CK:8,4 SÓ:0,81Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:240
ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7
SZH:33 CK:8 SÓ:1,05Gyümölcsstea
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1EN:233
ZS:2,6 TZS:0,8 FH:3,8
SZH:49,4 CK:24,4 SÓ:0,73Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Félbarna kenyér (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1,3,10EN:232
ZS:5,6 TZS:1,2 FH:6,7
SZH:35,8 CK:9,6 SÓ:0,96Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Kukoricás rizs
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,4,7,10,12EN:526
ZS:12,8 TZS:1,7 FH:16,2
SZH:85,5 CK:27,4 SÓ:2,63Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Sárgarépa kocka
Tarhonyás hús (1)
Lilakáposzta salátaAllergének:
1,7,9,12EN:518
ZS:17,5 TZS:4,3 FH:18,9
SZH:68,9 CK:14,6 SÓ:0,87Csontleves (1,3,9)
Húsgombóc (3)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:636
ZS:23,3 TZS:6,1 FH:25,3
SZH:77,2 CK:20,8 SÓ:2,03Hamisgulyás (1,3,9,12)
Aranygaluska (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:763
ZS:20,3 TZS:4,8 FH:18,9
SZH:123,3 CK:42,9 SÓ:0,56Daragaluska leves (1,3,9,12)
Svéd sárgaborsó főzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:494
ZS:12,9 TZS:2,9 FH:24,7
SZH:61,3 CK:1,6 SÓ:2,13Paradicsomleves (1,3,9)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,6,7,9,10,12EN:684
ZS:29,5 TZS:10,9 FH:19,5
SZH:68,9 CK:22,1 SÓ:2,62Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Gyros csirkescsirkók
Píritott burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:665
ZS:32,2 TZS:4 FH:21,7
SZH:66,2 CK:24,7 SÓ:1,89Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Sárgarépa kocka
Dubarry sertésszelet (1,7)
Tört burgonya (12)Allergének:
1,7,9,12EN:442
ZS:13,3 TZS:4,4 FH:19,4
SZH:52 CK:4,1 SÓ:1,33Csontleves (1,3,9)
Stroganoff csirketokány (1,7,10,12)
Galuska (1,3)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:612
ZS:19,8 TZS:3,1 FH:33,3
SZH:68,4 CK:2,6 SÓ:2,2Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:376
ZS:10,6 TZS:4,4 FH:13,1
SZH:54 CK:5,7 SÓ:2,14Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconös csirkemáj (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,3,9,10,12EN:508
ZS:14,8 TZS:3,5 FH:26,7
SZH:59,5 CK:5,1 SÓ:2,29Paradicsomleves (1,3,9)
Sertéspaprikás (1,7)
Teljes kiőrlésű orsótészta (1)Allergének:
1,3,7,9EN:688
ZS:29,4 TZS:8 FH:27,3
SZH:73,7 CK:20,1 SÓ:0,53Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Vaníliás tejberizs (7)Allergének:
1,7,12EN:269
ZS:3 TZS:1,9 FH:6,3
SZH:53,7 CK:33,3 SÓ:0,44Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Sárgarépa kocka
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)Allergének:
1,7,9,12EN:396
ZS:15,8 TZS:4,5 FH:21
SZH:39,1 CK:5,7 SÓ:0,54Csontleves (1,3,9)
Mexikói pizza (1,7)Allergének:
1,3,7,9EN:407
ZS:14,9 TZS:5,8 FH:17,9
SZH:48,8 CK:5,1 SÓ:1,47Hamisgulyás (1,3,9,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)Allergének:
1,3,6,9,12EN:282
ZS:4,3 TZS:0,6 FH:10,3
SZH:47 CK:6,3 SÓ:1,18Daragaluska leves (1,3,9,12)
Főtt tojás (3)
Sóska mártás (7)
Főtt burgonya (12)Allergének:
1,3,7,9,12EN:343
ZS:8,8 TZS:3 FH:11,4
SZH:48,8 CK:16,3 SÓ:0,65Paradicsomleves (1,3,9)
Zöldségpörög (1,3)
Burgonyapüré (7,12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:511
ZS:13,4 TZS:3 FH:13,5
SZH:77,3 CK:21,8 SÓ:1,85Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KigyóuborkaAllergének:
1,7EN:178
ZS:4,5 TZS:2,8 FH:5,1
SZH:27,8 CK:0,9 SÓ:0,79Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1EN:222
ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8
SZH:28,1 CK:1,7 SÓ:1,21Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:183
ZS:4,4 TZS:1,6 FH:8,4
SZH:27 CK:1,2 SÓ:1,55Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
SárgarépahasábAllergének:
1,7EN:182
ZS:2,8 TZS:1,4 FH:8,4
SZH:29,1 CK:1,4 SÓ:0,83Pizzás csiga (1,3,7)
MandarinAllergének:
1,3,7EN:298
ZS:8,4 TZS:2,8 FH:9,2
SZH:44,1 CK:11,4 SÓ:0,31Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:219
ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,6
SZH:28,4 CK:1 SÓ:1,28Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!



Körmend

Általános iskola

2026. 01. 12.–2026. 01. 18.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Csokoládékrém (6,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7EN:276
ZS:8,6
SZH:43,7
TZS:2,1
CK:15,6
FH:4,7
SÓ:0,74Gyümölcsstea
Reform piskóta (1,3)Allergének:
1,3EN:258
ZS:9,7
SZH:38,6
TZS:1,1
CK:23,4
FH:4,9
SÓ:0,09Gyümölcsstea
Zöldfűszeres vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:204
ZS:4,6
SZH:34,9
TZS:2,8
CK:8,5
FH:5
SÓ:0,83Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:240
ZS:8
SZH:33
TZS:4,6
CK:8
FH:8,7
SÓ:1,05Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:218
ZS:4
SZH:35
TZS:1,2
CK:8,4
FH:8,7
SÓ:1,44Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD A

Köménymagleves (1)
Leves gyöngy (1,3,7)
Ördögdombi svábos apróhús
(1,7,10,12)
Bulgur (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:590
ZS:24,6
SZH:60,7
TZS:5,2
CK:3,7
FH:20,4
SÓ:1,23Lebbencsleves (1,12)
Sertésvagdalt (1,3)
Babfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:676
ZS:24,2
SZH:78,7
TZS:7,3
CK:3,5
FH:32,1
SÓ:2,16Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)Allergének:
1,3,7,9,12EN:551
ZS:17,8
SZH:78,2
TZS:3,9
CK:18,1
FH:18,6
SÓ:0,56Alföldi tésztaleves (1,9)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:409
ZS:9,7
SZH:54,4
TZS:3,5
CK:4,6
FH:17,4
SÓ:1,31Tyúkerőleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9EN:816
ZS:33,2
SZH:89,4
TZS:4,5
CK:10,4
FH:37
SÓ:2,42Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD B

Köménymagleves (1)
Leves gyöngy (1,3,7)
Csirkés paellaAllergének:
1,3,7EN:530
ZS:23,5
SZH:54,3
TZS:5,7
CK:3,5
FH:23,7
SÓ:0,78Lebbencsleves (1,12)
Rakott kelkáposzta (1,7)Allergének:
1,7,12EN:494
ZS:27,6
SZH:42,7
TZS:8,8
CK:6,9
FH:19,6
SÓ:0,67Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas szórátAllergének:
1,3,7,9,12EN:464
ZS:17,1
SZH:59,3
TZS:8
CK:37
FH:18,5
SÓ:0,94Alföldi tésztaleves (1,9)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,9,10EN:674
ZS:28,7
SZH:79,6
TZS:5,7
CK:7,7
FH:16,2
SÓ:1,61Tyúkerőleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9,12EN:688
ZS:30,1
SZH:65,7
TZS:6,5
CK:11,9
FH:32,2
SÓ:1,47Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD C

Köménymagleves (1)
Leves gyöngy (1,3,7)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:501
ZS:18,3
SZH:67,6
TZS:4,7
CK:2,1
FH:13,4
SÓ:1,82Lebbencsleves (1,12)
Túrótöltelkes gombóc (1,7)
Porcukor szórátAllergének:
1,7,12EN:656
ZS:12,2
SZH:117,4
TZS:2,5
CK:21,8
FH:16,6
SÓ:1,89Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,9,12EN:588
ZS:31,8
SZH:46
TZS:14,2
CK:5,2
FH:23,5
SÓ:1,14Alföldi tésztaleves (1,9)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Makaróni tészta (1)Allergének:
1,6,9EN:478
ZS:10,4
SZH:69,8
TZS:1,8
CK:12,9
FH:22,1
SÓ:0,83Tyúkerőleves (1,3,9)
Vegetáriánus langalló (1,7)Allergének:
1,3,7,9EN:803
ZS:34,3
SZH:85,7
TZS:12,9
CK:6,6
FH:35,9
SÓ:1,33Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Paprikás szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Savanyú káposzta (12)Allergének:
1,12EN:226
ZS:9,1
SZH:27,8
TZS:3,4
CK:1,9
FH:7,7
SÓ:2,44Soproni felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1EN:220
ZS:8,3
SZH:28
TZS:3,1
CK:1,5
FH:7,7
SÓ:1,39Barackos túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)Allergének:
1,7EN:175
ZS:2
SZH:31,2
TZS:1,1
CK:5
FH:6,9
SÓ:0,6Teavaj (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
MandarinAllergének:
1,7EN:254
ZS:9,9
SZH:34,2
TZS:6,2
CK:8,5
FH:4,4
SÓ:0,7

Almás lepény (1,3,7)

Allergének:
1,3,7EN:216
ZS:8
SZH:31,8
TZS:4
CK:14,4
FH:3,8
SÓ:0,16Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztiszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!



Körmend

Általános iskola

2026. 01. 19.–2026. 01. 25.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Gyümölcsstea
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:238
ZS:2,6 TZS:0,8 FH:3,8
SZH:49,4 CK:24,2 SÓ:0,78Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,3EN:221
ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,8
SZH:33,6 CK:7,9 SÓ:0,86Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1,7EN:204
ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7,4
SZH:37,3 CK:9,4 SÓ:0,95Gyümölcsstea
Margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:183
ZS:2,9 TZS:0,8 FH:4,3
SZH:34 CK:8,5 SÓ:0,61Gyümölcsstea
Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,7EN:241
ZS:4,2 TZS:2 FH:4,8
SZH:43,6 CK:18 SÓ:0,87EN:
ZS:
SZH:EN:
ZS:
SZH:Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:475
ZS:14,6 TZS:4 FH:18
SZH:61,4 CK:3,3 SÓ:2,22Citromos kerti leves (1,7,9,12)
Bolognai halragu (4,9)
Spagetti (1)
Sajt szórát (7)Allergének:
1,4,7,9,12EN:531
ZS:20,6 TZS:6,5 FH:23,2
SZH:61,7 CK:12,6 SÓ:0,98Bableves (1,9)
Rizsfelfújt (1,3,7)
Szilvaöntet (12)Allergének:
1,3,7,9,12EN:530
ZS:11,6 TZS:4 FH:14,8
SZH:90,6 CK:33,4 SÓ:0,54Reszelt tésztaleves (1,9,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,9,12EN:408
ZS:11,7 TZS:0,9 FH:23,5
SZH:43,7 CK:15,4 SÓ:2,15Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet karajból
Petrezselymes rizs
Sajtmártás (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:580
ZS:16,4 TZS:4 FH:19,6
SZH:84,7 CK:25,2 SÓ:1,56EN:
ZS:
SZH:EN:
ZS:
SZH:Brokkolikrémleves (1,7,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizsAllergének:
1,6,7,12EN:498
ZS:12,3 TZS:1,9 FH:19,6
SZH:72,8 CK:13,9 SÓ:1,8Citromos kerti leves (1,7,9,12)
Sertésvagdalt (1,3)
Burgonyapüré (7,12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:539
ZS:24,3 TZS:7,6 FH:20,2
SZH:54,8 CK:6,8 SÓ:2,21Bableves (1,9)
Túrós csusza (1,3,7)Allergének:
1,3,7,9EN:596
ZS:20,7 TZS:8,9 FH:24,6
SZH:75,7 CK:4,5 SÓ:1,38Reszelt tésztaleves (1,9,12)
Rakott sárgarépa (1,7)Allergének:
1,7,9,12EN:482
ZS:26,5 TZS:7,7 FH:17,6
SZH:42,1 CK:3,9 SÓ:1,06Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,7,10,12EN:475
ZS:8,6 TZS:3,4 FH:23,4
SZH:71,1 CK:26,5 SÓ:1,97EN:
ZS:
SZH:EN:
ZS:
SZH:Brokkolikrémleves (1,7,12)
Sajtos-tejfölös makaróni (1,7)Allergének:
1,7,12EN:490
ZS:22 TZS:11,4 FH:21,2
SZH:50,9 CK:5,6 SÓ:1,05Citromos kerti leves (1,7,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)Allergének:
1,7,9,12EN:427
ZS:10,8 TZS:1,9 FH:11,1
SZH:61,5 CK:8,5 SÓ:0,29Bableves (1,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórátAllergének:
1,7,9EN:470
ZS:12,6 TZS:6 FH:17,4
SZH:70,2 CK:33,6 SÓ:0,77Reszelt tésztaleves (1,9,12)
Vegetáriánus zöldségvagdalt (1,3)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,3,9,10,12EN:491
ZS:10,2 TZS:1,3 FH:14
SZH:77,4 CK:5,8 SÓ:2,56Gyümölcsleves (1,7,12)
Margaréta pizza (1,7)Allergének:
1,7,12EN:406
ZS:12,4 TZS:6,6 FH:13,7
SZH:59,1 CK:25 SÓ:0,78EN:
ZS:
SZH:EN:
ZS:
SZH:Sertéspárizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:208
ZS:8 TZS:2,9 FH:7,2
SZH:26,4 CK:0,6 SÓ:1,29

Ökörszem (1,3,7)

Allergének:
1,3,7EN:261
ZS:5,3 TZS:2,7 FH:8,3
SZH:44,2 CK:15 SÓ:0,08Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,7EN:224
ZS:8 TZS:4,6 FH:9,2
SZH:27 CK:0,9 SÓ:1,1Stangli (1,3,7)
MandarinAllergének:
1,3,7EN:259
ZS:7,1 TZS:1,2 FH:6,8
SZH:39,6 CK:10,6 SÓ:0,45Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:209
ZS:7,7 TZS:2,9 FH:7,9
SZH:26,7 CK:0,6 SÓ:1,22EN:
ZS:
SZH:EN:
ZS:
SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkent-
hetjük környezeti lábnyomunkat.
**TUDJ MEG TÖBBET A HETI
EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



Körmend

Általános iskola

2026. 01. 26.–2026. 02. 01.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Áfonya extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1EN:225
ZS:2,6
SZH:46
TZS:0,8
CK:20,6
FH:3,8
SÓ:0,73Gyümölcsstea
Mákos kevert (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:305
ZS:12,7
SZH:39,7
TZS:3
CK:24
FH:7,2
SÓ:0,06Gyümölcsstea
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1EN:172
ZS:2,6
SZH:33
TZS:0,8
CK:8
FH:3,7
SÓ:0,73Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:202
ZS:4,6
SZH:33,7
TZS:2,8
CK:8,6
FH:4,7
SÓ:0,88Gyümölcsstea
Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,4,7,10,12EN:219
ZS:3,9
SZH:35,3
TZS:1,5
CK:9,1
FH:8,6
SÓ:0,97

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)
Krinolin (6)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:532
ZS:15,7
SZH:63,8
TZS:3
CK:13,9
FH:26,5
SÓ:2,18Májgaluska leves (1,3,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,9,10,12EN:498
ZS:13,3
SZH:73,5
TZS:1,7
CK:8,5
FH:18,2
SÓ:2,11Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10,12EN:717
ZS:28,6
SZH:82,8
TZS:8,8
CK:7,5
FH:19,9
SÓ:2,42Tojásleves (1,3)
Sertésfasírt (1,3)
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,12EN:504
ZS:25,5
SZH:44,4
TZS:5,7
CK:1,3
FH:21,7
SÓ:1,87Paradicsomleves (1,3,9)
Magyaros sertésszelet (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával (10)Allergének:
1,3,9,10,12EN:593
ZS:20,9
SZH:80,1
TZS:2,9
CK:17,7
FH:17
SÓ:1,36

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,10,12EN:535
ZS:21,6
SZH:66,5
TZS:6
CK:6,1
FH:16,1
SÓ:1,98Májgaluska leves (1,3,9,12)
Mákos guba (1,7)
Meggyes öntetAllergének:
1,3,7,9,12EN:719
ZS:18,6
SZH:112,2
TZS:5,9
CK:52,4
FH:23,9
SÓ:1,73Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Carbonara szósz (1,7)
Spagetti (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:707
ZS:32,9
SZH:65,2
TZS:13,1
CK:7,3
FH:26,2
SÓ:2,32Tojásleves (1,3)
Álföldi húsos galuska (1,3)Allergének:
1,3EN:568
ZS:27,8
SZH:56
TZS:9
CK:2,6
FH:20,9
SÓ:1,04Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott brokkoli (1,3)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,9,10EN:842
ZS:29,7
SZH:119,4
TZS:5,6
CK:20,8
FH:20,5
SÓ:0,87

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:546
ZS:24,4
SZH:56,7
TZS:12,1
CK:7,8
FH:18
SÓ:2,38Májgaluska leves (1,3,9,12)
Francia lecsó
Párolt rizsAllergének:
1,3,9,12EN:477
ZS:12,5
SZH:72,4
TZS:2
CK:7,1
FH:16,2
SÓ:0,81Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:518
ZS:11,9
SZH:59,8
TZS:4,1
CK:13,6
FH:25,8
SÓ:1,14Tojásleves (1,3)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)Allergének:
1,3,6,12EN:284
ZS:7,7
SZH:40
TZS:1
CK:5,9
FH:10,6
SÓ:1,17Paradicsomleves (1,3,9)
Gyümölcsös tejberizs (7)Allergének:
1,3,7,9EN:547
ZS:11,9
SZH:97,6
TZS:5,8
CK:67,9
FH:12,1
SÓ:1,12

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
SárgaréphasábAllergének:
1,7EN:182
ZS:2,5
SZH:30,9
TZS:1,1
CK:1,3
FH:7,4
SÓ:1,05Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:227
ZS:9,3
SZH:27,2
TZS:3,3
CK:1
FH:7
SÓ:1,37Tökmagos pogácsa (1,3,7)
MandarinAllergének:
1,3,7EN:336
ZS:13,1
SZH:39,9
TZS:2,3
CK:10,4
FH:11,4
SÓ:0,43Csirkemell sonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:177
ZS:3,9
SZH:26,7
TZS:1,2
CK:0,7
FH:8,5
SÓ:1,4Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:246
ZS:2,5
SZH:44
TZS:0,8
CK:16,1
FH:8,5
SÓ:0,65

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyelzéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

