

Körmend

Általános iskola

2026. 03. 02.–2026. 03. 06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1EN:233
ZS:2,6
SZH:49,4
TZS:0,8
CK:24,4
FH:3,8
SÓ:0,73Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,3,10,12EN:234
ZS:5,4
SZH:35,9
TZS:1,1
CK:9,5
FH:6,5
SÓ:1,04Gyümölcsstea
Margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:183
ZS:2,9
SZH:34
TZS:0,8
CK:8,5
FH:4,3
SÓ:0,61Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Zsemle (1)
AlmaAllergének:
1,7EN:263
ZS:2,2
SZH:49,9
TZS:0,9
CK:18,8
FH:8,2
SÓ:0,96Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:240
ZS:8
SZH:33
TZS:4,6
CK:8
FH:8,7
SÓ:1,05

EBÉD A

Zöldséges burgonyaleves (1,7,9,12)
Székelykáposzta (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:393
ZS:19,5
SZH:36,4
TZS:7,4
CK:4,9
FH:14,8
SÓ:3,21Almás szilvakerémlves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Kukoricás rizs
Házi vegyes salátaAllergének:
1,4,7,12EN:552
ZS:12,8
SZH:91,3
TZS:1,7
CK:31,8
FH:16,3
SÓ:1,76Zöldségkrémlves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Tarhonyás hús (1)
Lilakáposzta salátaAllergének:
1,3,7,9EN:556
ZS:20,5
SZH:70,8
TZS:5,8
CK:15,4
FH:19,9
SÓ:0,8Daragaluska leves (1,3,9,12)
Sertéspörkölt (1)
Lencsefőzelék (1,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:600
ZS:21,6
SZH:68,2
TZS:6,1
CK:8,1
FH:27,9
SÓ:1,76Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Túróval töltött zsemle (1,7)
Vaníliás öntet (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:530
ZS:10
SZH:83,7
TZS:5,3
CK:36,9
FH:21,1
SÓ:1,32

EBÉD B

Zöldséges burgonyaleves (1,7,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Galuska (1,3)Allergének:
1,3,7,9,12EN:553
ZS:18,3
SZH:68,3
TZS:5
CK:2,5
FH:22,5
SÓ:1,04Almás szilvakerémlves (1,7,12)
Csirke gyros
Pirított burgonya (12)
Jégsaláta ecetes öntettelAllergének:
1,7,12EN:575
ZS:17
SZH:69
TZS:1,6
CK:26,2
FH:25,3
SÓ:1,71Zöldségkrémlves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Áfonyaszósz
Sertés húsgolyó (1,3)
Burgonyapüré (7,12)Allergének:
1,3,7,9,12EN:716
ZS:27
SZH:87,8
TZS:9
CK:22,3
FH:23,9
SÓ:1,56Daragaluska leves (1,3,9,12)
Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7)
Bulgur (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:600
ZS:23,1
SZH:56
TZS:7,9
CK:3,6
FH:34,2
SÓ:1,01Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:469
ZS:18
SZH:55,8
TZS:7,1
CK:9,5
FH:17,8
SÓ:1,16

EBÉD C

Zöldséges burgonyaleves (1,7,9,12)
Rántott brokkoli (1,3)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:801
ZS:29,6
SZH:108,9
TZS:6,4
CK:6,4
FH:20,5
SÓ:0,87Almás szilvakerémlves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)Allergének:
1,6,7,12EN:321
ZS:3
SZH:61,3
TZS:0,7
CK:27,2
FH:9,4
SÓ:1,19Zöldségkrémlves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)Allergének:
1,3,7,9EN:434
ZS:18,8
SZH:41
TZS:6
CK:6,4
FH:22,1
SÓ:0,47Daragaluska leves (1,3,9,12)
Kukoricás pizza (1,7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:330
ZS:11,3
SZH:43,9
TZS:4,6
CK:5,4
FH:12,6
SÓ:0,84Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:792
ZS:16,2
SZH:113,9
TZS:3,3
CK:36,3
FH:18,4
SÓ:2,32

UZSONNA

Pizzás csiga (1,3,7)
AlmaAllergének:
1,3,7EN:300
ZS:8,4
SZH:45,4
TZS:2,8
CK:13,2
FH:9,1
SÓ:0,32Narancs
Stangli (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:280
ZS:7,1
SZH:43,8
TZS:1,2
CK:14,6
FH:7,1
SÓ:0,45Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:213
ZS:8
SZH:26,4
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,3
SÓ:1,34Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:188
ZS:4,4
SZH:27,1
TZS:1,5
CK:1
FH:8,6
SÓ:1,6Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,2
SZH:27,8
TZS:2
CK:1,4
FH:4,7
SÓ:0,86

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 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).

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



Körmend

Általános iskola

2026. 03. 09.–2026. 03. 13.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Csokoládékrém (6,7)
Zsemle (1)Allergének:
1,6,7EN:295
ZS:8,4
SZH:47,9
TZS:1,9
CK:15,9
FH:5,3
SÓ:0,69Gyümölcsstea
Fahéjas kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:256
ZS:5,2
SZH:46,5
TZS:2,2
CK:14,8
FH:6
SÓ:0,08Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)
AlmaAllergének:
1EN:248
ZS:3,9
SZH:43,4
TZS:1,2
CK:17,9
FH:8,8
SÓ:1,4Gyümölcsstea
Pritaminos sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Sárgarépa korongAllergének:
1,7EN:209
ZS:2,3
SZH:38,1
TZS:1
CK:8,6
FH:7,1
SÓ:1,02Gyümölcsstea
Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1,7EN:211
ZS:4,6
SZH:35,1
TZS:2,8
CK:8,8
FH:5,1
SÓ:0,88

EBÉD A

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Tavaszi rizseshús (9)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,7,9,12EN:754
ZS:33,6
SZH:74,5
TZS:13,5
CK:11,2
FH:33,1
SÓ:1,53Lebbencsleves (1,12)
Sertésragdalt (1,3)
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,12EN:722
ZS:29,4
SZH:72,9
TZS:8
CK:2
FH:31,8
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:0,56Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
KáposztasalátaAllergének:
1,3,9EN:678
ZS:20
SZH:94
TZS:2,7
CK:26,5
FH:27,6
SÓ:2,09Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Sóskamártás (7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,9,12EN:527
ZS:11,7
SZH:82,4
TZS:5
CK:22,5
FH:15,7
SÓ:1,52

EBÉD B

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sertésbrassói (12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,7,9,12EN:615
ZS:24,2
SZH:74
TZS:8,2
CK:11,3
FH:17,9
SÓ:1,22Lebbencsleves (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)
Tejberizs (7)
Fahéjas szóratAllergének:
1,3,7,9,12EN:522
ZS:16,6
SZH:75,4
TZS:7,6
CK:39,5
FH:18,5
SÓ:0,84Paradicsomleves (1,3,9)
Káposztasaláta
Alföldi húsos galuska (1,3)Allergének:
1,3,9EN:672
ZS:26,5
SZH:83,6
TZS:8,8
CK:27
FH:21,3
SÓ:1,46Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,9,12EN:575
ZS:18,7
SZH:79,5
TZS:3,7
CK:8,1
FH:15
SÓ:1,19

EBÉD C

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bazsalikomos paradicsommártás
Sajt szórat (7)
Penne tészta (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:580
ZS:19,5
SZH:80
TZS:7,1
CK:16,2
FH:19,5
SÓ:1,06Lebbencsleves (1,12)
Piskóta kocka (1,3)
Csokoládés öntet (7)Allergének:
1,3,7,12EN:515
ZS:13,4
SZH:81,1
TZS:4,6
CK:47,2
FH:15,8
SÓ:0,93Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Sajtkrémös zöldségragu (1,7)
Kuszkusz (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:554
ZS:21,1
SZH:67,9
TZS:5,9
CK:6,3
FH:22,7
SÓ:0,86Paradicsomleves (1,3,9)
Francia rakott burgonya (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,9,12EN:524
ZS:19,6
SZH:66,6
TZS:5,4
CK:19
FH:14,6
SÓ:0,66Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Vegetáriánus langalló (1,7)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,9,12EN:619
ZS:19,3
SZH:90,3
TZS:10
CK:11,7
FH:18,8
SÓ:1,07

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Sárgarépa pasztaAllergének:
1EN:225
ZS:7,9
SZH:29,1
TZS:2,8
CK:1,2
FH:8
SÓ:1,26Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
AlmaAllergének:
1EN:274
ZS:7,5
SZH:40,2
TZS:2,7
CK:10,5
FH:8,8
SÓ:1,22Teavaj (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Savanyú káposzta (12)Allergének:
1,7,12EN:225
ZS:10
SZH:27,8
TZS:6,2
CK:1,7
FH:4,4
SÓ:1,9

Almás lepény (1,3,7)

Allergének:
1,3,7EN:216
ZS:8
SZH:31,8
TZS:4
CK:14,4
FH:3,8
SÓ:0,16Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)
MandarinAllergének:
1,7EN:206
ZS:2,6
SZH:35,2
TZS:1,5
CK:9,6
FH:8,6
SÓ:0,73

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. 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).

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



Körmend

Általános iskola

2026. 03. 16.–2026. 03. 20.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)Allergének:
1EN:240
ZS:2,5
SZH:50,4
TZS:0,8
CK:24,2
FH:3,9
SÓ:0,68Gyümölcsstea
Kakaós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:268
ZS:6,3
SZH:43,8
TZS:3
CK:14,8
FH:7
SÓ:0,09Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Félbarna kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,7EN:251
ZS:2,8
SZH:47
TZS:1,6
CK:21,8
FH:8,3
SÓ:0,66Gyümölcsstea
Zöldfűszeres vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,7EN:211
ZS:4,6
SZH:35,1
TZS:2,8
CK:8,8
FH:5,1
SÓ:0,88Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3EN:213
ZS:5
SZH:33,1
TZS:1,6
CK:8,1
FH:6,5
SÓ:0,81

EBÉD A

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:590
ZS:23,2
SZH:62,1
TZS:5,5
CK:3,3
FH:25
SÓ:2,22Tárkonyos zöldségleves (1,3,7,9,12)
Bolognai halragu (4,9)
Spagetti (1)
Sajt szórát (7)Allergének:
1,3,4,7,9,12EN:530
ZS:19,6
SZH:63
TZS:6,2
CK:12,2
FH:23,9
SÓ:0,99Gyümölcsleves (1,7,12)
Búbos sertésszelet (1,3,7)
Petrezselymes rizs
Lilakáposzta salátaAllergének:
1,3,7,12EN:707
ZS:20,9
SZH:96,1
TZS:6,3
CK:32,1
FH:31,4
SÓ:1,28Csontleves (1,3,9)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:444
ZS:18,8
SZH:46,2
TZS:4,7
CK:15,4
FH:19,4
SÓ:1,48Zsályás zöldbableves (1,3,7)
Aranygaluska (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)Allergének:
1,3,7EN:788
ZS:24,2
SZH:121
TZS:6,3
CK:43,9
FH:19,4
SÓ:0,8

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Csirkeragu Jóaszony módra (1)
Pirított burgonya (12)Allergének:
1,7,12EN:606
ZS:26,2
SZH:52
TZS:5,2
CK:2,8
FH:29,2
SÓ:1,44Tárkonyos zöldségleves (1,3,7,9,12)
Dubarry sertésszelet (1,7)
Petrezselymes rizsAllergének:
1,3,7,9,12EN:545
ZS:21
SZH:64,8
TZS:5,5
CK:4,7
FH:19,7
SÓ:1,33Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt csirkemáj (1)
Kuszkusz (1)
Lilakáposzta salátaAllergének:
1,7,12EN:638
ZS:16
SZH:93,5
TZS:4,4
CK:33,7
FH:28,5
SÓ:1,15Csontleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
KáposztasalátaAllergének:
1,3,9,12EN:574
ZS:21,2
SZH:66,1
TZS:5,8
CK:13
FH:23,4
SÓ:1,82Zsályás zöldbableves (1,3,7)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:498
ZS:16,5
SZH:70,3
TZS:4,5
CK:5,8
FH:14,5
SÓ:2,02

EBÉD C

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórátAllergének:
1,7,12EN:742
ZS:18,3
SZH:116
TZS:3,4
CK:31,3
FH:21,8
SÓ:1,56Tárkonyos zöldségleves (1,3,7,9,12)
Rizsfelfújt (1,3,7)
Gyümölcsöntet (12)Allergének:
1,3,7,9,12EN:440
ZS:10
SZH:77,1
TZS:4,4
CK:33,3
FH:10
SÓ:0,46Gyümölcsleves (1,7,12)
Parajos tk.penne sajttal sütve (1,7)Allergének:
1,7,12EN:521
ZS:15,2
SZH:72,4
TZS:4,1
CK:26,9
FH:19,8
SÓ:0,52Csontleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:450
ZS:11,9
SZH:54,7
TZS:3,6
CK:13,3
FH:24,1
SÓ:1,54Zsályás zöldbableves (1,3,7)
Francia lecsó
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:262
ZS:8,7
SZH:35,2
TZS:2,2
CK:7,7
FH:7,5
SÓ:1,08

UZSONNA

Soproni felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:214
ZS:8,3
SZH:27,1
TZS:3,1
CK:1
FH:7,6
SÓ:1,39Baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1EN:242
ZS:6,8
SZH:35,7
TZS:1,9
CK:10,3
FH:7,9
SÓ:1,42Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:230
ZS:9,2
SZH:28,2
TZS:3,3
CK:1
FH:7,1
SÓ:1,27Tökmagos pogácsa (1,3,7)
NarancsAllergének:
1,3,7EN:357
ZS:13,1
SZH:44,1
TZS:2,3
CK:14,4
FH:11,7
SÓ:0,43Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,7EN:224
ZS:8
SZH:27
TZS:4,6
CK:0,9
FH:9,2
SÓ:1,1

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. 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).

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



Körmend

Általános iskola

2026. 03. 23.–2026. 03. 27.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1EN:223
ZS:2,6
SZH:45,6
TZS:0,8
CK:20
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
Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,10,12EN:210
ZS:3,8
SZH:33,9
TZS:1,5
CK:8,6
FH:8,2
SÓ:0,97Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
SárgarépaszabAllergének:
1,7EN:207
ZS:2,4
SZH:38,3
TZS:1,1
CK:8,9
FH:7,3
SÓ:1Gyümölcsstea
Póréhagymás túrókrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,7EN:204
ZS:2,8
SZH:35,4
TZS:1,6
CK:9,5
FH:8,2
SÓ:0,73

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:2,11Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Natúr sertésszelet
Fűszeres karotta kukoricával
Párolt rizsAllergének:
1,3,7,12EN:558
ZS:20,6
SZH:71,5
TZS:4,5
CK:3,3
FH:18
SÓ:1,51Tojásleves (1,3)
Házi húspogácsa (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:1,87Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10,12EN:673
ZS:25,8
SZH:79
TZS:7,5
CK:7,3
FH:19,4
SÓ:2,55

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,10,12EN:527
ZS:17,8
SZH:63
TZS:3,8
CK:6,9
FH:22,8
SÓ:2,74Májgaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepaprikás (1,7)
Bulgur (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:563
ZS:18
SZH:60,5
TZS:3,9
CK:2,8
FH:28,1
SÓ:1,46Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Fűszeres csirkeszárnyak
Pirított burgonya (12)
Salátalevél
Joghurt öntet (7)Allergének:
1,3,7,12EN:698
ZS:32,6
SZH:59,2
TZS:8,5
CK:6,6
FH:38
SÓ:1,58Tojásleves (1,3)
Carbonara szósz (1,7)
Spagetti (1)Allergének:
1,3,7EN:598
ZS:32,4
SZH:55
TZS:11,8
CK:6,9
FH:20,1
SÓ:2,02Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Vaníliás tejföl (7)Allergének:
1,7,12EN:747
ZS:17,4
SZH:112,5
TZS:5,6
CK:18,1
FH:23,3
SÓ:1,83

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)
Mákos guba (1,7)
Meggys öntetAllergének:
1,3,7,9,12EN:719
ZS:18,6
SZH:112,2
TZS:5,9
CK:52,4
FH:23,9
SÓ:1,73Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórátAllergének:
1,3,7,12EN:434
ZS:13,8
SZH:62,9
TZS:7,8
CK:34,2
FH:13,7
SÓ:1,1Tojásleves (1,3)
Rántott gomba (1,3)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10EN:678
ZS:32
SZH:81,4
TZS:5,8
CK:6,9
FH:14,7
SÓ:1,22Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Zöldséges lasagne (1,7)Allergének:
1,7,12EN:621
ZS:16,8
SZH:77,8
TZS:5,2
CK:9,8
FH:27,6
SÓ:2,49

UZSONNA

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1EN:220
ZS:8
SZH:27,5
TZS:2,9
CK:1
FH:7,5
SÓ:1,34Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1EN:222
ZS:3,9
SZH:36
TZS:1,2
CK:10,3
FH:8,8
SÓ:1,45Kakaós csiga (1,3,7)
NarancsAllergének:
1,3,7EN:335
ZS:7,9
SZH:56,6
TZS:1,5
CK:26,5
FH:6,7
SÓ:0,13Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Színes zöldségekAllergének:
1EN:154
ZS:2,6
SZH:27
TZS:0,8
CK:0,4
FH:4,1
SÓ:0,84Piros gyümölcsös joghurt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN:221
ZS:2,3
SZH:38,2
TZS:0,8
CK:15,3
FH:8
SÓ:0,73

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. 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).

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



Körmend

Általános iskola

2026. 03. 30.–2026. 04. 03.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,6,7EN:271
ZS:8,6
SZH:43,7
TZS:2,1
CK:15,8
FH:4,6
SÓ:0,69Gyümölcsstea
Reform piskóta (1,3)Allergének:
1,3EN:234
ZS:8,1
SZH:36,3
TZS:1
CK:20,7
FH:4,5
SÓ:0,08Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Sárgarépa korongAllergének:
1,7EN:257
ZS:8,1
SZH:35,4
TZS:4,6
CK:7,8
FH:9,1
SÓ:1,15Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD A

Köménymaglevés (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:1,23Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:459
ZS:13
SZH:62,8
TZS:2,5
CK:3,2
FH:17,9
SÓ:1,58Hortobágyi betyárleves (1,3,9)
Káposztás tészta (1)
Húsvéti desszert (6,7)Allergének:
1,3,6,7,9EN:703
ZS:23,2
SZH:89,8
TZS:11
CK:32
FH:31
SÓ:0,98

TAVASZI SZÜNET

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD B

Köménymaglevés (1)
Leves gyöngy (1,3,7)
Tarhonyás hús (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:511
ZS:23,4
SZH:56,1
TZS:5,4
CK:4,8
FH:17,6
SÓ:1,52Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Rakott zöldbab (1,7)Allergének:
1,3,7,12EN:451
ZS:26,3
SZH:33,6
TZS:7,7
CK:3,6
FH:19,2
SÓ:0,48Hortobágyi betyárleves (1,3,9)
Lecsós csirkeragu (1)
Tört burgonya (12)
Húsvéti desszert (6,7)Allergének:
1,3,6,7,9,12EN:669
ZS:23,5
SZH:68,1
TZS:12,5
CK:16,7
FH:40,2
SÓ:1,97

TAVASZI SZÜNET

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD C

Köménymaglevés (1)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sajtos-tejfölös makaróni (1,7))Allergének:
1,3,7EN:539
ZS:27,8
SZH:52,1
TZS:12,5
CK:4,5
FH:19,4
SÓ:0,88Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Parajos-kukoricás pizza (1,7)Allergének:
1,3,7,12EN:421
ZS:14,7
SZH:51,9
TZS:5,4
CK:5,3
FH:17,4
SÓ:0,97Hortobágyi betyárleves (1,3,9)
Zöldséges rizsfelfújt (3,7)
Sajtmártás (1,7,12)
Húsvéti desszert (6,7)Allergének:
1,3,6,7,9,12EN:601
ZS:24,6
SZH:59,7
TZS:14
CK:19,2
FH:32,5
SÓ:1,42

TAVASZI SZÜNET

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:188
ZS:4,4
SZH:27,1
TZS:1,5
CK:1
FH:8,6
SÓ:1,6Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
MandarinAllergének:
1EN:247
ZS:7,7
SZH:34,7
TZS:2,9
CK:8,6
FH:8,2
SÓ:1,21

Szilvás lepény (1,3,7)

Allergének:
1,3,7EN:221
ZS:8
SZH:33
TZS:4
CK:15,6
FH:4
SÓ:0,17Allergének: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 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. 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).



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

