

Körmend				Szabadszedés - Általános iskola						2025. 09. 01.–2025. 09. 05.					
HÉTFŐ				KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:223 ZS:2,6 SZH:45,6 TZS:0,8 CK:20 FH:3,8 SÓ:0,73			Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:269 ZS:7,9 SZH:37,8 TZS:4,4 CK:8,1 FH:9,7 SÓ:1,1			Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:209 ZS:2,9 SZH:35,4 TZS:1,6 CK:9,3 FH:8,2 SÓ:0,78			Gyümölcsstea Fahéjas kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:256 ZS:5,2 SZH:46,5 TZS:2,2 CK:14,8 FH:6 SÓ:0,08			Gyümölcsstea Magyaros vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:197 ZS:4,6 SZH:33,7 TZS:2,8 CK:8,8 FH:4,7 SÓ:0,83		
	Daragaluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:496 ZS:19,3 SZH:62 TZS:4,8 CK:9,5 FH:17,6 SÓ:0,8			Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:486 ZS:18,6 SZH:62 TZS:7,5 CK:26,5 FH:13,5 SÓ:2,94			Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:627 ZS:17,3 SZH:95 TZS:3,9 CK:11,7 FH:18,1 SÓ:2,56			Tarhonyaleves (1,12) Sertésvagdalt (1,3) Tököfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:528 ZS:23,1 SZH:56,8 TZS:7,3 CK:11,5 FH:20,7 SÓ:2,29			Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,9 EN:574 ZS:15,3 SZH:83,1 TZS:1,6 CK:25,3 FH:18,3 SÓ:1,45		
	Daragaluska leves (1,3,9,12) Ananászos csirkeragu (1,7) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:466 ZS:12,1 SZH:67,5 TZS:1,4 CK:9,5 FH:17,6 SÓ:1,05			Gyümölcsleves (1,7,12) Rakott zöldbab (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:519 ZS:25,2 SZH:53,2 TZS:7,9 CK:23,8 FH:19,1 SÓ:0,27			Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Stíriai metélt (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:612 ZS:18,5 SZH:80,8 TZS:6,6 CK:24 FH:27,7 SÓ:0,46			Tarhonyaleves (1,12) Csirkés chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,12 EN:495 ZS:16,3 SZH:58,8 TZS:2,5 CK:7,5 FH:26,7 SÓ:0,91			Paradicsomleves (1,3,9) Reszelt sertésmáj (1) Főtt burgonya (12) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:518 ZS:11,9 SZH:71,2 TZS:3,3 CK:23,7 FH:25,7 SÓ:0,98		
	Daragaluska leves (1,3,9,12) Vaníliás tejberizs (7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:206 ZS:4 SZH:35,4 TZS:1,7 CK:12,2 FH:7 SÓ:0,66			Gyümölcsleves (1,7,12) Langalló (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:707 ZS:24,3 SZH:98,2 TZS:12,6 CK:25,9 FH:22,7 SÓ:1,68			Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:619 ZS:28 SZH:61,2 TZS:11,7 CK:4,3 FH:21,6 SÓ:1,14			Tarhonyaleves (1,12) Rántott karfiol (1) Sárgarépás rizs Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:534 ZS:15,8 SZH:83,5 TZS:2,5 CK:8,4 FH:13 SÓ:2,57			Paradicsomleves (1,3,9) Zöldség ropogós (1,3) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:481 ZS:13 SZH:72,5 TZS:2,5 CK:17,5 FH:12,9 SÓ:0,73		
	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7 EN:182 ZS:2,5 SZH:30,9 TZS:1,1 CK:1,3 FH:7,4 SÓ:1,05			Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:220 ZS:8,1 SZH:27,5 TZS:2,9 CK:1 FH:7,5 SÓ:1,34			Almás lepény (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:216 ZS:8 SZH:31,8 TZS:4 CK:14,4 FH:3,8 SÓ:0,16			Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:188 ZS:4,4 SZH:27,1 TZS:1,5 CK:1 FH:8,6 SÓ:1,6			Teljes kiőrlésű magos rúd (1,3,7) Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:336 ZS:15,5 SZH:42,5 TZS:2,2 CK:15,5 FH:10 SÓ:0,5		
EBÉD A															
EBÉD B															
EBÉD C															
UZSONNA															

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

Szabadszedés - Általános iskola

2025. 09. 08.–2025. 09. 12.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:238
ZS:2,6
SZH:49,4
TZS:0,8
CK:24,2
FH:3,8
SÓ:0,78Gyümölcsstea
Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:200
ZS:4,6
SZH:34,2
TZS:2,8
CK:8,5
FH:5
SÓ:0,84Gyümölcsstea
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:244
ZS:3,7
SZH:46,2
TZS:1,7
CK:17,7
FH:5,5
SÓ:0,07Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:209
ZS:2,8
SZH:35,5
TZS:1,4
CK:9,4
FH:8,5
SÓ:0,78Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:250
ZS:8,3
SZH:34,5
TZS:3,1
CK:8,2
FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:560
ZS:20
SZH:79,2
TZS:5,5
CK:27,6
FH:14,4
SÓ:1,6Zöldségleves (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:405
ZS:7,8
SZH:53,3
TZS:2,4
CK:13,9
FH:21,6
SÓ:1,04Köménymagleves (1)
Leves gyöngy (1,3,7)
Párolt sertésszelet
Meggymártás (1,7)
Tört burgonya (12)Allergének:
1,3,7,12EN:527
ZS:13,9
SZH:77,3
TZS:2,5
CK:27,7
FH:16
SÓ:1,09Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Rizsfelfújt (1,3,7)
Gyümölcsöntet (12)Allergének:
1,3,7,9,12EN:565
ZS:13,8
SZH:88,8
TZS:5,2
CK:33,2
FH:19,3
SÓ:0,54Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Sárgarépa kocka
Bolognai sertésragu (9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,7,9,12EN:628
ZS:27,4
SZH:65,5
TZS:9,6
CK:10,7
FH:28,4
SÓ:1,17

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:600
ZS:16,5
SZH:89,5
TZS:2,3
CK:25,9
FH:18,8
SÓ:2,73Zöldségleves (1,3,12)
Sajtos-tejfölös makaróni (1,7)Allergének:
1,3,7,12EN:473
ZS:22
SZH:48,7
TZS:10,8
CK:4,7
FH:19,4
SÓ:1,05Köménymagleves (1)
Leves gyöngy (1,3,7)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,3,7EN:586
ZS:25,5
SZH:65,4
TZS:7,1
CK:3,4
FH:19,8
SÓ:1,87Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara spagetti (1,7)Allergének:
1,3,7,9EN:699
ZS:33,4
SZH:68
TZS:12,9
CK:7,6
FH:28,7
SÓ:2,18Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Fűszeres csirkeszárnyak
Sárgarépa kocka
Párolt rizs
Házi vegyes salátaAllergének:
1,7,12EN:708
ZS:27,6
SZH:77,7
TZS:6,8
CK:13,1
FH:37
SÓ:1,69

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)Allergének:
1,3,7,12EN:514
ZS:12,7
SZH:84,4
TZS:4,2
CK:23,7
FH:12,8
SÓ:0,5Zöldségleves (1,3,12)
Mákos guba (1,7)
Porcukor szóratAllergének:
1,3,7,12EN:591
ZS:17,2
SZH:90,8
TZS:5,6
CK:42,5
FH:16,8
SÓ:1,62Köménymagleves (1)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10EN:727
ZS:34,1
SZH:87,7
TZS:7,1
CK:8,2
FH:14,2
SÓ:1,51Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Burgonyás tészta (1,12)Allergének:
1,3,9,12EN:553
ZS:16,7
SZH:75
TZS:2,9
CK:4,4
FH:21,1
SÓ:0,71Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Sárgarépa kocka
Babragu
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:395
ZS:5,5
SZH:65,4
TZS:1,1
CK:7,7
FH:19,1
SÓ:0,9

UZSONNA

Burgonyás pogácsa (1,3,7,12)
SzőlőAllergének:
1,3,7,12EN:251
ZS:3,8
SZH:47,5
TZS:1,7
CK:19,6
FH:5,3
SÓ:0,13Kenőmájás
Félbarna kenyér (1)
SzilvaAllergének:
1EN:266
ZS:7,8
SZH:39,8
TZS:2,9
CK:14,5
FH:8,3
SÓ:1,17Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:211
ZS:7,7
SZH:26,5
TZS:2,7
CK:0,4
FH:7,4
SÓ:1,39Paprikás salámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:217
ZS:9
SZH:26,1
TZS:3,4
CK:0,7
FH:7,2
SÓ:1,25Piros 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

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

Szabadszedés - Általános iskola

2025. 09. 15.–2025. 09. 19.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Zöldfűszeres vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:197
ZS:4,6
SZH:33,7
TZS:2,8
CK:8,5
FH:4,7
SÓ:0,83Gyümölcsstea
Tavaszi túrókrém friss zöldséggel (7)
Félbarna kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,7EN:265
ZS:3,7
SZH:46,6
TZS:2,1
CK:19,4
FH:10,1
SÓ:0,82Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:200
ZS:2,4
SZH:35,9
TZS:1,1
CK:8,7
FH:7
SÓ:1Gyümölcsstea
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
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1,3,10,12EN:234
ZS:5,4
SZH:35,9
TZS:1,1
CK:9,5
FH:6,5
SÓ:1,04

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos metélt (1)
SzőlőAllergének:
1,3,9,12EN:561
ZS:14
SZH:92,6
TZS:1,7
CK:35,1
FH:14,1
SÓ:0,21Csontleves (1,3,9)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:589
ZS:20,3
SZH:75,1
TZS:5
CK:20,8
FH:22,2
SÓ:1,84Zöldségkrémleves (1,7,9)
Húsos bulgur (1)
Lilakáposzta salátaAllergének:
1,7,9EN:665
ZS:22,2
SZH:78
TZS:6,7
CK:15,9
FH:27,7
SÓ:0,97Daragaluska leves (1,3,9,12)
Svéd sárgaborsó főzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:494
ZS:12,9
SZH:61,3
TZS:2,9
CK:1,6
FH:24,7
SÓ:2,13Őszibarack krémleves (1,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Petrezselymes rizs
Házi vegyes salátaAllergének:
1,4,12EN:586
ZS:13,9
SZH:98,1
TZS:1,8
CK:29,7
FH:15,7
SÓ:1,48

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Parajos penne (1,7)
SzőlőAllergének:
1,3,7,9,12EN:563
ZS:15,9
SZH:83,3
TZS:3,8
CK:24,7
FH:18,7
SÓ:0,56Csontleves (1,3,9)
Bakonnyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,3,7,9EN:561
ZS:21
SZH:64,3
TZS:5,2
CK:2,6
FH:24,3
SÓ:1,78Zöldségkrémleves (1,7,9)
Dubarry sertésszelet (1,7)
Tört burgonya (12)Allergének:
1,7,9,12EN:433
ZS:13,3
SZH:49,9
TZS:4,4
CK:4,6
FH:19,8
SÓ:1,19Daragaluska leves (1,3,9,12)
Lecsós sertésmáj (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,3,9,10,12EN:509
ZS:14,4
SZH:63,5
TZS:3,2
CK:8,8
FH:23,8
SÓ:2,71Őszibarack krémleves (1,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,12EN:500
ZS:18,8
SZH:65
TZS:7,5
CK:28,6
FH:13,2
SÓ:2,06

EBÉD C

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Aranygaluska (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)
SzőlőAllergének:
1,3,7,9,12EN:841
ZS:20,3
SZH:141,4
TZS:4,8
CK:61
FH:19,5
SÓ:0,56Csontleves (1,3,9)
Kukoricás pizza (1,7)Allergének:
1,3,7,9EN:430
ZS:18,2
SZH:46,1
TZS:7,7
CK:5,2
FH:20,1
SÓ:1,48Zöldségkrémleves (1,7,9)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)Allergének:
1,6,7,9,12EN:278
ZS:3,8
SZH:49,4
TZS:1,1
CK:7,5
FH:10,1
SÓ:1,25Daragaluska leves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórátAllergének:
1,3,7,9,12EN:455
ZS:9,4
SZH:79,3
TZS:5,4
CK:33,8
FH:13
SÓ:0,8Őszibarack krémleves (1,12)
Zöldségfelfújt (1,3,7)
Párolt rizsAllergének:
1,3,7,12EN:599
ZS:17
SZH:90,5
TZS:4,3
CK:25,5
FH:17,6
SÓ:0,96

UZSONNA

Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Sárgarépa korongAllergének:
1,7EN:227
ZS:8,1
SZH:28
TZS:4,6
CK:0,4
FH:9,1
SÓ:1,15Natúr szendvicsskrém (7)
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:171
ZS:4,2
SZH:27,8
TZS:2,1
CK:1,6
FH:4,7
SÓ:0,81Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:183
ZS:4,4
SZH:27
TZS:1,6
CK:1,2
FH:8,4
SÓ:1,55Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1EN:203
ZS:6,8
SZH:27,4
TZS:1,9
CK:1,2
FH:7,7
SÓ:1,36Stangli (1,3,7)
Limonádé (12)Allergének:
1,3,7,12EN:260
ZS:7,1
SZH:41,4
TZS:1,2
CK:12,9
FH:6,2
SÓ:0,45

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).

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



Körmend

Szabadszedés - Általános iskola

2025. 09. 22.–2025. 09. 26.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Szamóca extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1EN:224
ZS:2,6
SZH:45,6
TZS:0,8
CK:20,2
FH:3,8
SÓ:0,73Gyümölcsstea
Pritaminos sajtkrém (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,7EN:253
ZS:4,2
SZH:45,6
TZS:1,6
CK:18,6
FH:7,3
SÓ:1,01Gyümölcsstea
Teljes kiőrlésű gyümölcskenyér (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:261
ZS:2,8
SZH:53,9
TZS:0,4
CK:34,7
FH:6
SÓ:0,05Gyümölcsstea
Pogácsa (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:240
ZS:6,6
SZH:38,3
TZS:1,1
CK:9,8
FH:5,5
SÓ:0,43Gyümölcsstea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:247
ZS:7,8
SZH:34,8
TZS:2,7
CK:8,4
FH:7,5
SÓ:1,38

EBÉD A

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Sárgarépa kocka
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizsAllergének:
1,7,9,12EN:528
ZS:15
SZH:71,2
TZS:3,3
CK:4,5
FH:21,5
SÓ:1,24Lebbencsleves (1,12)
Sertésfasírt (1,3)
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:736
ZS:31,2
SZH:77,8
TZS:8,6
CK:2,5
FH:32,2
SÓ:1,85Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)Allergének:
1,3,9,12EN:505
ZS:11,7
SZH:78,5
TZS:1,2
CK:17,8
FH:18,1
SÓ:0,85Tyúkerőleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:575
ZS:22,1
SZH:55,4
TZS:4,7
CK:4,6
FH:30,6
SÓ:1,33Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9EN:708
ZS:22,5
SZH:99,7
TZS:2,9
CK:24,5
FH:23,4
SÓ:2,02

EBÉD B

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,7,9,10,12EN:537
ZS:21,4
SZH:62,2
TZS:6,9
CK:4,3
FH:17,1
SÓ:2,01Lebbencsleves (1,12)
Erdélyi rakott káposzta (7,12)Allergének:
1,7,12EN:534
ZS:35,2
SZH:32,7
TZS:13,5
CK:6,5
FH:20,1
SÓ:4,13Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Sonkás tészta (1,3,7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:630
ZS:24,6
SZH:66,8
TZS:8,2
CK:5,7
FH:32,6
SÓ:3,4Tyúkerőleves (1,3,9)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,9,10EN:840
ZS:41
SZH:80,6
TZS:7
CK:7,7
FH:29,4
SÓ:1,64Paradicsomleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9,12EN:580
ZS:19,4
SZH:76
TZS:4,9
CK:25,9
FH:18,6
SÓ:1,08

EBÉD C

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Bazsalikomós paradicsommártás
Spagetti (1)
Sajt szórát (7)Allergének:
1,7,9,12EN:487
ZS:15,6
SZH:67,9
TZS:5,6
CK:15,5
FH:17,3
SÓ:1Lebbencsleves (1,12)
Zöldség curry (4,9,12)
Kuszkus (1)Allergének:
1,4,9,12EN:499
ZS:16
SZH:72,5
TZS:5
CK:5,6
FH:13,9
SÓ:0,54Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Karfiolpaprikás (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,3,7,9,12EN:473
ZS:15,7
SZH:62,9
TZS:3
CK:4,3
FH:16
SÓ:1,06Tyúkerőleves (1,3,9)
Francia lecsó
Petrezselymes bulgur (1)Allergének:
1,3,9EN:608
ZS:23,9
SZH:64
TZS:3,3
CK:7,6
FH:25,1
SÓ:0,92Paradicsomleves (1,3,9)
Túrótöltelkes gombóc (1,7)
Porcukor szórátAllergének:
1,3,7,9EN:697
ZS:12,8
SZH:127,1
TZS:1,7
CK:36,4
FH:16,1
SÓ:1,6

UZSONNA

Kenőmajas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Sárgarépa pasztaAllergének:
1EN:225
ZS:7,9
SZH:29,1
TZS:2,8
CK:1,2
FH:8
SÓ:1,26Csemege szalámi
Margarin
Szilva
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1EN:271
ZS:9,2
SZH:38,8
TZS:3,4
CK:13,8
FH:7,3
SÓ:1,32Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:209
ZS:7,7
SZH:26,7
TZS:2,9
CK:0,6
FH:7,9
SÓ:1,22Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1,7EN:219
ZS:8
SZH:27
TZS:4,6
CK:1,1
FH:9,1
SÓ:1,05

Meggyes kelt kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7EN:256
ZS:5,3
SZH:44,1
TZS:2,1
CK:7
FH:7
SÓ:0,06

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

Szabadszedés - Általános iskola

2025. 09. 29.–2025. 10. 03.

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
Teljes kiőrlésű dejós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:703
ZS:21,1
SZH:112,6
TZS:2,2
CK:40,6
FH:19,4
SÓ:0,26Gyümölcsstea
Sajtos melegszendvics (1,7)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:288
ZS:9,2
SZH:38,6
TZS:4,3
CK:12
FH:10,1
SÓ:1,05Gyümölcsstea
Kakaós szelet (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:220
ZS:3,6
SZH:43,2
TZS:1,6
CK:29,4
FH:3,4
SÓ:0,05Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,3EN:227
ZS:5,1
SZH:34,5
TZS:1,5
CK:8,4
FH:6,9
SÓ:0,86

EBÉD A

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:352
ZS:13,2
SZH:38,7
TZS:3,8
CK:3,1
FH:14,7
SÓ:1,79Zsályás zöldbableves (1,3,7)
Panírozott halrúd (1,4)
Bulgur (1)
Lilakáposzta salátaAllergének:
1,3,4,7EN:584
ZS:18,4
SZH:77,5
TZS:3
CK:13,4
FH:18,7
SÓ:1,62Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Káposztás tészta (1)
Porcukor szóratAllergének:
1,7,9,12EN:534
ZS:12,4
SZH:90,2
TZS:2,5
CK:32,3
FH:12,7
SÓ:0,36Zöldségleves (1,3,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,12EN:370
ZS:14,7
SZH:41,6
TZS:3,5
CK:15,8
FH:14,1
SÓ:0,99Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizsAllergének:
1,7,12EN:580
ZS:16,4
SZH:84,7
TZS:4
CK:25,2
FH:19,6
SÓ:1,56

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizsAllergének:
1,6,7,12EN:498
ZS:12,3
SZH:72,8
TZS:1,9
CK:13,9
FH:19,6
SÓ:1,8Zsályás zöldbableves (1,3,7)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Lilakáposzta salátaAllergének:
1,3,6,7,12EN:678
ZS:31,1
SZH:62,4
TZS:12,1
CK:13,5
FH:20,4
SÓ:2,06Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)Allergének:
1,3,7,9,12EN:512
ZS:17,3
SZH:70,8
TZS:5,5
CK:2,4
FH:14,3
SÓ:0,58Zöldségleves (1,3,12)
Ördögdombi svábos apróhús (1,7,10,12)
Kuszkusz (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:618
ZS:28,7
SZH:65,7
TZS:7,6
CK:5,2
FH:23,4
SÓ:0,88Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt sertésmáj (1)
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:467
ZS:8,5
SZH:67,9
TZS:3,2
CK:24,9
FH:24,9
SÓ:1,83

EBÉD C

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Sajtos-tejfölös metélt (1,7)Allergének:
1,7,12EN:490
ZS:22
SZH:50,9
TZS:11,4
CK:5,6
FH:21,2
SÓ:0,98Zsályás zöldbableves (1,3,7)
Margaréta pizza (1,7)Allergének:
1,3,7EN:395
ZS:17,5
SZH:43,6
TZS:7,9
CK:5,8
FH:14,8
SÓ:1,03Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szóratAllergének:
1,7,9,12EN:430
ZS:13,5
SZH:62,1
TZS:7,2
CK:33,8
FH:13
SÓ:0,68Zöldségleves (1,3,12)
Rántott karfiol (1,3)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10,12EN:685
ZS:25,9
SZH:93,9
TZS:5,1
CK:9,9
FH:15,9
SÓ:1,4Gyümölcsleves (1,7,12)
Zöldséges rizsfelfújt (3,7)
Sajtmártás (1,7,12)Allergének:
1,3,7,12EN:382
ZS:9,3
SZH:60
TZS:4,2
CK:28,7
FH:13,1
SÓ:0,8

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
SzőlőAllergének:
1,7EN:250
ZS:4,6
SZH:44,4
TZS:2,8
CK:19
FH:5,3
SÓ:0,89Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:216
ZS:7,9
SZH:27,4
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,4
SÓ:1,24

Szilvás lepény (1,3,7)

Allergének:
1,3,7EN:221
ZS:8
SZH:33
TZS:4
CK:15,6
FH:4
SÓ:0,17Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:183
ZS:4,4
SZH:27,1
TZS:1,6
CK:1,2
FH:8,5
SÓ:1,55

Pizzás csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7EN:257
ZS:8,4
SZH:35,6
TZS:2,8
CK:3,4
FH:8,6
SÓ:0,31

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!

