

Körmend

Szabadszedés - Általános iskola

2025. 11. 03.–2025. 11. 07.

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
Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:247
ZS:7,8
SZH:34,6
TZS:2,8
CK:8,6
FH:7,9
SÓ:1,22Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1,7EN:249
ZS:8
SZH:34,4
TZS:4,6
CK:8,5
FH:9,1
SÓ:1,05Gyümölcsstea
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
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,7EN:244
ZS:2,4
SZH:45,7
TZS:1,1
CK:18,5
FH:7,6
SÓ:1,01

EBÉD A

Fokhagyma 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:1,17Eperkrémleves (1,7,12)
Bácskai rizseshús
Házi csalamádéAllergének:
1,7,12EN:644
ZS:24,9
SZH:83,8
TZS:7,2
CK:30,3
FH:19,2
SÓ:0,63Zöldségleves (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,3,7,12EN:735
ZS:14,7
SZH:111,1
TZS:3,3
CK:24,3
FH:30
SÓ:1,34Tojásleves (1,3)
Natúr sertés szelet (10)
Főtt burgonya (12)
Meggymártás (1,7)Allergének:
1,3,7,10,12EN:481
ZS:15,7
SZH:55,9
TZS:4,2
CK:27,4
FH:26,5
SÓ:0,92Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szóratAllergének:
1,3,7,9EN:776
ZS:15,6
SZH:125,6
TZS:5
CK:22,2
FH:28
SÓ:1,73

EBÉD B

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Sárgarépa kocka
Fűszeres csirkeszárnyak
Pirított burgonya (12)Allergének:
1,7,12EN:646
ZS:29,3
SZH:55,6
TZS:6,7
CK:5
FH:36,1
SÓ:1,38Eperkrémleves (1,7,12)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Burgonyapüré (7,12)Allergének:
1,7,12EN:613
ZS:18,2
SZH:88,1
TZS:4
CK:24,5
FH:19,2
SÓ:1,69Zöldségleves (1,3,12)
Sajtos-tejfölös spagetti (1)
AlmaAllergének:
1,3,7,12EN:816
ZS:29,2
SZH:108,7
TZS:11,8
CK:15,3
FH:28,2
SÓ:1,29Tojásleves (1,3)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,3,7EN:538
ZS:21,2
SZH:60,8
TZS:6
CK:3,1
FH:25,2
SÓ:1,43Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Farfalle (1)Allergének:
1,3,7,9EN:744
ZS:34,2
SZH:72,4
TZS:14,9
CK:7,9
FH:32,1
SÓ:2,17

EBÉD C

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Sárgarépa kocka
Mexikói pizza (1,7)Allergének:
1,7,12EN:375
ZS:11,9
SZH:51,2
TZS:5,3
CK:6
FH:14,1
SÓ:1,23Eperkrémleves (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)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
AlmaAllergének:
1,3,7,12EN:813
ZS:30,7
SZH:102,5
TZS:12,5
CK:15,2
FH:24,6
SÓ:1,39Tojásleves (1,3)
Zöldség ropogós (1,3)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10EN:615
ZS:28,5
SZH:72,6
TZS:5,5
CK:6
FH:14
SÓ:0,97Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas szóratAllergének:
1,3,7,9EN:526
ZS:14,2
SZH:72,7
TZS:8,8
CK:37,1
FH:23,7
SÓ:0,83

UZSONNA

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:225
ZS:9
SZH:27,3
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,5
SÓ:1,2Pogácsa (1,3,7)
Limonádé (12)Allergének:
1,3,7,12EN:251
ZS:6,6
SZH:41,2
TZS:1,1
CK:12,8
FH:5,6
SÓ:0,43Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
MandarinAllergének:
1,7EN:208
ZS:4,6
SZH:34,8
TZS:2,8
CK:9,1
FH:5,3
SÓ:0,83Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1EN:216
ZS:7,7
SZH:27,4
TZS:2,7
CK:1
FH:7,5
SÓ:1,38Soproni felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:220
ZS:8,3
SZH:28
TZS:3,1
CK:1,5
FH:7,7
SÓ:1,39

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. 11. 10.–2025. 11. 14.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea
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:0,73Gyümölcs tea
Margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:183
ZS:2,9
SZH:34
TZS:0,8
CK:8,5
FH:4,3
SÓ:0,61Gyümölcs tea
Pritaminos sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
KörteAllergének:
1,7EN:265
ZS:2,2
SZH:52,5
TZS:1
CK:12,7
FH:7,2
SÓ:0,93Gyümölcs tea
Teljes kiőrlésű kakaós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:223
ZS:3,4
SZH:43
TZS:1,3
CK:17,2
FH:5,6
SÓ:0,06Gyümölcs tea
Petrezselymes tojáskrém (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,3,7,10EN:221
ZS:4,3
SZH:35,1
TZS:1,9
CK:8,7
FH:6,9
SÓ:0,87

EBÉD A

Őszibarack krémleves (1,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Kukoricás rizs
Házi csalamádéAllergének:
1,4,12EN:541
ZS:13,1
SZH:88,9
TZS:1,7
CK:28,8
FH:16,1
SÓ:1,64Mártonnap libaleves (1,3,9)
Húsgombóc (3)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:756
ZS:27,9
SZH:86,9
TZS:7,9
CK:21,4
FH:33,1
SÓ:2,05Zöldborsó leves (1,3,9,12)
Tarhonyás hús (1)
Piros káposztasalátaAllergének:
1,3,9,12EN:562
ZS:22,4
SZH:63,6
TZS:5,4
CK:12,6
FH:24
SÓ:0,75Daragaluska leves (1,3,9,12)
Svéd sárgaborsó főzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:443
ZS:12,7
SZH:51,1
TZS:2,9
CK:1,5
FH:23,3
SÓ:1,85Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
MandarinAllergének:
1,3,9,12EN:849
ZS:16,5
SZH:126,7
TZS:3,3
CK:43,9
FH:18,1
SÓ:2,11

EBÉD B

Őszibarack krémleves (1,12)
Gyros csirkecsikók
Pirított burgonya (12)Allergének:
1,12EN:644
ZS:32,4
SZH:61,6
TZS:4
CK:20,4
FH:20,7
SÓ:0,67Mártonnap libaleves (1,3,9)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,3,7,9EN:648
ZS:26,1
SZH:67,4
TZS:7,8
CK:3,2
FH:33,8
SÓ:1,56Zöldborsó leves (1,3,9,12)
Sertésragu (1,3)
Tört burgonya (12)
Piros káposztasalátaAllergének:
1,3,9,12EN:509
ZS:18,2
SZH:59,6
TZS:4,7
CK:9,4
FH:20,8
SÓ:1,42Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconös csirkemáj (1)
Bulgur (1)Allergének:
1,3,9,12EN:492
ZS:14,8
SZH:56,1
TZS:3,5
CK:2,1
FH:26,1
SÓ:1,09Hamisgulyás (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
MandarinAllergének:
1,3,9,12EN:489
ZS:9,1
SZH:85,5
TZS:1,1
CK:29,2
FH:12,8
SÓ:0,36

EBÉD C

Őszibarack krémleves (1,12)
Tojásropogós (1,3)
Finomfőzelék (1,7)Allergének:
1,3,7,12EN:494
ZS:8,7
SZH:80,5
TZS:1,8
CK:34,4
FH:19
SÓ:1,01Mártonnap libaleves (1,3,9)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)Allergének:
1,3,6,9,12EN:411
ZS:12,9
SZH:48,4
TZS:3,6
CK:6,7
FH:22,2
SÓ:2,12Zöldborsó leves (1,3,9,12)
Vegetáriánus zöldségvagdalt (1,3)
Áfonyaszósz
Tört burgonya (12)Allergének:
1,3,9,12EN:443
ZS:3,5
SZH:83,6
TZS:0,4
CK:20,3
FH:12,8
SÓ:1,04Daragaluska leves (1,3,9,12)
Rántott brokkoli (1,3)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:762
ZS:27,2
SZH:105,6
TZS:5,4
CK:6
FH:20,2
SÓ:1,08Hamisgulyás (1,3,9,12)
Aranygaluska (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)
MandarinAllergének:
1,3,7,9,12EN:804
ZS:20,3
SZH:131,8
TZS:4,8
CK:50,9
FH:19,5
SÓ:0,56

UZSONNA

Teljes kiőrlésű pizzás csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7EN:257
ZS:8,8
SZH:35,7
TZS:2,7
CK:3,6
FH:9,5
SÓ:0,31Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:183
ZS:4,4
SZH:27,1
TZS:1,6
CK:1,2
FH:8,5
SÓ:1,55Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:220
ZS:8,1
SZH:27,5
TZS:2,9
CK:1
FH:7,5
SÓ:1,34Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)
SárgarépahasábAllergének:
1,7EN:177
ZS:2,7
SZH:29,1
TZS:1,5
CK:1,6
FH:8,4
SÓ:0,78Piros 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. 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. 11. 17.–2025. 11. 21.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Szilva extra dzsem
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:225
ZS:2,6
SZH:44
TZS:0,8
CK:17,8
FH:4
SÓ:0,8Gyümölcsstea
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
Póréhagymás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:203
ZS:2,9
SZH:34,5
TZS:1,6
CK:8,8
FH:8,1
SÓ:0,79Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
SalátalevélAllergének:
1,7EN:241
ZS:7,3
SZH:33,3
TZS:4
CK:7,8
FH:9,2
SÓ:1,15Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:216
ZS:4
SZH:34,8
TZS:1,2
CK:7,9
FH:8,6
SÓ:1,44

EBÉD A

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,9,10,12EN:533
ZS:15,5
SZH:72
TZS:4,1
CK:7,3
FH:24,2
SÓ:1,86Lebbencsleves (1,12)
Krinolin (6)
Babfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:661
ZS:20,6
SZH:82,9
TZS:4,4
CK:3,4
FH:30,2
SÓ:2,94Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)Allergének:
1,3,9,12EN:496
ZS:10,3
SZH:78,4
TZS:1,3
CK:17,7
FH:21
SÓ:0,6Zöldségleves (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Tört burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Alma
Allergének:
1,3,7,12EN:502
ZS:9,4
SZH:75
TZS:2,8
CK:13,8
FH:19,1
SÓ:1,2Paradicsomleves (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)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,9,10,12EN:607
ZS:26,3
SZH:64,1
TZS:8,6
CK:6,7
FH:21,7
SÓ:2,01Lebbencsleves (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:0,67Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Fahéjas porcukorAllergének:
1,3,7,9,12EN:466
ZS:9,1
SZH:75,6
TZS:5
CK:39
FH:20,9
SÓ:0,88Zöldségleves (1,3,12)
Túrós metélt (1,7)
AlmaAllergének:
1,3,7,12EN:471
ZS:15,8
SZH:62,3
TZS:6
CK:16,3
FH:18,9
SÓ:0,44Paradicsomleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9,12EN:656
ZS:26,5
SZH:76
TZS:6,4
CK:25,9
FH:21,7
SÓ:1,08

EBÉD C

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Bazsalikomós paradicsommártás
Spagetti (1)Allergének:
1,7,9,12EN:418
ZS:10,2
SZH:67,9
TZS:1,8
CK:15,5
FH:12,3
SÓ:0,68Lebbencsleves (1,12)
Margaréta pizza (1,7)Allergének:
1,7,12EN:385
ZS:15,1
SZH:46
TZS:7,5
CK:4,8
FH:14,9
SÓ:1,09Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,9,12EN:533
ZS:24,3
SZH:46,3
TZS:11,6
CK:4,7
FH:25,9
SÓ:1,18Zöldségleves (1,3,12)
Francia lecsó
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,3,12EN:248
ZS:4,7
SZH:40,8
TZS:0,7
CK:16,5
FH:7,1
SÓ:1,05Paradicsomleves (1,3,9)
Mákos guba (1,7)
Meggyes öntetAllergének:
1,3,7,9EN:741
ZS:19,6
SZH:121,4
TZS:5,8
CK:67,1
FH:17,8
SÓ:1,45

UZSONNA

Kenőmájás
Félbarna kenyér (1)
Reszelt sárgarépaAllergének:
1EN:220
ZS:7,8
SZH:29,1
TZS:2,9
CK:1,4
FH:7,9
SÓ:1,27Mediterrán tonhalkrém (4,6,7,10,12)
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,4,6,7,10,12EN:171
ZS:2,7
SZH:27,1
TZS:1,5
CK:1,3
FH:9,2
SÓ:0,86Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:215
ZS:7,7
SZH:27,6
TZS:2,9
CK:1,1
FH:8
SÓ:1,21Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,6
SZH:27,7
TZS:2,8
CK:1,6
FH:5,1
SÓ:0,83

Teljes kiőrlésű kakaós csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7EN:337
ZS:10,7
SZH:51
TZS:2
CK:19,9
FH:6,8
SÓ:0,74

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 (fahéj; 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. 11. 24.–2025. 11. 28.

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
Zöldfűszeres vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:202
ZS:4,6
SZH:33,7
TZS:2,8
CK:8,3
FH:4,7
SÓ:0,88Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Félbarna kenyér (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1,3,10EN:232
ZS:5,6
SZH:35,8
TZS:1,2
CK:9,6
FH:6,7
SÓ:0,96Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:254
ZS:8,1
SZH:34,4
TZS:4,6
CK:8,3
FH:9,2
SÓ:1,1Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,7EN:238
ZS:2,6
SZH:43,9
TZS:1,5
CK:18,8
FH:8,6
SÓ:0,74

EBÉD A

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:440
ZS:18,3
SZH:43,8
TZS:5,5
CK:3,2
FH:20
SÓ:1,93Bagolyborsó leves (1,7,9)
Bolognai halragu (4,9)
Orsó tészta (1)
Sajt szórát (7)
AlmaAllergének:
1,4,7,9EN:677
ZS:22,9
SZH:85,4
TZS:7,6
CK:22,4
FH:29,1
SÓ:1,61Zöldséges burgonyaleves (1,7,9,12)
Rizsfelfújt (1,3,7)
Karamellás öntet (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:469
ZS:12,8
SZH:77,7
TZS:5,6
CK:28,3
FH:9,8
SÓ:0,45Csontleves (1,3,9)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:460
ZS:23,8
SZH:36
TZS:6,5
CK:15,3
FH:22,8
SÓ:1,2Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertés szelet (10)
Sajtmártás (1,7,12)
Párolt rizsAllergének:
1,7,10,12EN:648
ZS:20,6
SZH:83,3
TZS:6,8
CK:25,1
FH:31,4
SÓ:1,3

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Édes-savanyú csirkecsikok (6,12)
Párolt rizsAllergének:
1,6,7,12EN:499
ZS:12,7
SZH:72,7
TZS:2,6
CK:13,7
FH:22
SÓ:1,33Bagolyborsó leves (1,7,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Burgonyapüré (7,12)
AlmaAllergének:
1,7,9,12EN:576
ZS:18,5
SZH:73,3
TZS:5,4
CK:13,1
FH:22,7
SÓ:1,96Zöldséges burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)Allergének:
1,3,7,9,12EN:489
ZS:16,1
SZH:68,9
TZS:5
CK:2,4
FH:13,9
SÓ:0,6Csontleves (1,3,9)
Parajos penne (1,7)Allergének:
1,3,7,9EN:528
ZS:19,8
SZH:63,3
TZS:5
CK:6,3
FH:22,9
SÓ:1,25Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,7,10,12EN:475
ZS:8,6
SZH:71,1
TZS:3,4
CK:26,5
FH:23,4
SÓ:1,97

EBÉD C

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Főtt tojás (3)
Sóskamártás (7)
Tört burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:378
ZS:9,1
SZH:53,7
TZS:3,6
CK:17,4
FH:13,6
SÓ:0,74Bagolyborsó leves (1,7,9)
Sajtos-tejfölös metélt (1)
AlmaAllergének:
1,7,9EN:608
ZS:25,4
SZH:68,2
TZS:12,8
CK:15,1
FH:24,2
SÓ:1,4Zöldséges burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvatöltelikes gombóc (1)Allergének:
1,7,9,12EN:610
ZS:11,9
SZH:106,8
TZS:2,2
CK:19,9
FH:13,6
SÓ:1,37Csontleves (1,3,9)
Rántott karfiol (1,3)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,9,10EN:759
ZS:29,9
SZH:98,5
TZS:6,3
CK:9,5
FH:21,2
SÓ:1,88Gyümölcsleves (1,7,12)
Vegetáriánus langalló (1,7)Allergének:
1,7,12EN:623
ZS:16,2
SZH:99,6
TZS:8,3
CK:26,3
FH:17,9
SÓ:0,68

UZSONNA

Sertéspárizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:208
ZS:8
SZH:26,4
TZS:2,9
CK:0,6
FH:7,2
SÓ:1,29

Almás lepény (1,3,7)

Allergének:
1,3,7EN:216
ZS:8
SZH:31,8
TZS:4
CK:14,4
FH:3,8
SÓ:0,16Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Sárgarépa korongAllergének:
1,7EN:184
ZS:4,7
SZH:28,7
TZS:2,8
CK:1,2
FH:5,1
SÓ:0,93Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:222
ZS:9,2
SZH:27,2
TZS:3,4
CK:1,2
FH:7
SÓ:1,32Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:191
ZS:4,3
SZH:28,1
TZS:1,5
CK:1
FH:8,7
SÓ:1,5

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!

