



ÉTLAP

Körmend

Szabadszedés - Általános iskola

2025. 09. 29.–2025. 10. 05.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1

EN:233
ZS:2,6
SZH:49,4
TZS:0,8
CK:24,4
FH:3,8
SÓ:0,73

Gyümölcs tea
Teljes kiőrlésű dejes kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:404
ZS:11,7
SZH:65,9
TZS:1,2
CK:25,9
FH:10,8
SÓ:0,15

Gyümölcs tea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:254
ZS:8,1
SZH:34,4
TZS:4,6
CK:8,3
FH:9,2
SÓ:1,1

Gyümölcs tea
Kakaós szelet (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:220
ZS:3,6
SZH:43,2
TZS:1,6
CK:29,4
FH:3,4
SÓ:0,05

Gyümölcs tea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kávia paprika

Allergének:
1,3

EN:227
ZS:5,1
SZH:34,5
TZS:1,5
CK:8,4
FH:6,9
SÓ:0,86

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD A

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:352
ZS:13,2
SZH:38,7
TZS:3,8
CK:3,1
FH:14,7
SÓ:1,79

Zsályás zöldbaleves (1,3,7)
Panírozott halrúd (1,4)
Bulgur (1)
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,3,4,7

EN:584
ZS:18,4
SZH:77,5
TZS:3
CK:13,4
FH:18,7
SÓ:1,62

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Káposztás tészta (1)
Porcukor szórát

Allergének:
1,7,9,12

EN:534
ZS:12,4
SZH:90,2
TZS:2,5
CK:32,3
FH:12,7
SÓ:0,36

Zöldségleves (1,3,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:370
ZS:14,7
SZH:41,6
TZS:3,5
CK:15,8
FH:14,1
SÓ:0,99

Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,12

EN:580
ZS:16,4
SZH:84,7
TZS:4
CK:25,2
FH:19,6
SÓ:1,56

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,6,7,12

EN:498
ZS:12,3
SZH:72,8
TZS:1,9
CK:13,9
FH:19,6
SÓ:1,8

Zsályás zöldbaleves (1,3,7)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,3,6,7,12

EN:678
ZS:31,1
SZH:62,4
TZS:12,1
CK:13,5
FH:20,4
SÓ:2,06

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:512
ZS:17,3
SZH:70,8
TZS:5,5
CK:2,4
FH:14,3
SÓ:0,58

Zöldségleves (1,3,12)
Ördögdombi svábo apróhús (1,7,10,12)
Kuskusz (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:618
ZS:28,7
SZH:65,7
TZS:7,6
CK:5,2
FH:23,4
SÓ:0,88

Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt sertésmáj (1)
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:467
ZS:8,5
SZH:67,9
TZS:3,2
CK:24,9
FH:24,9
SÓ:1,83

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD C

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Sajtos-tejfölös tészta (1,7)

Allergének:
1,7,12

EN:490
ZS:22
SZH:50,9
TZS:11,4
CK:5,6
FH:21,2
SÓ:0,98

Zsályás zöldbaleves (1,3,7)
Margaréta pizza

Allergének:
1,3,7

EN:395
ZS:17,5
SZH:43,6
TZS:7,9
CK:5,8
FH:14,8
SÓ:1,03

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát

Allergének:
1,7,9,12

EN:430
ZS:13,5
SZH:62,1
TZS:7,2
CK:33,8
FH:13
SÓ:0,68

Zöldségleves (1,3,12)
Rántott karfiol (1,3)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:685
ZS:25,9
SZH:93,9
TZS:5,1
CK:9,9
FH:15,9
SÓ:1,4

Gyümölcsleves (1,7,12)
Zöldséges rizsfelfújt (3,7)
Sajtmártás (1,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:382
ZS:9,3
SZH:60
TZS:4,2
CK:28,7
FH:13,1
SÓ:0,8

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Szőlő

Allergének:
1,7

EN:250
ZS:4,6
SZH:44,4
TZS:2,8
CK:19
FH:5,3
SÓ:0,89

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:216
ZS:7,9
SZH:27,4
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,4
SÓ:1,24

Magyaros túrókrém (3,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,7

EN:184
ZS:3,6
SZH:26,9
TZS:1,7
CK:1,8
FH:9,4
SÓ:0,83

Gépsonka
Margarin
Kígyóuborka
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1

EN: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:
1,3,7

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

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 keresztszennyeződéssel 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. 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). 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!





ÉTLAP

Körmend

Szabadszedés - Általános iskola

2025. 10. 06.–2025. 10. 12.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Gyümölcsstea
Kenőmájás
Félbarna kenyér (1)
Sárgarépahasáb

Allergének:
1

EN:250
ZS:7,8
SZH:36,5
TZS:2,9
CK:8,8
FH:7,9
SÓ:1,21

Gyümölcsstea
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,6,7

EN:271
ZS:8,6
SZH:43,7
TZS:2,1
CK:15,8
FH:4,6
SÓ:0,69

Gyümölcsstea
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:244
ZS:3,7
SZH:46,2
TZS:1,7
CK:17,7
FH:5,5
SÓ:0,07

Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,7

EN:318
ZS:10,7
SZH:42,8
TZS:6,5
CK:17,8
FH:11,8
SÓ:1,22

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém
(3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kaliforniai paprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:234
ZS:5,4
SZH:35,9
TZS:1,1
CK:9,5
FH:6,5
SÓ:1,04

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Tarhonyaleves (1,12)
Krinolin (6)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,6,7,12

EN:481
ZS:15,5
SZH:53,6
TZS:2,9
CK:13,8
FH:25
SÓ:1,9

Májgaluska leves (1,3,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Piros káposztasaláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:519
ZS:13,2
SZH:77,5
TZS:1,7
CK:11,6
FH:18,8
SÓ:1,19

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:718
ZS:28,6
SZH:83
TZS:8,8
CK:7,5
FH:20
SÓ:2,62

Tojásleves (1,3)
Sertésvagdalt (1,3)
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:438
ZS:23,8
SZH:33,6
TZS:5,5
CK:1,2
FH:20,1
SÓ:1,61

Paradisomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet
Pecsényelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával (10)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:577
ZS:19,1
SZH:80,1
TZS:2,7
CK:17,7
FH:17
SÓ:1,36

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella

Allergének:
1,12

EN:511
ZS:17,7
SZH:59,7
TZS:3,8
CK:3,9
FH:22,2
SÓ:1,54

Májgaluska leves (1,3,9,12)
Mákos guba (1,7)
Vaníliás öntet (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:763
ZS:21,2
SZH:114,7
TZS:7,8
CK:53,3
FH:26,4
SÓ:1,91

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Tört burgonya (12)
Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:519
ZS:13,3
SZH:65,3
TZS:4
CK:1,8
FH:19,6
SÓ:0,95

Tojásleves (1,3)
Csirkepaprikás (1,7)
Galuska (1,3)

Allergének:
1,3,7

EN:549
ZS:19,8
SZH:62,7
TZS:4,2
CK:2
FH:23,9
SÓ:1,1

Paradisomleves (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Spagetti (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:652
ZS:31,2
SZH:71,7
TZS:11,6
CK:21,9
FH:19,8
SÓ:2,04

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Tarhonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:530
ZS:24,3
SZH:53,3
TZS:12,1
CK:4,8
FH:17,4
SÓ:1,18

Májgaluska leves (1,3,9,12)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Spagetti (1)

Allergének:
1,3,6,9,12

EN:527
ZS:11,4
SZH:74,2
TZS:1,5
CK:12,4
FH:28,2
SÓ:0,69

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Kukoricas pizza(1,7)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:475
ZS:17,5
SZH:47,9
TZS:8,2
CK:4,7
FH:20,5
SÓ:1,08

Tojásleves (1,3)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)

Allergének:
1,3,9

EN:333
ZS:10,4
SZH:43,3
TZS:1,2
CK:5,3
FH:9,2
SÓ:0,23

Paradisomleves (1,3,9)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,9,10

EN:749
ZS:30,6
SZH:100,5
TZS:5,6
CK:23
FH:14,8
SÓ:1,48

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:265
ZS:7,2
SZH:45,1
TZS:1,1
CK:14,5
FH:5,1
SÓ:0,12

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:219
ZS:8,3
SZH:26,9
TZS:3,1
CK:0,8
FH:7,6
SÓ:1,44

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kigyóuborka

Allergének:
1,7

EN:170
ZS:4,2
SZH:26,9
TZS:2
CK:0,8
FH:4,6
SÓ:0,87

Mediterrán tonhalkrém (4,6,7,10,12)
Félbarna kenyér (1)
Szilva

Allergének:
1,4,6,7,10,12

EN:226
ZS:2,7
SZH:39,7
TZS:1,5
CK:14,4
FH:9,6
SÓ:0,86

Paprikás szalámi
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:247
ZS:9
SZH:31,4
TZS:3,2
CK:1,4
FH:8,1
SÓ:1,24

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 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). 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

Szabadszedés - Általános iskola

2025. 10. 13.–2025. 10. 19.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:213
ZS:4 TZS:1,2 FH:8,6
SZH:35 CK:8,6 SÓ:1,39Gyümölcsstea
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
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,7EN:244
ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7,6
SZH:45,7 CK:18,5 SÓ:1,01Gyümölcsstea
Reform piskóta teljes kiőrlésű (1,3)Allergének:
1,3EN:258
ZS:9,7 TZS:1,1 FH:4,9
SZH:38,6 CK:23,4 SÓ:0,09Gyümölcsstea
Zöldfűszeres vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:211
ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5,1
SZH:35,1 CK:8,8 SÓ:0,88Gyümölcsstea
Szamóca extra dzsem
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:229
ZS:2,6 TZS:0,8 FH:3,8
SZH:45,6 CK:20 SÓ:0,78Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Sárgarépa kocka
Tarhonyás hús (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,7,9,10,12EN:537
ZS:22,4 TZS:6 FH:23,1
SZH:58,7 CK:5,5 SÓ:1,66Csontleves (1,3,9)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:482
ZS:16,8 TZS:3,7 FH:21,7
SZH:57,1 CK:2,7 SÓ:1,79Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:848
ZS:22,3 TZS:5,6 FH:25,5
SZH:110,1 CK:27,5 SÓ:2,48Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:386
ZS:5,1 TZS:0,7 FH:22,5
SZH:61,3 CK:6,8 SÓ:1,07Gyümölcsleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Rizibizi
KáposztasalátaAllergének:
1,4,7,12EN:574
ZS:12 TZS:1,6 FH:19,2
SZH:94,1 CK:32,8 SÓ:1,36Kelbimbóleves (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Makaróni tészta (1)
Sajt szórát (7)Allergének:
1,3,7,9EN:641
ZS:30,8 TZS:10,7 FH:28,5
SZH:60 CK:11,1 SÓ:1,03Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Sárgarépa kocka
Lecsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,7,9,10,12EN:532
ZS:15,8 TZS:4,1 FH:23
SZH:71,9 CK:7,8 SÓ:2,72Csontleves (1,3,9)
Langalló (1,7)Allergének:
1,3,7,9EN:612
ZS:21,3 TZS:8 FH:20,6
SZH:83,1 CK:5,2 SÓ:1,9Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Káposztás tészta (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:521
ZS:16,8 TZS:3,8 FH:19
SZH:71,8 CK:21,7 SÓ:0,62Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes rizsAllergének:
1,3,9,12EN:544
ZS:17,1 TZS:2 FH:13,3
SZH:82,9 CK:2,6 SÓ:1,01Gyümölcsleves (1,7,12)
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
KáposztasalátaAllergének:
1,7,12EN:497
ZS:10,5 TZS:3,9 FH:17,1
SZH:77,2 CK:32,1 SÓ:1,01Kelbimbóleves (1,3,7)
Székelykáposzta (1,7,12)Allergének:
1,3,7,12EN:404
ZS:27 TZS:10 FH:18,8
SZH:18,9 CK:5,5 SÓ:3,03Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD C

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Sárgarépa kocka
Vöröslencse dhal makhani (4)Allergének:
1,4,7,9,12EN:258
ZS:7,7 TZS:4,4 FH:11,7
SZH:21,4 CK:3,2 SÓ:0,46Csontleves (1,3,9)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsemAllergének:
1,3,7,9EN:798
ZS:39,6 TZS:6,6 FH:18,6
SZH:93,2 CK:48,6 SÓ:1,23Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)Allergének:
1,3,6,7,9,12EN:355
ZS:12,1 TZS:3,3 FH:17,1
SZH:41,8 CK:6,7 SÓ:1,44Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vaníliás tejberizs (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:230
ZS:4,3 TZS:1,7 FH:7,2
SZH:39,5 CK:12,4 SÓ:0,43Gyümölcsleves (1,7,12)
Zöldség curry (4,9,12)
Kuskusz (1)Allergének:
1,4,7,9,12EN:519
ZS:13,3 TZS:4,1 FH:12,7
SZH:85,6 CK:25,8 SÓ:0,24Kelbimbóleves (1,3,7)
Darás metélt (1)
Porcukor szórátAllergének:
1,3,7EN:506
ZS:14,7 TZS:3,1 FH:13,1
SZH:78,8 CK:18,2 SÓ:0,52Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:179
ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5
SZH:27,5 CK:1,2 SÓ:0,88Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:215
ZS:7,7 TZS:2,9 FH:8
SZH:27,6 CK:1,1 SÓ:1,21Sertéspárizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
SárgaréphasábAllergének:
1EN:218
ZS:8 TZS:2,9 FH:7,4
SZH:28,6 CK:0,6 SÓ:1,34Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KigyóborkaAllergének:
1,7EN:173
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4
SZH:27,2 CK:1,4 SÓ:0,79Burgonyás pogácsa (1,3,7,12)
SzilvaAllergének:
1,3,7,12EN:231
ZS:3,8 TZS:1,7 FH:5,4
SZH:42,5 CK:14,6 SÓ:0,14Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kiíli (1)Allergének:
1,7EN:178
ZS:6,4 TZS:3,9 FH:6,5
SZH:22 CK:1,3 SÓ:1,23Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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





ÉTLAP

Körmend

Szabadszedés - Általános iskola

2025. 10. 20.–2025. 10. 26.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Gyümölcsstea
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:238
ZS:2,6
SZH:49,4
TZS:0,8
CK:24,2
FH:3,8
SÓ:0,78

Gyümölcsstea
Magyaros túrókrém (3,7)
Félbarna kenyér (1)
Kaliforniai paprika

Allergének:
1,3,7

EN:223
ZS:3,6
SZH:35,7
TZS:1,7
CK:9,7
FH:9,9
SÓ:0,84

Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3

EN:227
ZS:5,1
SZH:34,5
TZS:1,5
CK:8,4
FH:6,9
SÓ:0,86

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Eperkrémleves (1,7,12)
Mexikói sertésragu
Bulgur (1)

Allergének:
1,7,12

EN:617
ZS:21,4
SZH:77,2
TZS:5,5
CK:24,2
FH:20,5
SÓ:0,42

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:479
ZS:15,9
SZH:62,5
TZS:3,7
CK:21,4
FH:16,8
SÓ:1,06

Bableves füstölt hússal (1,9)
Mákos tészta (1)

Allergének:
1,9

EN:549
ZS:19,6
SZH:75,4
TZS:2,8
CK:17,9
FH:21,3
SÓ:1,12

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Eperkrémleves (1,7,12)
Parajos penne (1,7)

Allergének:
1,7,12

EN:526
ZS:14,6
SZH:80
TZS:4
CK:28,2
FH:17,1
SÓ:0,48

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,6,9,12

EN:497
ZS:12,2
SZH:72,8
TZS:1,3
CK:13,4
FH:19,3
SÓ:1,79

Bableves füstölt hússal (1,9)
Galuska (1,3)
Gombapaprikás (1,7)

Allergének:
1,3,7,9

EN:552
ZS:19,9
SZH:72,7
TZS:5,1
CK:3,2
FH:22,1
SÓ:1,5

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Eperkrémleves (1,7,12)
Babragu
Bulgur (1)

Allergének:
1,7,12

EN:634
ZS:9,7
SZH:108,5
TZS:1,3
CK:28,8
FH:20
SÓ:0,32

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:433
ZS:8,8
SZH:72,7
TZS:1,1
CK:21,6
FH:13,1
SÓ:0,56

Bableves füstölt hússal (1,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát

Allergének:
1,7,9

EN:470
ZS:16,1
SZH:64
TZS:6,9
CK:34,6
FH:20,8
SÓ:1,61

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Pizzás csiga (1,3,7)
Szilva

Allergének:
1,3,7

EN:315
ZS:8,4
SZH:48,7
TZS:2,8
CK:16,5
FH:9,3
SÓ:0,32

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:206
ZS:7,7
SZH:26,5
TZS:2,8
CK:0,6
FH:7,3
SÓ:1,34

Félbarna kenyér (1)
Sajtkrém (7)

Allergének:
1,7

EN:165
ZS:2,4
SZH:28,5
TZS:1,1
CK:1,5
FH:7
SÓ:0,95

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

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. 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). 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!





ÉTLAP

Körmend

Szabadszedés - Általános iskola

2025. 10. 27.–2025. 11. 02.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

REGGELI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD C

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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). 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!

