

Szombathely

Szabadszedés - Általános iskola

2025. 09. 01.–2025. 09. 05.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Poharas tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:303
ZS:8,2
SZH:47,4

TZS:4,6
CK:21,8

FH:9,6
SÓ:1

Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Kaliforniai paprika

Allergének:
1,7

EN:244
ZS:7,8
SZH:31,2

TZS:4,4
CK:1,2

FH:9,8
SÓ:1,05

Póréhagymás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kaliforniai paprika

Allergének:
1,7

EN:179
ZS:2,9
SZH:28

TZS:1,6
CK:1,9

FH:8,2
SÓ:0,78

Poharas tej (7)
Fahéjas kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:335
ZS:10,8
SZH:48,3

TZS:6
CK:16,5

FH:11,8
SÓ:0,35

Almalé 100%-os
Magyaros vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:259
ZS:4,6
SZH:48,3

TZS:2,8
CK:21,4

FH:4,7
SÓ:0,83

EBÉD A

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)

Allergének:
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)

Allergének:
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

Allergének:
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)
Sertésragu (1,3)
Tököfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
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

Allergének:
1,3,4,9

EN:574
ZS:15,3
SZH:83,1

TZS:1,6
CK:25,3

FH:18,3
SÓ:1,45

EBÉD B

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
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)

Allergének:
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)

Allergének:
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)

Allergének:
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

Allergének:
1,3,9,12

EN:518
ZS:11,9
SZH:71,2

TZS:3,3
CK:23,7

FH:25,7
SÓ:0,98

EBÉD C

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vaníliás tejberizs (7)

Allergének:
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)

Allergének:
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)

Allergének:
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)

Allergének:
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)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:481
ZS:13
SZH:72,5

TZS:2,5
CK:17,5

FH:12,9
SÓ:0,73

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Sárgarépa korong

Allergének:
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

Allergének:
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)

Allergének:
1,3,7

EN:216
ZS:8
SZH:31,8

TZS:4
CK:14,4

FH:3,8
SÓ:0,16

Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:183
ZS:4,4
SZH:27,1

TZS:1,6
CK:1,2

FH:8,5
SÓ:1,55

Teljes kiőrlésű magos rúd (1,3,7)
Szilva

Allergének:
1,3,7

EN:336
ZS:15,5
SZH:42,5

TZS:2,2
CK:15,5

FH:10
SÓ:0,5

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. 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).

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



Szombathely

Szabadszedés - Általános iskola

2025. 09. 08.–2025. 09. 12.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Poharas tej (7)
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:317
ZS:8,2
SZH:51,2
TZS:4,6
CK:26
FH:9,6
SÓ:1,05

Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:170
ZS:4,6
SZH:26,8
TZS:2,8
CK:1,1
FH:5
SÓ:0,84

Poharas tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:323
ZS:9,3
SZH:48
TZS:5,5
CK:19,5
FH:11,3
SÓ:0,34

Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:179
ZS:2,8
SZH:28,1
TZS:1,4
CK:2
FH:8,5
SÓ:0,78

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:219
ZS:8,3
SZH:27,1
TZS:3,1
CK:0,8
FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:560
ZS:20
SZH:79,2
TZS:5,5
CK:27,6
FH:14,4
SÓ:1,6

Zöldségleves (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:405
ZS:7,8
SZH:53,3
TZS:2,4
CK:13,9
FH:21,6
SÓ:1,04

Köménymagleves (1)
Leves gyöngy (1,3,7)
Párolt sertészsizlet
Meggymártás (1,7)
Tört burgonya (12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:527
ZS:13,9
SZH:77,3
TZS:2,5
CK:27,7
FH:16
SÓ:1,09

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Rizsfelfújt (1,3,7)
Szilvaöntet (12)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:567
ZS:13,8
SZH:89,4
TZS:5,2
CK:33,8
FH:19,3
SÓ:0,54

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Sárgarépa kocka
Bolognai sertésragu (9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,7,9,12

EN: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:
1,7,10,12

EN:600
ZS:16,5
SZH:89,5
TZS:2,3
CK:25,9
FH:18,8
SÓ:2,73

Zöldségleves (1,3,12)
Sajtos-tejfölös makaróni (1,7)

Allergének:
1,3,7,12

EN:473
ZS:22
SZH:48,7
TZS:10,8
CK:4,7
FH:19,4
SÓ:1,05

Köménymagleves (1)
Leves gyöngy (1,3,7)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7

EN:586
ZS:25,5
SZH:65,4
TZS:7,1
CK:3,4
FH:19,8
SÓ:1,87

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara spagetti (1,7)

Allergének:
1,3,7,9

EN:699
ZS:33,4
SZH:68
TZS:12,9
CK:7,6
FH:28,7
SÓ:2,18

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Fűszeres csirkeszárnyak
Sárgarépa kocka
Párolt rizs
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,7,12

EN: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:
1,3,7,12

EN:514
ZS:12,7
SZH:84,4
TZS:4,2
CK:23,7
FH:12,8
SÓ:0,5

Zöldségleves (1,3,12)
Mákos guba (1,7)
Porcukor szórat

Allergének:
1,3,7,12

EN:591
ZS:17,2
SZH:90,8
TZS:5,6
CK:42,5
FH:16,8
SÓ:1,62

Köménymagleves (1)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10

EN:727
ZS:34,1
SZH:87,7
TZS:7,1
CK:8,2
FH:14,2
SÓ:1,51

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Burgonyás tészta (1,12)

Allergének:
1,3,9,12

EN:553
ZS:16,7
SZH:75
TZS:2,9
CK:4,4
FH:21,1
SÓ:0,71

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Sárgarépa kocka
Babragu
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN: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)
Szőlő

Allergének:
1,3,7,12

EN:251
ZS:3,8
SZH:47,5
TZS:1,7
CK:19,6
FH:5,3
SÓ:0,13

Kenőmájás
Félbarna kenyér (1)
Szilva

Allergének:
1

EN:266
ZS:7,8
SZH:39,8
TZS:2,9
CK:14,5
FH:8,3
SÓ:1,17

Füstölt pulykaparizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:211
ZS:7,7
SZH:26,5
TZS:2,7
CK:0,4
FH:7,4
SÓ:1,39

Paprikás salámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Salátalevel

Allergének:
1

EN:217
ZS:9
SZH:26,1
TZS:3,4
CK:0,7
FH:7,2
SÓ:1,25

Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN: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 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).

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



Szombathely

Szabadszedés - Általános iskola

2025. 09. 15.–2025. 09. 19.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Poharas tej (7)
Zöldfűszeres vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:277
ZS:10,2
SZH:35,5
TZS:6,6
FK:10,3
FH:10,5
SÓ:1,1

Tavaszi túrókrém friss zöldséggel (7)
Félbarna kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,7

EN:234
ZS:3,7
SZH:39,2
TZS:2,1
FK:12
FH:10,1
SÓ:0,82

Almalé 100%-os
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:262
ZS:2,4
SZH:50,5
TZS:1,1
FK:21,3
FH:7
SÓ:1

Poharas tej (7)
Reform piskóta 1,3

Allergének:
1,3,7

EN:337
ZS:15,3
SZH:40,3
TZS:4,9
FK:25,2
FH:10,7
SÓ:0,36

Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,10,12

EN:238
ZS:5,4
SZH:36,9
TZS:1,1
FK:11,3
FH:6,7
SÓ:1,05

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos metélt (1)
Szőlő

Allergének:
1,3,9,12

EN:561
ZS:14
SZH:92,6
TZS:1,7
FK:35,1
FH:14,1
SÓ:0,21

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:589
ZS:20,3
SZH:75,1
TZS:5
FK:20,8
FH:22,2
SÓ:1,84

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Húsos bulgur (1)
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,7,9

EN:665
ZS:22,2
SZH:78
TZS:6,7
FK:15,9
FH:27,7
SÓ:0,97

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Svéd sárgaborsó főzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:494
ZS:12,9
SZH:61,3
TZS:2,9
FK:1,6
FH:24,7
SÓ:2,13

Őszibarack krémleves (1,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Petrezselymes rizs
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,4,12

EN:586
ZS:13,9
SZH:98,1
TZS:1,8
FK:29,7
FH:15,7
SÓ:1,48

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Parajos penne (1,7)
Szőlő

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:563
ZS:15,9
SZH:83,3
TZS:3,8
FK:24,7
FH:18,7
SÓ:0,56

Csontleves (1,3,9)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9

EN:561
ZS:21
SZH:64,3
TZS:5,2
FK:2,6
FH:24,3
SÓ:1,78

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Dubarry sertésszelet (1,7)
Tört burgonya (12)

Allergének:
1,7,9,12

EN:433
ZS:13,3
SZH:49,9
TZS:4,4
FK:4,6
FH:19,8
SÓ:1,19

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Lecsős sertésmáj (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:509
ZS:14,4
SZH:63,5
TZS:3,2
FK:8,8
FH:23,8
SÓ:2,71

Őszibarack krémleves (1,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,12

EN:500
ZS:18,8
SZH:65
TZS:7,5
FK:28,6
FH:13,2
SÓ:2,06

EBÉD C

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Aranygaluska (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)
Szőlő

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:841
ZS:20,3
SZH:141,4
TZS:4,8
FK:61
FH:19,5
SÓ:0,56

Csontleves (1,3,9)
Kukoricás pizza (1,7)

Allergének:
1,3,7,9

EN:430
ZS:18,2
SZH:46,1
TZS:7,7
FK:5,2
FH:20,1
SÓ:1,48

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)

Allergének:
1,6,7,9,12

EN:278
ZS:3,8
SZH:49,4
TZS:1,1
FK:7,5
FH:10,1
SÓ:1,25

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórát

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:455
ZS:9,4
SZH:79,3
TZS:5,4
FK:33,8
FH:13
SÓ:0,8

Őszibarack krémleves (1,12)
Zöldségfelfújt (1,3,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,12

EN:599
ZS:17
SZH:90,5
TZS:4,3
FK:25,5
FH:17,6
SÓ:0,96

UZSONNA

Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Sárgarépa korong

Allergének:
1,7

EN:227
ZS:8,1
SZH:28
TZS:4,6
FK:0,4
FH:9,1
SÓ:1,15

Natúr szendvicssajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:171
ZS:4,2
SZH:27,8
TZS:2,1
FK:1,6
FH:4,7
SÓ:0,81

Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:183
ZS:4,4
SZH:27
TZS:1,6
FK:1,2
FH:8,4
SÓ:1,55

Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kaliforniai paprika

Allergének:
1

EN:203
ZS:6,8
SZH:27,4
TZS:1,9
FK:1,2
FH:7,7
SÓ:1,36

Stangli (1,3,7)
Limonádé (12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:260
ZS:7,1
SZH:41,4
TZS:1,2
FK:12,9
FH:6,2
SÓ:0,45

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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérjük, 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).



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



Szombathely

Szabadszedés - Általános iskola

2025. 09. 22.–2025. 09. 26.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Poharas tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:303
ZS:8,2
SZH:47,4

TZS:4,6
CK:22

FH:9,6
SÓ:1

Pritaminos sajtkrém (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,7

EN:223
ZS:4,2
SZH:38,1

TZS:1,6
CK:11,2

FH:7,3
SÓ:1,01

Poharas tej (7)
Teljes kiőrlésű gyümölcskenyér (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:340
ZS:8,4
SZH:55,7

TZS:4,2
CK:36,5

FH:11,8
SÓ:0,31

Tej (7)
Pogácsa (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:299
ZS:9,6
SZH:40,2

TZS:3,1
CK:11,8

FH:12,1
SÓ:0,63

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:216
ZS:7,8
SZH:27,4

TZS:2,7
CK:1

FH:7,5
SÓ:1,38

EBÉD A

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Sárgarépa kocka
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs

Allergének:
1,7,9,12

EN:528
ZS:15
SZH:71,2

TZS:3,3
CK:4,5

FH:21,5
SÓ:1,24

Lebbencsleves (1,12)
Sertésfásírt (1,3)
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:736
ZS:31,2
SZH:77,8

TZS:8,6
CK:2,5

FH:32,2
SÓ:1,85

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)

Allergének:
1,3,9,12

EN:505
ZS:11,7
SZH:78,5

TZS:1,2
CK:17,8

FH:18,1
SÓ:0,85

Tyúkerőleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:575
ZS:22,1
SZH:55,4

TZS:4,7
CK:4,6

FH:30,6
SÓ:1,33

Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9

EN: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)
Sárgarépa kocka
Sertésbrassóji (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:549
ZS:21,5
SZH:64,7

TZS:6,9
CK:4,3

FH:17,4
SÓ:2,12

Lebbencsleves (1,12)
Erdélyi rakott káposzta (7,12)

Allergének:
1,7,12

EN:534
ZS:35,2
SZH:32,7

TZS:13,5
CK:6,5

FH:20,1
SÓ:4,13

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Sonnkás tészta (1,3,7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:630
ZS:24,6
SZH:66,8

TZS:8,2
CK:5,7

FH:32,6
SÓ:3,4

Tyúkerőleves (1,3,9)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,9,10

EN:840
ZS:41
SZH:80,6

TZS:7
CK:7,7

FH:29,4
SÓ:1,64

Paradicsomleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9,12

EN: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)
Sárgarépa kocka
Bazsalikomos paradicsommártás
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,7,9,12

EN:499
ZS:15,6
SZH:70,4

TZS:5,6
CK:15,5

FH:17,7
SÓ:1,11

Lebbencsleves (1,12)
Zöldség curry (4,9,12)
Kuskusz (1)

Allergének:
1,4,9,12

EN:499
ZS:16
SZH:72,5

TZS:5
CK:5,6

FH:13,9
SÓ:0,54

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Karfiolpaprikás (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:473
ZS:15,7
SZH:62,9

TZS:3
CK:4,3

FH:16
SÓ:1,06

Tyúkerőleves (1,3,9)
Francia lecsó
Petrezselymes bulgur (1)

Allergének:
1,3,9

EN:608
ZS:23,9
SZH:64

TZS:3,3
CK:7,6

FH:25,1
SÓ:0,92

Paradicsomleves (1,3,9)
Túrótöltelkes gombóc (1,7)
Porcukor szórat

Allergének:
1,3,7,9

EN:697
ZS:12,8
SZH:127,1

TZS:1,7
CK:36,4

FH:16,1
SÓ:1,6

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Sárgarépahasáb

Allergének:
1

EN:225
ZS:7,9
SZH:29,1

TZS:2,8
CK:1,2

FH:8
SÓ:1,26

Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Szilva

Allergének:
1

EN:271
ZS:9,2
SZH:38,8

TZS:3,4
CK:13,8

FH:7,3
SÓ:1,32

Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:209
ZS:7,7
SZH:26,7

TZS:2,9
CK:0,6

FH:7,9
SÓ:1,22

Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kaliforniai paprika

Allergének:
1,7

EN:219
ZS:8
SZH:27

TZS:4,6
CK:1,1

FH:9,1
SÓ:1,05

Meggyes kelt kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN: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 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. 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).

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



Szombathely

Szabadszedés - Általános iskola

2025. 09. 29.–2025. 10. 03.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Poharas tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:312
ZS:8,2
SZH:51,2
TZS:4,6
CK:26,2
FH:9,6
SÓ:1

Poharas tej (7)
Teljes kiőrlésű dejós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:783
ZS:26,7
SZH:114,4
TZS:6
CK:42,4
FH:25,2
SÓ:0,53

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

Allergének:
1,7

EN:224
ZS:8,1
SZH:27
TZS:4,6
CK:0,9
FH:9,2
SÓ:1,1

Poharas tej (7)
Kakaós szelet (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:300
ZS:9,2
SZH:45
TZS:5,4
CK:31,2
FH:9,2
SÓ:0,31

Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprika

Allergének:
1,3

EN:196
ZS:5,1
SZH:27,1
TZS:1,5
CK:1
FH:6,9
SÓ:0,86

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 zöldbableves (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

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Káposztás tészta (1)
Porcukor szórat

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

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 zöldbableves (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

Tejfőlés 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 svábos apróhús (1,7,10,12)
Kuszkusz (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

EBÉD C

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Sajtos-tejfőlés metélt (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 zöldbableves (1,3,7)
Margaréta pizza (1,7)

Allergének:
1,3,7

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

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat

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

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

Szilvás lepény (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:221
ZS:8
SZH:33
TZS:4
CK:15,6
FH:4
SÓ:0,17

Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kígyóuborka

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

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).

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

