

Szombathely

Általános iskola

2026. 02. 02.–2026. 02. 06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

<p>Poharas tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:303 ZS:8,2 SZH:47,4</p> <p>TZS:4,6 CK:21,8</p> <p>FH:9,6 SÓ:1</p>	<p>Poharas tej (7) Kakaós kalács (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:347 ZS:11,9 SZH:45,6</p> <p>TZS:6,8 CK:16,6</p> <p>FH:12,8 SÓ:0,35</p>	<p>Magyaros vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:210 ZS:4,6 SZH:36,1</p> <p>TZS:2,8 CK:11,2</p> <p>FH:5,2 SÓ:0,84</p>	<p>Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:224 ZS:8 SZH:27</p> <p>TZS:4,6 CK:0,9</p> <p>FH:9,2 SÓ:1,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:188 ZS:4 SZH:27,6</p> <p>TZS:1,2 CK:1</p> <p>FH:8,7 SÓ:1,44</p>
<p>Zellerkrémleves (1,7,9,12) Tarhonyás hús (1) Csalamádé (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:513 ZS:15 SZH:57</p> <p>TZS:1,9 CK:5,8</p> <p>FH:29,8 SÓ:2,47</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Sertésvagdalt (1,3) Tejfölös burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:559 ZS:22,1 SZH:64,2</p> <p>TZS:6,3 CK:3,2</p> <p>FH:21,2 SÓ:1,59</p>	<p>Csirkereguleves (1,3,9,12) Darafelfújt (1,3,7) Csokoládés öntet (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:699 ZS:17,3 SZH:106</p> <p>TZS:8,7 CK:46,7</p> <p>FH:28,2 SÓ:1,23</p>	<p>Hamisgulyás (1,3,9,12) Tojásropogós (1,3) Lencsefőzelék (1,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Túrós rudi (6,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:817 ZS:25 SZH:106,4</p> <p>TZS:8,5 CK:19,4</p> <p>FH:33,3 SÓ:2,23</p>	<p>Fahéjas almaleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,12</p> <p>EN:572 ZS:12,2 SZH:92,9</p> <p>TZS:1,8 CK:32,3</p> <p>FH:19,3 SÓ:1,38</p>
<p>Zellerkrémleves (1,7,9,12) Óvári sertésszelet (7) Zöldséges bulgur (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:550 ZS:20,7 SZH:47,9</p> <p>TZS:7,6 CK:3,1</p> <p>FH:35 SÓ:1,17</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Főtt sertésszelet Főtt burgonya (12) Meggymártás (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:537 ZS:12,6 SZH:75,9</p> <p>TZS:8,2 CK:27,4</p> <p>FH:22,6 SÓ:0,8</p>	<p>Csirkereguleves (1,3,9,12) Káposztás tészta (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:469 ZS:9,4 SZH:72,7</p> <p>TZS:1,2 CK:21,2</p> <p>FH:21,5 SÓ:0,67</p>	<p>Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Túrós rudi (6,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:779 ZS:33,1 SZH:100,3</p> <p>TZS:9,2 CK:17,8</p> <p>FH:17,7 SÓ:1,45</p>	<p>Fahéjas almaleves (1,7,12) Budapest sertésragu (1) Tört burgonya (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:489 ZS:14 SZH:65,2</p> <p>TZS:5,2 CK:22,2</p> <p>FH:19,5 SÓ:0,63</p>
<p>Zellerkrémleves (1,7,9,12) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:502 ZS:23,7 SZH:48,3</p> <p>TZS:12,1 CK:5,3</p> <p>FH:16,9 SÓ:0,96</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:732 ZS:35,4 SZH:91,1</p> <p>TZS:5,4 CK:48,8</p> <p>FH:13,6 SÓ:0,75</p>	<p>Csirkereguleves (1,3,9,12) Főtt tojás (3) Főtt burgonya (12) Sóskamártás (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:388 ZS:9,4 SZH:48,6</p> <p>TZS:3,1 CK:16,5</p> <p>FH:21 SÓ:0,74</p>	<p>Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus langalló (1,7) Túrós rudi (6,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN:689 ZS:21,9 SZH:98</p> <p>TZS:12,1 CK:16,5</p> <p>FH:21,7 SÓ:0,71</p>	<p>Fahéjas almaleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN:315 ZS:3,3 SZH:58,9</p> <p>TZS:0,8 CK:26</p> <p>FH:9,8 SÓ:1,19</p>
<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:220 ZS:7,8 SZH:27,6</p> <p>TZS:2,8 CK:0,9</p> <p>FH:8,1 SÓ:1,26</p>	<p>Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:208 ZS:2,4 SZH:38,3</p> <p>TZS:1,1 CK:11,3</p> <p>FH:7,5 SÓ:0,96</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Salátalevél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:213 ZS:8 SZH:26,4</p> <p>TZS:2,9 CK:0,4</p> <p>FH:7,3 SÓ:1,34</p>	<p>Teavaj (7) Félbarna kenyér (1) Savanyú káposzta (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:220 ZS:10 SZH:27,8</p> <p>TZS:6,2 CK:1,9</p> <p>FH:4,4 SÓ:1,85</p>	<p>Stangli (1,3,7) Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:280 ZS:7,1 SZH:43,8</p> <p>TZS:1,2 CK:14,6</p> <p>FH:7,1 SÓ:0,45</p>

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

Általános iskola

2026. 02. 09.–2026. 02. 13.

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  
FK:26  
FH:9,6  
SÓ:1,05

Almalé 100%-os  
Pizzás csiga (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:349  
ZS:8,4  
SZH:57,6  
TZS:2,8  
FK:23,4  
FH:8,6  
SÓ:0,31

Körözött (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

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

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

Allergének:  
1,3,10,12

EN:203  
ZS:5,4  
SZH:28,5  
TZS:1,1  
FK:2,1  
FH:6,5  
SÓ:1,04

Kakaós tej (7)  
Margarin  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:285  
ZS:5,9  
SZH:46,6  
TZS:2,8  
FK:21,1  
FH:10,3  
SÓ:0,81

EBÉD A

Tojásleves (1,3)  
Ördögdombi svábos apróhús (1,7,10,12)  
Pirított kiskagylótészta (1,3)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:562  
ZS:22,6  
SZH:62,6  
TZS:4,2  
FK:9,5  
FH:22,5  
SÓ:1,38

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

Bableves füstölt hússal (1,3,9)  
Mákos nudli (1)  
Vaníliás öntet (7)

Allergének:  
1,3,7,9

EN:887  
ZS:22,4  
SZH:121,3  
TZS:4,4  
FK:37  
FH:25,8  
SÓ:3,03

Eperkrémleves (1,7,12)  
Zöldség ropogós (1,3)  
Petrezselymes burgonya (12)  
Cékla savanyúság (10)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:466  
ZS:8,3  
SZH:80,4  
TZS:1,2  
FK:27,1  
FH:11,4  
SÓ:1,61

Zöldborsóleves (1,3,9,12)  
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)  
Párolt rizs  
Lilakáposzta saláta

Allergének:  
1,3,9,12

EN:628  
ZS:19,3  
SZH:86,3  
TZS:2,7  
FK:12,2  
FH:25,6  
SÓ:2,29

EBÉD B

Tojásleves (1,3)  
Borsos sertéstokány (1)  
Bulgur (1)

Allergének:  
1,3

EN:587  
ZS:28,7  
SZH:51,7  
TZS:7,5  
FK:2,6  
FH:22,2  
SÓ:0,56

Csontleves (1,3,9)  
Édes-savanyú csirkecsíkok (6,12)  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,6,9,12

EN:556  
ZS:16,8  
SZH:75  
TZS:3,2  
FK:12,5  
FH:25,5  
SÓ:1,82

Bableves füstölt hússal (1,3,9)  
Alföldi húsos galuska (1,3)

Allergének:  
1,3,9

EN:656  
ZS:29,5  
SZH:66,2  
TZS:6,9  
FK:4  
FH:31,9  
SÓ:1,97

Eperkrémleves (1,7,12)  
Amerikai sajtos tészta (1,7)

Allergének:  
1,7,12

EN:525  
ZS:17  
SZH:74,9  
TZS:7,2  
FK:30,7  
FH:15,9  
SÓ:0,88

Zöldborsóleves (1,3,9,12)  
Harcspaprikás (1,4,7)  
Kuszkus (1)

Allergének:  
1,3,4,7,9,12

EN:516  
ZS:16,7  
SZH:64  
TZS:4,2  
FK:4,6  
FH:25,2  
SÓ:0,84

EBÉD C

Tojásleves (1,3)  
Parajos penne (1,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:584  
ZS:19,7  
SZH:76,1  
TZS:7,4  
FK:6,9  
FH:24,2  
SÓ:1,1

Csontleves (1,3,9)  
Főtt tojás (3)  
Finomfőzelék (1,7)

Allergének:  
1,3,7,9

EN:373  
ZS:11,6  
SZH:39,4  
TZS:3,5  
FK:13,1  
FH:21,9  
SÓ:1,12

Bableves füstölt hússal (1,3,9)  
Kukoricás pizza (1,7)

Allergének:  
1,3,7,9

EN:433  
ZS:17,5  
SZH:51,1  
TZS:5,7  
FK:6,6  
FH:21,2  
SÓ:1,54

Eperkrémleves (1,7,12)  
Francia lecsó  
Párolt rizs

Allergének:  
1,7,12

EN:484  
ZS:10,1  
SZH:86,7  
TZS:1,8  
FK:28,7  
FH:9  
SÓ:0,44

Zöldborsóleves (1,3,9,12)  
Tejbedara (1,7)  
Kakaós szórat

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:375  
ZS:9,9  
SZH:56,7  
TZS:5,8  
FK:33,9  
FH:13,4  
SÓ:0,89

UZSONNA

Kenőmájás  
Félbarna kenyér (1)  
Sárgarépaásb

Allergének:  
1

EN:220  
ZS:7,8  
SZH:29,1  
TZS:2,9  
FK:1,4  
FH:7,9  
SÓ:1,21

Gépsonka  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)  
Kápia paprika

Allergének:  
1

EN:189  
ZS:4,4  
SZH:28  
TZS:1,6  
FK:1,7  
FH:8,6  
SÓ:1,54

Burgonyás pogácsa (1,3,7,12)  
Narancs

Allergének:  
1,3,7,12

EN:235  
ZS:3,8  
SZH:42,1  
TZS:1,7  
FK:13,5  
FH:5,6  
SÓ:0,13

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

Allergének:  
1,7

EN:254  
ZS:8  
SZH:35,4  
TZS:4,6  
FK:10,4  
FH:9,3  
SÓ:1,06

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

Allergének:  
1,7

EN:246  
ZS:2,5  
SZH:44  
TZS:0,8  
FK: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. 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

Általános iskola

2026. 02. 16.–2026. 02. 20.

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  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Alma

Allergének:  
1,7

EN:259  
ZS:8  
SZH:35,4  
TZS:4,6  
CK:10,2  
FH:9,3  
SÓ:1,11

Poharas tej (7)  
Félbarna kenyér (1)  
Csokoládékrém (6,7)

Allergének:  
1,6,7

EN:351  
ZS:14,2  
SZH:45,5  
TZS:5,9  
CK:17,6  
FH:10,4  
SÓ:0,96

Poharas tej (7)  
Reform piskóta (1,3)

Allergének:  
1,3,7

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

Főtt tojás (3)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kaliforniai 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

Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Eszterházy sertésragu (1,7,9,10,12)  
Petrezselymes bulgur (1)

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:566  
ZS:24,2  
SZH:59,2  
TZS:6,4  
CK:5,4  
FH:20,1  
SÓ:0,68

Erőleves (1,3,9,12)  
Toroskáposzta (1,12)  
Félbarna kenyér (1)  
Farsangi fánk (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:649  
ZS:22,2  
SZH:81,2  
TZS:11  
CK:23,6  
FH:25,2  
SÓ:3,98

Sárgaborsó krémleves (1)  
Túrós metélt (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:519  
ZS:17,1  
SZH:64,8  
TZS:6,1  
CK:6  
FH:23,3  
SÓ:0,48

Tarhonyaleves (1,12)  
Sertésragu (1,3)  
Zöldbabfőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:504  
ZS:22,6  
SZH:51,6  
TZS:6,9  
CK:4,8  
FH:21  
SÓ:1,65

Paradicsomleves (1,3,9)  
Panírozott halrúd (1,4)  
Petrezselymes rizs  
Csalamádé (10,12)

Allergének:  
1,3,4,9,10,12

EN:575  
ZS:17  
SZH:86,9  
TZS:1,9  
CK:18  
FH:16,8  
SÓ:2,38

EBÉD B

Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Ananászos csirkeragu (6,12)  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,6,9,12

EN:532  
ZS:20,3  
SZH:68,5  
TZS:2,6  
CK:9,7  
FH:17,3  
SÓ:1,27

Erőleves (1,3,9,12)  
Rakott zöldbab (1,7)  
Farsangi fánk (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:709  
ZS:29,8  
SZH:83,8  
TZS:8,4  
CK:22,6  
FH:24,6  
SÓ:0,63

Sárgaborsó krémleves (1)  
Rántott sajtgolyó (1,7)  
Párolt rizs  
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:  
1,3,7,10

EN:664  
ZS:25,8  
SZH:85,4  
TZS:7,2  
CK:7  
FH:17,9  
SÓ:2,39

Tarhonyaleves (1,12)  
Chilis bab

Allergének:  
1,12

EN:465  
ZS:16  
SZH:53,7  
TZS:5  
CK:7,4  
FH:26,2  
SÓ:0,77

Paradicsomleves (1,3,9)  
Reszelt csirkemáj (1)  
Tört burgonya (12)  
Cékla savanyúság (10)

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN:496  
ZS:11,9  
SZH:67,6  
TZS:3,5  
CK:20,9  
FH:24,1  
SÓ:1,98

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

Erőleves (1,3,9,12)  
Vegetáriánus bolognai ragu (1,9)  
Spagetti (1)  
Farsangi fánk (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:646  
ZS:13,7  
SZH:111,8  
TZS:1,9  
CK:30,5  
FH:17  
SÓ:0,79

Sárgaborsó krémleves (1)  
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:574  
ZS:25,1  
SZH:57,1  
TZS:11,7  
CK:4,3  
FH:21,1  
SÓ:1,14

Tarhonyaleves (1,12)  
Rántott karfiol (1,3)  
Sárgarépás rizs  
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:735  
ZS:26,3  
SZH:103,8  
TZS:5,7  
CK:10,1  
FH:17  
SÓ:1,3

Paradicsomleves (1,3,9)  
Gombapörkölt (1)  
Galuska (1,3)

Allergének:  
1,3,9

EN:513  
ZS:14,7  
SZH:79  
TZS:3,3  
CK:16,4  
FH:13,5  
SÓ:0,59

UZSONNA

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

Csemege szalámi  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN:222  
ZS:9,2  
SZH:27,2  
TZS:3,4  
CK:1,2  
FH:7  
SÓ:1,32

Teavaj (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Színes zöldségek

Allergének:  
1,7

EN:221  
ZS:9,9  
SZH:27,2  
TZS:6,2  
CK:0,5  
FH:4,1  
SÓ:0,76

Csirkemell sonka  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)  
Kápia paprika

Allergének:  
1

EN:183  
ZS:3,9  
SZH:27,6  
TZS:1,2  
CK:1,2  
FH:8,6  
SÓ:1,39

Vasi tekercs (1,3,7)  
Narancs

Allergének:  
1,3,7

EN:312  
ZS:10,8  
SZH:43,3  
TZS:3,7  
CK:13,7  
FH:8  
SÓ:0,38

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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 TÖBBSZÖR A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



Szombathely

Általános iskola

2026. 02. 23.–2026. 02. 27.

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

Kakaós tej (7)  
Margarin  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:285 ZS:5,9 SZH:46,6  
TZS:2,8 CK:21,1  
FH:10,3 SÓ:0,81

Petrezselymes tojáskrém (3,7,10)  
Félbarna kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,3,7,10

EN:186 ZS:4,4 SZH:27,7  
TZS:1,9 CK:1,5  
FH:6,8 SÓ:0,82

Sajtkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kaliforniai paprika

Allergének:  
1,7

EN:179 ZS:2,4 SZH:29,9  
TZS:1,1 CK:1,8  
FH:7,4 SÓ:1

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

Allergének:  
1,7

EN:259 ZS:4,6 SZH:48,3  
TZS:2,8 CK:21,1  
FH:4,7 SÓ:0,83

EBÉD A

Fokhagyma krémleves (1,7,12)  
Sárgarépa kockával  
Bácskai rizshús  
Csalamádé (10,12)

Allergének:  
1,7,10,12

EN:544 ZS:17,4 SZH:62,8  
TZS:3,3 CK:5,6  
FH:27,4 SÓ:2,96

Májgaluska leves (1,3,9,12)  
Csokoládés gombóc (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:826 ZS:13,6 SZH:140,4  
TZS:1,1 CK:13,2  
FH:26,8 SÓ:2,17

Zöldséges bableves (1,3,9)  
Sajtos makaróni (1,7)

Allergének:  
1,3,7,9

EN:625 ZS:25,7 SZH:70,2  
TZS:11,2 CK:5,2  
FH:26,6 SÓ:0,98

Tyúkerőleves (1,3,9)  
Rakott burgonya virslivel (1,3,7,12)  
Cékla savanyúság (10)

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:750 ZS:37,9 SZH:62  
TZS:10,6 CK:8,4  
FH:32,9 SÓ:3,02

Köménymagleves (1)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Kukoricás csirkeragu (1,7)  
Bulgur (1)

Allergének:  
1,3,7

EN:571 ZS:23,1 SZH:57,8  
TZS:7 CK:3,1  
FH:25,7 SÓ:1,48

EBÉD B

Fokhagyma krémleves (1,7,12)  
Sárgarépa kockával  
Óvári sertésszelet (7)  
Pírtott burgonya (12)

Allergének:  
1,7,12

EN:588 ZS:25,4 SZH:50,8  
TZS:7,9 CK:3,6  
FH:34,3 SÓ:1,34

Májgaluska leves (1,3,9,12)  
Carbonara szósz (1,7)  
Penne tészta (1)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:679 ZS:31,3 SZH:70,6  
TZS:11,9 CK:7,7  
FH:27,5 SÓ:2,31

Zöldséges bableves (1,3,9)  
Rizsfelfújt (1,3,7)  
Meggymártás (1,7)

Allergének:  
1,3,7,9

EN:664 ZS:13,9 SZH:115,5  
TZS:4,7 CK:48,7  
FH:18,7 SÓ:0,71

Tyúkerőleves (1,3,9)  
Fűszeres csirkeszárnyak  
Pírtott burgonya (12)  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,9,12

EN:842 ZS:41,2 SZH:63,8  
TZS:7,9 CK:12,5  
FH:49,6 SÓ:1,66

Köménymagleves (1)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Stroganoff sertéstokány (1,7,10,12)  
Galuska (1,3)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:616 ZS:28,4 SZH:66,6  
TZS:7,4 CK:2,6  
FH:21,6 SÓ:0,73

EBÉD C

Fokhagyma krémleves (1,7,12)  
Sárgarépa kockával  
Bazsalikomos paradicsommártás  
Spagetti (1)

Allergének:  
1,7,12

EN:440 ZS:11,3 SZH:70,2  
TZS:1,9 CK:16,4  
FH:13,3 SÓ:0,98

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

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:779 ZS:19,9 SZH:118,4  
TZS:4 CK:36,5  
FH:25,9 SÓ:0,84

Zöldséges bableves (1,3,9)  
Parajos pizza (1,7)

Allergének:  
1,3,7,9

EN:736 ZS:20,5 SZH:102,2  
TZS:9,6 CK:2,1  
FH:32,7 SÓ:1,26

Tyúkerőleves (1,3,9)  
Főtt tojás (3)  
Lencsefőzelék (1,7,10)

Allergének:  
1,3,7,9,10

EN:672 ZS:30,9 SZH:52,8  
TZS:6,9 CK:8  
FH:38,2 SÓ:1,59

Köménymagleves (1)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Vegetáriánus rakott karfiol (1,6,7)

Allergének:  
1,3,6,7

EN:425 ZS:21 SZH:40,4  
TZS:5,5 CK:5,9  
FH:14,7 SÓ:0,32

UZSONNA

Füstölt pulykaparizsi  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN:211 ZS:7,7 SZH:27,4  
TZS:2,8 CK:1,2  
FH:7,4 SÓ:1,33

Paprikás salámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Salátalevél

Allergének:  
1

EN:222 ZS:9,1 SZH:26,1  
TZS:3,3 CK:0,5  
FH:7,3 SÓ:1,3

Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Mandarin

Allergének:  
1,4,7,10,12

EN:221 ZS:3,8 SZH:35  
TZS:1,5 CK:9,2  
FH:8,8 SÓ:0,97

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

Teljes kiőrlésű pizzás csiga (1,3,7)  
Mandarin

Allergének:  
1,3,7

EN:298 ZS:8,8 SZH:44,2  
TZS:2,7 CK:11,6  
FH:10,1 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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!**

