

Szombathely

Szabadszedés - Általános iskola

2026. 03. 02.–2026. 03. 06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Poharas tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:312
ZS:8,2
SZH:51,2

TZS:4,6

FH:9,6

SÓ:1

Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,3,10,12EN:203
ZS:5,4
SZH:28,5

TZS:1,1

FH:6,5

SÓ:1,04

Poharas tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:263
ZS:8,5
SZH:35,8

TZS:4,6

FH:10,1

SÓ:0,87

Sajtkrém (7)
Zsemle (1)
AlmaAllergének:
1,7EN:233
ZS:2,2
SZH:42,5

TZS:0,9

FH:8,2

SÓ:0,96

Almalé 100%-os
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:302
ZS:8
SZH:47,6

TZS:4,6

FH:8,7

SÓ:1,05

EBÉD A

Zöldséges burgonyaleves (1,7,9,12)
Székelykáposzta (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:393
ZS:19,5
SZH:36,4

TZS:7,4

FH:14,8

SÓ:3,21

Almás szilvakrémleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Kukoricás rizs
Házi vegyes salátaAllergének:
1,4,7,12EN:552
ZS:12,8
SZH:91,3

TZS:1,7

FH:16,3

SÓ:1,76

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Tarhonyás hús (1)
Lilakáposzta salátaAllergének:
1,3,7,9EN:556
ZS:20,5
SZH:70,8

TZS:5,8

FH:19,9

SÓ:0,8

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Lencsefőzelék (1,7,10)
Sertéspörkölt (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:600
ZS:21,6
SZH:68,2

TZS:6,1

FH:27,9

SÓ:1,76

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Túróval töltött zsemle (1,7)
Vaníliás öntet (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:530
ZS:10
SZH:83,7

TZS:5,3

FH:21,1

SÓ:1,32

EBÉD B

Zöldséges burgonyaleves (1,7,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Galuska (1,3)Allergének:
1,3,7,9,12EN:553
ZS:18,3
SZH:68,3

TZS:5

FH:22,5

SÓ:1,04

Almás szilvakrémleves (1,7,12)
Csirke gyros
Pirított burgonya (12)
Jégsaláta ecetes öntettelAllergének:
1,7,12EN:575
ZS:17
SZH:69

TZS:1,6

FH:25,3

SÓ:1,71

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Áfonyaszósz
Sertés húsgolyó (1,3)
Burgonyapüré (7,12)Allergének:
1,3,7,9,12EN:716
ZS:27
SZH:87,8

TZS:9

FH:23,9

SÓ:1,56

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7)
Bulgur (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:600
ZS:23,1
SZH:56

TZS:7,9

FH:34,2

SÓ:1,01

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:469
ZS:18
SZH:55,8

TZS:7,1

FH:17,8

SÓ:1,16

EBÉD C

Zöldséges burgonyaleves (1,7,9,12)
Rántott brokkoli (1,3)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:801
ZS:29,6
SZH:108,9

TZS:6,4

FH:20,5

SÓ:0,87

Almás szilvakrémleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)Allergének:
1,6,7,12EN:321
ZS:3
SZH:61,3

TZS:0,7

FH:9,4

SÓ:1,19

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)Allergének:
1,3,7,9EN:434
ZS:18,8
SZH:41

TZS:6

FH:22,1

SÓ:0,47

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Reszelt sajt (7)
Morzsolt kukorica
Pizza mártás
Pizza tészta (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:330
ZS:11,3
SZH:43,9

TZS:4,6

FH:12,6

SÓ:0,84

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:792
ZS:16,2
SZH:113,9

TZS:3,3

FH:18,4

SÓ:2,32

UZSONNA

Pizzás csiga (1,3,7)
AlmaAllergének:
1,3,7EN:300
ZS:8,4
SZH:45,4

TZS:2,8

FH:9,1

SÓ:0,32

Stangli (1,3,7)
NarancsAllergének:
1,3,7EN:280
ZS:7,1
SZH:43,8

TZS:1,2

FH:7,1

SÓ:0,45

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:213
ZS:8
SZH:26,4

TZS:2,9

FH:7,3

SÓ:1,34

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:188
ZS:4,4
SZH:27,1

TZS:1,5

FH:8,6

SÓ:1,6

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,2
SZH:27,8

TZS:2

FH:4,7

SÓ:0,86

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!



Szombathely

Szabadszedés - Általános iskola

2026. 03. 09.–2026. 03. 13.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Poharas tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Zsemle (1)Allergének:
1,6,7EN:375
ZS:14
SZH:49,7
TZS:5,7
CK:17,6
FH:11,1
SÓ:0,95Poharas tej (7)
Fahéjas kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:335
ZS:10,8
SZH:48,3
TZS:6
CK:16,5
FH:11,8
SÓ:0,35Csirkemell sonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)
AlmaAllergének:
1EN:217
ZS:3,9
SZH:36
TZS:1,2
CK:10,5
FH:8,8
SÓ:1,4Pritaminos sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Sárgarépa korongAllergének:
1,7EN:178
ZS:2,3
SZH:30,7
TZS:1
CK:1,2
FH:7,1
SÓ:1,02Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1,7EN:181
ZS:4,6
SZH:27,7
TZS:2,8
CK:1,4
FH:5,1
SÓ:0,88

EBÉD A

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Tavaszi rizseshús (9)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,7,9,12EN:754
ZS:33,6
SZH:74,5
TZS:13,5
CK:11,2
FH:33,1
SÓ:1,53Lebbencsleves (1,12)
Sertésragdalt (1,3)
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,12EN:722
ZS:29,4
SZH:72,9
TZS:8
CK:2
FH:31,8
SÓ:2,16Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)Allergének:
1,3,7,9,12EN:551
ZS:17,8
SZH:78,2
TZS:3,9
CK:18,1
FH:18,6
SÓ:0,56Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
KáposztasalátaAllergének:
1,3,9EN:678
ZS:20
SZH:94
TZS:2,7
CK:26,5
FH:27,6
SÓ:2,09Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Sóskamártás (7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,9,12EN:527
ZS:11,7
SZH:82,4
TZS:5
CK:22,5
FH:15,7
SÓ:1,52

EBÉD B

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sertésbrassói (12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,7,9,12EN:615
ZS:24,2
SZH:74
TZS:8,2
CK:11,3
FH:17,9
SÓ:1,22Lebbencsleves (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:0,67Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Tejberizs (7)
Fahéjas szórátAllergének:
1,3,7,9,12EN:522
ZS:16,6
SZH:75,4
TZS:7,6
CK:39,5
FH:18,5
SÓ:0,84Paradicsomleves (1,3,9)
Káposztasaláta
Alföldi húsos galuska (1,3)Allergének:
1,3,9EN:672
ZS:26,5
SZH:83,6
TZS:8,8
CK:27
FH:21,3
SÓ:1,46Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,9,12EN:575
ZS:18,7
SZH:79,5
TZS:3,7
CK:8,1
FH:15
SÓ:1,19

EBÉD C

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bazsalikomos paradicsommártás
Penne tészta (1)
Sajt szórát (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:580
ZS:19,5
SZH:80
TZS:7,1
CK:16,2
FH:19,5
SÓ:1,06Lebbencsleves (1,12)
Piskóta kocka (1,3)
Csokoládés öntet (7)Allergének:
1,3,7,12EN:515
ZS:13,4
SZH:81,1
TZS:4,6
CK:47,2
FH:15,8
SÓ:0,93Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Sajtkrémös zöldségragu (1,7)
Kuszkusz (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:554
ZS:21,1
SZH:67,9
TZS:5,9
CK:6,3
FH:22,7
SÓ:0,86Paradicsomleves (1,3,9)
Francia rakott burgonya (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,9,12EN:524
ZS:19,6
SZH:66,6
TZS:5,4
CK:19
FH:14,6
SÓ:0,66Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Vegetáriánus langalló (1,7)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,9,12EN:619
ZS:19,3
SZH:90,3
TZS:10
CK:11,7
FH:18,8
SÓ:1,07

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
SárgaréphasábAllergének:
1EN:225
ZS:7,9
SZH:29,1
TZS:2,8
CK:1,2
FH:8
SÓ:1,26Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
AlmaAllergének:
1EN:274
ZS:7,5
SZH:40,2
TZS:2,7
CK:10,5
FH:8,8
SÓ:1,22Teavaj (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Savanyú káposzta (12)Allergének:
1,7,12EN:225
ZS:10
SZH:27,8
TZS:6,2
CK:1,7
FH:4,4
SÓ:1,9

Almás lepény (1,3,7)

Allergének:
1,3,7EN:216
ZS:8
SZH:31,8
TZS:4
CK:14,4
FH:3,8
SÓ:0,16Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)
MandarinAllergének:
1,7EN:206
ZS:2,6
SZH:35,2
TZS:1,5
CK:9,6
FH:8,6
SÓ:0,73

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 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!



Szombathely

Szabadszedés - Általános iskola

2026. 03. 16.–2026. 03. 20.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

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

Allergének:
1,7

EN:320
ZS:8,1
SZH:52,2
TZS:4,6
CK:26
FH:9,7
SÓ:0,95

Poharas tej (7)
Kakaós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:347
ZS:11,9
SZH:45,6
TZS:6,8
CK:16,6
FH:12,8
SÓ:0,35

Vaníliás túrókrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,7

EN:221
ZS:2,8
SZH:39,6
TZS:1,6
CK:14,4
FH:8,3
SÓ:0,66

Zöldfűszeres vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprika

Allergének:
1,7

EN:181
ZS:4,6
SZH:27,7
TZS:2,8
CK:1,4
FH:5,1
SÓ:0,88

Almalé 100%-os
Főtt tojás (3)
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3

EN:274
ZS:5
SZH:47,7
TZS:1,6
CK:20,7
FH:6,5
SÓ:0,81

EBÉD A

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:590
ZS:23,2
SZH:62,1
TZS:5,5
CK:3,3
FH:25
SÓ:2,22

Tárkonyos zöldségleves (1,3,7,9,12)
Bolognai halragu (4,9)
Spagetti (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,3,4,7,9,12

EN:530
ZS:19,6
SZH:63
TZS:6,2
CK:12,2
FH:23,9
SÓ:0,99

Gyümölcsleves (1,7,12)
Búbos sertésszelet (1,3,7)
Petrezselymes rizs
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,3,7,12

EN:707
ZS:20,9
SZH:96,1
TZS:6,3
CK:32,1
FH:31,4
SÓ:1,28

Csontleves (1,3,9)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9

EN:444
ZS:18,8
SZH:46,2
TZS:4,7
CK:15,4
FH:19,4
SÓ:1,48

Zsályás zöldbableves (1,3,7)
Aranygaluska (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)

Allergének:
1,3,7

EN:788
ZS:24,2
SZH:121
TZS:6,3
CK:43,9
FH:19,4
SÓ:0,8

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Csirkeragu Jóaszony módra (1)
Pirított burgonya (12)

Allergének:
1,7,12

EN:606
ZS:26,2
SZH:52
TZS:5,2
CK:2,8
FH:29,2
SÓ:1,44

Tárkonyos zöldségleves (1,3,7,9,12)
Dubarry sertésszelet (1,7)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:545
ZS:21
SZH:64,8
TZS:5,5
CK:4,7
FH:19,7
SÓ:1,33

Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt csirkemáj (1)
Kuskusz (1)
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,7,12

EN:638
ZS:16
SZH:93,5
TZS:4,4
CK:33,7
FH:28,5
SÓ:1,15

Csontleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:574
ZS:21,2
SZH:66,1
TZS:5,8
CK:13
FH:23,4
SÓ:1,82

Zsályás zöldbableves (1,3,7)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:498
ZS:16,5
SZH:70,3
TZS:4,5
CK:5,8
FH:14,5
SÓ:2,02

EBÉD C

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórát

Allergének:
1,7,12

EN:742
ZS:18,3
SZH:116
TZS:3,4
CK:31,3
FH:21,8
SÓ:1,56

Tárkonyos zöldségleves (1,3,7,9,12)
Rizsfelfújít (1,3,7)
Gyümölcsöntet (12)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:440
ZS:10
SZH:77,1
TZS:4,4
CK:33,3
FH:10
SÓ:0,46

Gyümölcsleves (1,7,12)
Parajos teljes kiőrlésű penne sajttal sütve (1,7)

Allergének:
1,7,12

EN:521
ZS:15,2
SZH:72,4
TZS:4,1
CK:26,9
FH:19,8
SÓ:0,52

Csontleves (1,3,9)
Finomfőzelék (1,7)
Főtt tojás (3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:450
ZS:11,9
SZH:54,7
TZS:3,6
CK:13,3
FH:24,1
SÓ:1,54

Zsályás zöldbableves (1,3,7)
Francia lecsó
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7

EN:262
ZS:8,7
SZH:35,2
TZS:2,2
CK:7,7
FH:7,5
SÓ:1,08

UZSONNA

Soproni felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:214
ZS:8,3
SZH:27,1
TZS:3,1
CK:1
FH:7,6
SÓ:1,39

Baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1

EN:242
ZS:6,8
SZH:35,7
TZS:1,9
CK:10,3
FH:7,9
SÓ:1,42

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:230
ZS:9,2
SZH:28,2
TZS:3,3
CK:1
FH:7,1
SÓ:1,27

Tökmagos pogácsa (1,3,7)
Narancs

Allergének:
1,3,7

EN:357
ZS:13,1
SZH:44,1
TZS:2,3
CK:14,4
FH:11,7
SÓ:0,43

Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprika

Allergének:
1,7

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

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!



Szombathely

Szabadszedés - Általános iskola

2026. 03. 23.–2026. 03. 27.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Poharas tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:303
ZS:8,2
SZH:47,4
TZS:4,6
CK:21,8
FH:9,6
SÓ:1Poharas tej (7)
Mákos kevert (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:384
ZS:18,3
SZH:41,5
TZS:6,8
CK:25,8
FH:13
SÓ:0,32Almalé 100%-os
Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,10,12EN:272
ZS:3,8
SZH:48,5
TZS:1,5
CK:21,2
FH:8,2
SÓ:0,97Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Sárgarépa pasabAllergének:
1,7EN:177
ZS:2,4
SZH:30,9
TZS:1,1
CK:1,5
FH:7,3
SÓ:1Póréhagymás túrókrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kápi paprikaAllergének:
1,7EN:174
ZS:2,8
SZH:28
TZS:1,6
CK:2,1
FH:8,2
SÓ:0,73

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)
Krinolin (6)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:532
ZS:15,7
SZH:63,8
TZS:3
CK:13,9
FH:26,5
SÓ:2,18Májgaluska leves (1,3,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,9,10,12EN:498
ZS:13,3
SZH:73,5
TZS:1,7
CK:8,5
FH:18,2
SÓ:2,11Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Natúr sertésszelet
Fűszeres karotta kukoricával
Párolt rizsAllergének:
1,3,7,12EN:558
ZS:20,6
SZH:71,5
TZS:4,5
CK:3,3
FH:18
SÓ:1,51Tojásleves (1,3)
Házi húspogácsa (1,3)
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,12EN:504
ZS:25,5
SZH:44,4
TZS:5,7
CK:1,3
FH:21,7
SÓ:1,87Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10,12EN:673
ZS:25,8
SZH:79
TZS:7,5
CK:7,3
FH:19,4
SÓ:2,55

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,10,12EN:527
ZS:17,8
SZH:63
TZS:3,8
CK:6,9
FH:22,8
SÓ:2,74Májgaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepaprikás (1,7)
Bulgur (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:563
ZS:18
SZH:60,5
TZS:3,9
CK:2,8
FH:28,1
SÓ:1,46Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Fűszeres csirkeszárnyak
Pirított burgonya (12)
Saláta joghurtos öntettel (7)Allergének:
1,3,7,12EN:698
ZS:32,6
SZH:59,2
TZS:8,5
CK:6,6
FH:38
SÓ:1,58Tojásleves (1,3)
Carbonara szósz (1,7)
Spagetti (1)Allergének:
1,3,7EN:598
ZS:32,4
SZH:55
TZS:11,8
CK:6,9
FH:20,1
SÓ:2,02Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Vaníliás tejföl (7)Allergének:
1,7,12EN:747
ZS:17,4
SZH:112,5
TZS:5,6
CK:18,1
FH:23,3
SÓ:1,83

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:546
ZS:24,4
SZH:56,7
TZS:12,1
CK:7,8
FH:18
SÓ:2,38Májgaluska leves (1,3,9,12)
Mákos guba (1,7)
Meggys öntetAllergének:
1,3,7,9,12EN:719
ZS:18,6
SZH:112,2
TZS:5,9
CK:52,4
FH:23,9
SÓ:1,73Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórátAllergének:
1,3,7,12EN:434
ZS:13,8
SZH:62,9
TZS:7,8
CK:34,2
FH:13,7
SÓ:1,1Tojásleves (1,3)
Rántott gomba (1,3)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10EN:678
ZS:32
SZH:81,4
TZS:5,8
CK:6,9
FH:14,7
SÓ:1,22Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Zöldséges lasagne (1,7)Allergének:
1,7,12EN:621
ZS:16,8
SZH:77,8
TZS:5,2
CK:9,8
FH:27,6
SÓ:2,49

UZSONNA

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1EN:220
ZS:8
SZH:27,5
TZS:2,9
CK:1
FH:7,5
SÓ:1,34Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1EN:222
ZS:3,9
SZH:36
TZS:1,2
CK:10,3
FH:8,8
SÓ:1,45Kakaós csiga (1,3,7)
NarancsAllergének:
1,3,7EN:335
ZS:7,9
SZH:56,6
TZS:1,5
CK:26,5
FH:6,7
SÓ:0,13Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Színes zöldségekAllergének:
1EN:154
ZS:2,6
SZH:27
TZS:0,8
CK:0,4
FH:4,1
SÓ:0,84Piros gyümölcsös joghurt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN:221
ZS:2,3
SZH:38,2
TZS:0,8
CK:15,3
FH:8
SÓ:0,73

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 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

2026. 03. 30.–2026. 04. 03.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Poharas tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,6,7EN:351
ZS:14,2
SZH:45,5
TZS:5,9
CK:17,6
FH:10,4
SÓ:0,96Poharas tej (7)
Reform piskóta (1,3)Allergének:
1,3,7EN:314
ZS:13,7
SZH:38,1
TZS:4,8
CK:22,5
FH:10,3
SÓ:0,34Reszelt 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:1,15Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD A

Köménymaglevés (1)
Leves gyöngy (1,3,7)
Ördögdombi svábos apróhús (1,7,10,12)
Bulgur (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:590
ZS:24,6
SZH:60,7
TZS:5,2
CK:3,7
FH:20,4
SÓ:1,23Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:459
ZS:13
SZH:62,8
TZS:2,5
CK:3,2
FH:17,9
SÓ:1,58Hortobágyi betyárleves (1,3,9)
Káposztás tészta (1)
Húsvéti desszert (6,7)Allergének:
1,3,6,7,9EN:703
ZS:23,2
SZH:89,8
TZS:11
CK:32
FH:31
SÓ:0,98

TAVASZI SZÜNET

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD B

Köménymaglevés (1)
Leves gyöngy (1,3,7)
Tarhonyás hús (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:511
ZS:23,4
SZH:56,1
TZS:5,4
CK:4,8
FH:17,6
SÓ:1,52Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Rakott zöldbab (1,7)Allergének:
1,3,7,12EN:451
ZS:26,3
SZH:33,6
TZS:7,7
CK:3,6
FH:19,2
SÓ:0,48Hortobágyi betyárleves (1,3,9)
Lecsós csirkeragu (1)
Tört burgonya (12)
Húsvéti desszert (6,7)Allergének:
1,3,6,7,9,12EN:669
ZS:23,5
SZH:68,1
TZS:12,5
CK:16,7
FH:40,2
SÓ:1,97

TAVASZI SZÜNET

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD C

Köménymaglevés (1)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sajtos-tejfölös makaróni (1,7)Allergének:
1,3,7EN:539
ZS:27,8
SZH:52,1
TZS:12,5
CK:4,5
FH:19,4
SÓ:0,88Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Parajos-kukoricás pizza(1,7)Allergének:
1,3,7,12EN:421
ZS:14,7
SZH:51,9
TZS:5,4
CK:5,3
FH:17,4
SÓ:0,97Hortobágyi betyárleves (1,3,9)
Zöldséges rizsfelfújt (3,7)
Sajtmártás (1,7,12)
Húsvéti desszert (6,7)Allergének:
1,3,6,7,9,12EN:601
ZS:24,6
SZH:59,7
TZS:14
CK:19,2
FH:32,5
SÓ:1,42

TAVASZI SZÜNET

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:188
ZS:4,4
SZH:27,1
TZS:1,5
CK:1
FH:8,6
SÓ:1,6Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
MandarinAllergének:
1EN:247
ZS:7,7
SZH:34,7
TZS:2,9
CK:8,6
FH:8,2
SÓ:1,21

Szilvás lepény (1,3,7)

Allergének:
1,3,7EN:221
ZS:8
SZH:33
TZS:4
CK:15,6
FH:4
SÓ:0,17Allergének: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 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!

