

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2026.06.29.	Erdei gyümölcs tea; Lekvár; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Pásztor bulgur (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=257,40kcal FH=5,50g ZS=3,00g SZH=51,70g CK=24,50g SÓ=0,90g TZS=0,90g	EN=881,80kcal FH=33,70g ZS=34,00g SZH=98,10g CK=3,80g SÓ=1,90g TZS=1,40g	EN=244,20kcal FH=8,50g ZS=6,50g SZH=38,10g CK=0,80g SÓ=1,50g TZS=3,80g
KEDD 2026.06.30.	Eper íz tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Teljes kiörlés kenyér (1)*; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Teavaj (2)*;
	EN=288,80kcal FH=11,80g ZS=5,20g SZH=46,50g CK=13,40g SÓ=0,70g TZS=2,90g	EN=878,80kcal FH=26,90g ZS=34,50g SZH=107,10g CK=25,50g SÓ=2,00g TZS=7,70g	EN=266,00kcal FH=11,60g ZS=12,40g SZH=27,50g CK=0,60g SÓ=1,80g TZS=7,70g
SZERDA 2026.07.01.	Limonádé; Tejfölös-túró (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Barackos háromszög (1, 2)*;
	EN=235,90kcal FH=11,50g ZS=3,20g SZH=38,80g CK=9,80g SÓ=0,90g TZS=0,20g	EN=816,00kcal FH=31,00g ZS=38,60g SZH=80,50g CK=14,90g SÓ=1,80g TZS=2,10g	EN=282,80kcal FH=3,80g ZS=10,20g SZH=43,30g CK=16,70g SÓ=0,40g TZS=4,60g
CSÜTÖRTÖK 2026.07.02.	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=216,80kcal FH=8,30g ZS=6,40g SZH=30,50g CK=7,30g SÓ=0,70g TZS=4,00g	EN=877,10kcal FH=26,80g ZS=36,40g SZH=105,90g CK=20,60g SÓ=0,80g TZS=2,70g	EN=255,60kcal FH=10,50g ZS=11,40g SZH=28,00g CK=0,70g SÓ=1,70g TZS=4,30g
PÉNTEK 2026.07.03.	Citromos tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Csontleves (1, 3, 5)*; Bugaci sertés szelet (1, 2, 3, 5)*; Kuskusz (1, 5)*; Szelet kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;
	EN=289,60kcal FH=9,70g ZS=10,30g SZH=39,30g CK=9,90g SÓ=1,70g TZS=4,10g	EN=858,80kcal FH=40,70g ZS=25,80g SZH=111,70g CK=6,00g SÓ=2,40g TZS=2,60g	EN=188,60kcal FH=5,10g ZS=4,90g SZH=30,00g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,30g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola 'A'

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2026.07.06.	Limonádé; Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Sárgarépa;	Frankfurtiléves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;	Liga Margarin; Briós (1, 2, 3)*;
	EN=351,90kcal FH=18,80g ZS=12,20g SZH=40,60g CK=12,30g SÓ=1,80g TZS=7,70g	EN=706,30kcal FH=19,30g ZS=23,20g SZH=94,10g CK=41,30g SÓ=1,80g TZS=5,00g	EN=296,00kcal FH=5,60g ZS=7,60g SZH=50,20g CK=16,50g SÓ=0,60g TZS=3,30g
KEDD 2026.07.07.	Madártej ízű tej (2)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	szibarack krémleves (1, 2)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Alma;
	EN=290,60kcal FH=11,40g ZS=7,40g SZH=44,40g CK=13,20g SÓ=0,80g TZS=3,60g	EN=789,90kcal FH=20,90g ZS=23,30g SZH=119,00g CK=44,20g SÓ=2,20g TZS=8,30g	EN=220,40kcal FH=3,70g ZS=6,00g SZH=37,20g CK=9,20g SÓ=0,20g TZS=3,00g
SZERDA 2026.07.08.	Citromos tea; Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Cs ben sült brokkoli (1, 2, 4, 5, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldhagyma; Vajkrém (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;
	EN=312,40kcal FH=6,40g ZS=9,10g SZH=50,60g CK=19,20g SÓ=0,80g TZS=2,00g	EN=799,40kcal FH=34,30g ZS=32,80g SZH=83,30g CK=8,40g SÓ=1,90g TZS=4,50g	EN=297,20kcal FH=6,70g ZS=11,40g SZH=40,40g CK=6,00g SÓ=0,50g TZS=2,60g
CSÜTÖRTÖK 2026.07.09.	Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=281,50kcal FH=6,40g ZS=8,60g SZH=43,20g CK=16,80g SÓ=0,40g TZS=6,10g	EN=809,30kcal FH=33,60g ZS=33,70g SZH=89,70g CK=9,30g SÓ=1,70g TZS=4,60g	EN=235,20kcal FH=10,10g ZS=9,40g SZH=27,80g CK=0,70g SÓ=1,70g TZS=3,30g
PÉNTEK 2026.07.10.	Erdei gyümölcs tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Ketchup; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Vegyes saláta;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*;
	EN=301,20kcal FH=10,20g ZS=9,80g SZH=38,70g CK=10,50g SÓ=1,80g TZS=3,10g	EN=705,10kcal FH=25,50g ZS=36,80g SZH=84,70g CK=18,50g SÓ=1,80g TZS=1,40g	EN=318,50kcal FH=6,10g ZS=19,90g SZH=27,80g CK=1,30g SÓ=1,50g TZS=9,90g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola 'A'

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2026.07.13.	Tej (2)*; Méz; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Málgombóclevés (1, 3, 5)*; Halrudacs kák panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Sárgarépa; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=311,00kcal FH=12,80g ZS=6,80g SZH=51,40g CK=24,60g SÓ=1,20g TZS=3,40g	EN=722,30kcal FH=31,70g ZS=27,80g SZH=80,60g CK=4,50g SÓ=2,30g TZS=6,30g	EN=306,60kcal FH=9,60g ZS=13,10g SZH=37,50g CK=3,40g SÓ=1,70g TZS=5,00g
KEDD 2026.07.14.	Limonádé; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Kigyóuborka;
	EN=270,30kcal FH=9,50g ZS=8,50g SZH=38,00g CK=9,80g SÓ=1,70g TZS=2,00g	EN=854,50kcal FH=34,40g ZS=33,50g SZH=99,60g CK=5,30g SÓ=2,00g TZS=1,10g	EN=239,70kcal FH=8,80g ZS=10,20g SZH=26,20g CK=0,90g SÓ=1,50g TZS=4,30g
SZERDA 2026.07.15.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Szelet kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=227,30kcal FH=9,40g ZS=5,10g SZH=37,60g CK=11,80g SÓ=0,40g TZS=2,80g	EN=913,50kcal FH=36,20g ZS=34,30g SZH=111,70g CK=2,90g SÓ=3,10g TZS=8,60g	EN=219,90kcal FH=8,30g ZS=6,40g SZH=32,30g CK=0,40g SÓ=1,50g TZS=3,90g
CSÜTÖRTÖK 2026.07.16.	Gyümölcs tea; Teavaj (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; BBQ csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;	Liga Margarin; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=306,80kcal FH=4,40g ZS=13,40g SZH=41,00g CK=15,20g SÓ=0,40g TZS=8,60g	EN=817,10kcal FH=44,70g ZS=37,70g SZH=80,80g CK=6,00g SÓ=1,70g TZS=1,70g	EN=245,20kcal FH=10,70g ZS=9,60g SZH=29,30g CK=0,70g SÓ=1,70g TZS=3,30g
PÉNTEK 2026.07.17.	Meggyes gyümölcs Tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Lilahagyma; Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=240,70kcal FH=11,00g ZS=3,10g SZH=41,50g CK=13,00g SÓ=0,80g TZS=0,20g	EN=871,10kcal FH=30,70g ZS=34,30g SZH=106,20g CK=45,40g SÓ=1,60g TZS=7,80g	EN=273,00kcal FH=9,10g ZS=7,60g SZH=42,40g CK=2,90g SÓ=2,00g TZS=4,60g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola 'A'

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2026.07.20.	Tej (2)*; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Pritaminos sajt-felfújt (1, 2, 3)*; Spenótf zelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Alma; Kifli (1, 2)*;
	EN=370,80kcal FH=16,40g ZS=16,80g SZH=39,00g CK=12,30g SÓ=2,00g TZS=7,60g	EN=724,80kcal FH=34,00g ZS=22,10g SZH=95,20g CK=10,80g SÓ=2,70g TZS=9,50g	EN=289,00kcal FH=8,10g ZS=5,20g SZH=50,70g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g
KEDD 2026.07.21.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Törtburgonya (5)*; Alma bef tt;	Teavaj (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=300,90kcal FH=10,30g ZS=9,40g SZH=43,60g CK=10,10g SÓ=1,70g TZS=3,20g	EN=796,20kcal FH=31,00g ZS=30,30g SZH=139,60g CK=12,80g SÓ=2,10g TZS=4,70g	EN=221,20kcal FH=5,20g ZS=10,40g SZH=27,10g CK=0,40g SÓ=0,80g TZS=7,00g
SZERDA 2026.07.22.	Csipkebogyó tea; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=268,20kcal FH=9,60g ZS=8,50g SZH=38,00g CK=9,40g SÓ=1,70g TZS=2,00g	EN=859,20kcal FH=35,20g ZS=32,20g SZH=104,10g CK=8,80g SÓ=1,40g TZS=4,70g	EN=234,20kcal FH=7,90g ZS=6,30g SZH=36,60g CK=0,80g SÓ=1,50g TZS=3,80g
CSÜTÖRTÖK 2026.07.23.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Sárgarépa;
	EN=289,40kcal FH=11,40g ZS=7,40g SZH=44,30g CK=13,20g SÓ=0,80g TZS=3,50g	EN=808,20kcal FH=36,20g ZS=22,50g SZH=99,80g CK=10,50g SÓ=2,30g TZS=1,90g	EN=253,70kcal FH=8,90g ZS=10,30g SZH=29,40g CK=3,40g SÓ=1,50g TZS=4,30g
PÉNTEK 2026.07.24.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldhagyma;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Szelet kenyér (1)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=253,30kcal FH=12,10g ZS=5,10g SZH=39,60g CK=9,70g SÓ=1,90g TZS=1,60g	EN=816,90kcal FH=30,90g ZS=30,90g SZH=117,80g CK=15,20g SÓ=4,80g TZS=1,10g	EN=301,70kcal FH=6,50g ZS=9,10g SZH=47,90g CK=10,60g SÓ=0,80g TZS=1,90g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola 'A'

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2026.07.27.	Tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=474,80kcal FH=15,50g ZS=13,80g SZH=71,00g CK=21,80g SÓ=1,10g TZS=6,90g	EN=716,00kcal FH=20,60g ZS=26,60g SZH=92,90g CK=4,00g SÓ=2,00g TZS=1,80g	EN=197,60kcal FH=6,70g ZS=5,40g SZH=30,50g CK=0,40g SÓ=0,90g TZS=0,20g
KEDD 2026.07.28.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Olasz zöldségleves gyufatésztával (1, 3, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=246,10kcal FH=11,90g ZS=4,00g SZH=39,90g CK=9,40g SÓ=0,90g TZS=0,20g	EN=828,90kcal FH=29,00g ZS=39,20g SZH=106,90g CK=12,60g SÓ=1,70g TZS=1,90g	EN=292,60kcal FH=3,80g ZS=14,60g SZH=35,50g CK=12,50g SÓ=0,50g TZS=7,40g
SZERDA 2026.07.29.	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Reszelt tésztalevés (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;
	EN=251,80kcal FH=7,60g ZS=5,20g SZH=42,30g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g	EN=881,70kcal FH=34,40g ZS=34,20g SZH=102,10g CK=11,30g SÓ=2,30g TZS=2,50g	EN=235,20kcal FH=10,10g ZS=9,40g SZH=27,80g CK=0,70g SÓ=1,70g TZS=3,30g
CSÜTÖRTÖK 2026.07.30.	Limonádé; Sonkakrém (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Eperkrémleves (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*; Szarvacska tészta (1)*; Uborkasaláta;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=234,30kcal FH=8,60g ZS=4,60g SZH=38,60g CK=10,00g SÓ=1,60g TZS=0,50g	EN=857,60kcal FH=29,70g ZS=35,20g SZH=101,40g CK=21,90g SÓ=1,10g TZS=1,60g	EN=253,20kcal FH=8,50g ZS=7,60g SZH=37,70g CK=0,80g SÓ=2,00g TZS=4,60g
PÉNTEK 2026.07.31.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Szelet kenyér (1)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*; Alma;
	EN=244,90kcal FH=7,80g ZS=6,30g SZH=39,30g CK=9,40g SÓ=1,50g TZS=3,90g	EN=862,50kcal FH=36,10g ZS=33,40g SZH=101,70g CK=5,00g SÓ=2,10g TZS=1,00g	EN=308,10kcal FH=7,10g ZS=9,90g SZH=46,00g CK=1,30g SÓ=1,90g TZS=5,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola 'A'

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevő k között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevő	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldi leves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveleszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	170,70kcal	4,80g	3,00g	29,00g	2,00g	0,60g	0,40g
Alma Összetétel: Alma	37,20kcal	0,50g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	68,00kcal	0,00g	0,00g	62,40g	10,60g	0,00g	0,00g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	424,80kcal	8,60g	11,90g	69,10g	26,30g	0,60g	4,90g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	558,50kcal	22,40g	34,30g	57,60g	0,60g	1,10g	1,10g
Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	259,20kcal	13,40g	18,20g	8,50g	1,70g	0,70g	0,40g
Barackos háromszög Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g, Fagy. barackos háromszög 70g	282,80kcal	3,80g	10,20g	43,30g	16,70g	0,40g	4,60g
BBQ csirkecomb Összetétel: Barbecue szósz, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Ketchup, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	247,50kcal	24,20g	10,00g	3,30g	2,00g	0,80g	0,20g
Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	281,90kcal	15,10g	20,70g	7,00g	4,60g	0,60g	0,70g
Borsos tokány Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	305,80kcal	16,30g	24,30g	3,40g	0,50g	0,40g	0,30g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g
Bugaci sertés szelet Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	222,20kcal	21,80g	12,40g	4,30g	0,40g	0,50g	0,90g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,70kcal	7,60g	10,00g	47,70g	1,90g	0,60g	1,20g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	160,40kcal	3,90g	4,00g	20,30g	1,40g	1,00g	0,40g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	334,40kcal	7,60g	11,80g	45,10g	2,80g	0,50g	5,00g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,50kcal	0,00g	0,00g	9,00g	9,00g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,80g	4,20g
Csipkebogyó tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	205,10kcal	8,80g	10,40g	18,40g	0,00g	1,20g	3,10g
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjезіtesítő, Tej '1,5%'	141,00kcal	7,80g	3,80g	19,40g	11,50g	0,20g	2,20g
Csokoládés gabonapehely Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g	117,30kcal	1,90g	1,30g	25,80g	0,00g	0,10g	0,30g
Csontleves Összetétel: Étélіzesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. levestzöldсég, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperzalag tészta, Vöröshagyma	127,60kcal	3,90g	3,00g	20,70g	1,40g	0,50g	0,40g
Cs bennsült brokkoli Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélіzesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	517,00kcal	25,90g	28,40g	33,00g	5,30g	0,80g	3,70g
Daraguskaleves Összetétel: Búzadara, Étélіzesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamín paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	220,10kcal	6,40g	5,20g	35,10g	1,50g	0,60g	0,70g
Dörögsei csirkeguleves Összetétel: Étélіzesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	206,00kcal	16,40g	8,20g	16,30g	2,10g	0,50g	0,40g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Eperkrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor	174,80kcal	2,00g	0,90g	38,40g	13,30g	0,20g	0,40g
Erdi gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Erdi-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	64,10kcal	2,10g	0,20g	13,30g	0,30g	0,30g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,70g	0,30g	16,70g	0,40g	0,40g	0,00g
Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval Összetétel: Étélіzesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	148,00kcal	4,40g	3,60g	23,90g	2,00g	0,50g	0,20g
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélіzesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	334,00kcal	18,00g	26,70g	3,20g	0,50g	0,30g	0,30g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	343,20kcal	7,90g	7,60g	59,10g	9,90g	0,70g	3,70g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Frankfurterleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma	309,90kcal	5,20g	17,30g	23,70g	0,90g	1,40g	1,70g
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	97,40kcal	3,60g	3,30g	12,60g	1,10g	0,50g	0,30g
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	44,80kcal	6,40g	2,00g	0,40g	0,20g	1,00g	0,70g
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	309,30kcal	14,20g	17,00g	22,20g	1,90g	0,60g	0,30g
Gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Halrudacska pánirozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska pánirozott	205,70kcal	11,20g	9,10g	19,30g	0,00g	1,20g	0,80g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	61,80kcal	6,00g	3,20g	1,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	540,10kcal	21,20g	27,60g	66,30g	10,60g	3,50g	0,60g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	664,90kcal	28,00g	30,70g	65,50g	3,30g	1,10g	0,80g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	141,50kcal	1,20g	8,50g	14,50g	9,80g	0,00g	1,80g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,80g	14,60g	35,50g	12,50g	0,50g	7,40g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,80kcal	1,00g	1,00g	15,60g	15,00g	0,00g	0,60g
Karalábéleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	58,80kcal	1,60g	2,30g	7,50g	3,10g	0,50g	0,30g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Ken májas Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,20g	0,50g	0,90g	3,90g
Kertészleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	109,50kcal	3,70g	2,50g	17,40g	1,60g	0,50g	0,30g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,10g	0,00g	1,10g	0,90g	0,20g	0,00g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,00g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Kuszkusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	348,80kcal	9,70g	9,80g	53,30g	3,40g	0,60g	1,20g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lebbensleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	202,30kcal	5,70g	4,10g	33,60g	2,70g	0,70g	0,80g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,10g	2,40g	0,10g	0,10g	0,10g	0,70g
Lilahagyma Összetétel: Lilahagyma	19,80kcal	0,60g	0,00g	4,70g	2,10g	0,00g	0,00g
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	42,00kcal	0,00g	0,00g	9,50g	9,40g	0,00g	0,00g
Madártej ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejjésítő, Tej '1,5%'	142,20kcal	7,80g	3,80g	19,50g	11,50g	0,20g	2,30g
Májgombóclevés Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	182,20kcal	12,90g	6,90g	16,20g	1,70g	0,60g	0,50g
Majonéz Összetétel: Majonéz	42,60kcal	0,10g	3,90g	1,80g	1,00g	0,20g	0,50g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,90g	0,00g	1,50g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	308,60kcal	8,50g	7,40g	51,90g	2,80g	0,20g	0,90g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,00g	0,00g	12,40g	12,30g	0,00g	0,00g
Mézes-mustáros csirke csikok Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	242,00kcal	22,60g	8,30g	18,50g	6,90g	0,40g	0,30g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,50g	6,90g	36,60g	6,00g	0,40g	2,60g
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,70kcal	1,00g	4,70g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Olasz felvágott Összetétel: Olasz felvágott	99,60kcal	5,20g	8,40g	0,80g	0,20g	0,80g	3,40g
Olasz zöldségleves gyufatésztával Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos gyufa tészta,	189,20kcal	5,40g	4,30g	31,20g	11,50g	0,50g	0,50g
Olaszos rakott tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	674,00kcal	30,30g	28,60g	71,80g	6,80g	0,90g	4,50g
Szibarack krémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	173,30kcal	2,20g	1,30g	38,30g	26,60g	0,10g	0,40g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	609,50kcal	26,70g	30,30g	55,60g	0,80g	0,80g	0,60g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Párizsikrém Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	93,90kcal	4,30g	7,90g	1,40g	0,00g	0,90g	1,80g
Párolt rizs Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,80kcal	4,60g	10,30g	55,60g	0,20g	0,40g	1,10g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	285,00kcal	5,90g	8,10g	42,60g	0,20g	0,40g	0,80g
Pritaminos sajt felújít Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	242,80kcal	15,50g	12,30g	16,20g	0,30g	1,00g	7,80g
Rántott sajt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	217,70kcal	9,80g	11,60g	19,50g	0,80g	0,80g	0,10g
Reszelt tészta leves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	193,80kcal	5,40g	5,70g	29,80g	1,20g	0,60g	0,70g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,70g	3,20g	0,00g	0,70g	3,70g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	194,40kcal	9,60g	10,00g	16,00g	0,00g	1,40g	2,90g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,60g	9,90g	37,60g	1,30g	1,90g	5,00g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajtos rúd Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g, Fagy. sajtos rúd 70 g	318,50kcal	6,10g	19,90g	27,80g	1,30g	1,50g	9,90g
Sárgaborsóf zselé Összetétel: Csemege paprika, Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	281,00kcal	15,30g	4,80g	42,60g	0,40g	0,30g	0,40g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	20,00kcal	0,60g	0,10g	4,00g	2,50g	0,00g	0,00g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	340,90kcal	18,20g	26,80g	4,40g	0,80g	0,50g	0,30g
Sertésraguleves Összetétel: Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	315,80kcal	15,90g	17,40g	21,90g	3,80g	0,50g	0,40g
Sonkakrém Összetétel: Meccom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	57,90kcal	3,40g	4,00g	2,00g	0,20g	0,80g	0,30g
Spenót zselé Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	224,40kcal	9,60g	5,90g	33,00g	8,60g	0,40g	1,30g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	336,50kcal	17,50g	22,70g	12,10g	0,60g	0,90g	1,30g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	252,20kcal	9,20g	23,70g	0,60g	0,20g	1,40g	7,40g
Szarvacskatészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacskatészta	308,60kcal	8,50g	7,40g	51,90g	2,80g	0,20g	0,90g
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	185,30kcal	4,80g	5,50g	27,30g	2,30g	0,70g	1,30g
Tavaszeleves Összetétel: Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	116,60kcal	4,40g	2,70g	18,10g	3,80g	0,50g	0,40g
Teavaj Összetétel: Teavaj	86,80kcal	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g	6,80g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,80g	11,80g	11,80g	0,30g	2,50g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	317,60kcal	13,10g	4,90g	54,80g	25,40g	0,40g	2,70g
Tejfölös túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	53,50kcal	5,80g	2,60g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teljes kiőrlés gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	183,20kcal	3,20g	6,00g	28,80g	9,20g	0,20g	3,00g
Teljes kiőrlés kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	134,40kcal	5,20g	0,60g	27,10g	0,40g	0,80g	0,20g
Teljes kiőrlés zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Tökf zelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	216,60kcal	5,50g	6,10g	33,30g	11,70g	0,40g	0,50g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	317,10kcal	5,80g	11,70g	42,50g	0,10g	0,40g	1,20g
Túró Rudi Összetétel: Túró Rudi	101,40kcal	2,10g	5,00g	11,70g	10,60g	0,00g	4,30g
Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	33,30kcal	1,00g	0,10g	6,70g	5,00g	0,20g	0,00g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
Vaníliaöntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	187,10kcal	8,70g	4,20g	28,60g	17,40g	0,30g	2,50g
Vaníliás krémtúró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	66,40kcal	5,70g	2,50g	4,90g	3,60g	0,00g	0,00g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	87,80kcal	1,50g	0,20g	19,60g	14,80g	0,20g	0,00g
Virsli Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop	106,00kcal	4,80g	9,20g	1,00g	0,20g	0,80g	2,90g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	127,50kcal	4,50g	2,10g	21,80g	1,90g	0,50g	0,10g
Zöldbabf zelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	234,10kcal	8,30g	5,50g	35,10g	9,10g	0,40g	0,50g
Zöldborsóleves csipetkével Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	92,80kcal	4,10g	2,50g	12,70g	3,40g	0,50g	0,30g
Zöldhagyma Összetétel: Zöldhagyma	12,60kcal	0,30g	0,10g	2,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g