

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.03.02.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Palóclevés (1, 2, 3, 5)*; Metélt tészta (1)*; Tejföl (2)*; Sajt szórat (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=290,10kcal FH=11,80g ZS=7,40g SZH=43,30g CK=18,00g SÓ=0,70g TZS=4,30g	EN=785,60kcal FH=31,50g ZS=34,20g SZH=85,00g CK=4,70g SÓ=1,60g TZS=5,00g	EN=266,90kcal FH=9,40g ZS=12,50g SZH=29,30g CK=0,60g SÓ=1,70g TZS=4,70g
KEDD 2026.03.03.	Csipkebogyó tea; Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldhagyma;	Tavaszelevés (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*;	Lekvár; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=238,60kcal FH=6,60g ZS=5,40g SZH=40,50g CK=9,40g SÓ=0,90g TZS=0,20g	EN=819,90kcal FH=42,90g ZS=33,20g SZH=82,00g CK=9,90g SÓ=1,40g TZS=1,30g	EN=243,30kcal FH=5,50g ZS=3,00g SZH=48,50g CK=15,90g SÓ=0,90g TZS=0,80g
SZERDA 2026.03.04.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Bácskai rizseshús (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=271,70kcal FH=10,10g ZS=9,40g SZH=36,80g CK=9,70g SÓ=1,70g TZS=3,30g	EN=763,80kcal FH=28,40g ZS=38,10g SZH=93,40g CK=8,60g SÓ=1,80g TZS=1,30g	EN=299,90kcal FH=8,10g ZS=7,90g SZH=47,50g CK=21,20g SÓ=0,60g TZS=4,80g
CSÜTÖRTÖK 2026.03.05.	Tejeskávé ízű tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Zöldborsós aprópecsenye (1, 5)*; Kuskusz (1, 5)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;
	EN=252,90kcal FH=11,00g ZS=4,80g SZH=41,00g CK=12,50g SÓ=0,70g TZS=2,70g	EN=821,40kcal FH=31,10g ZS=35,90g SZH=88,70g CK=6,40g SÓ=1,60g TZS=2,10g	EN=228,40kcal FH=8,40g ZS=6,40g SZH=34,30g CK=2,90g SÓ=1,50g TZS=3,90g
PÉNTEK 2026.03.06.	Eper-meggy gyümölcs tea; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tápai legényfogó leves (1, 2, 3, 5)*; Csirkepörkölt (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes saláta;	Barackos háromszög (1, 2)*;
	EN=268,30kcal FH=9,20g ZS=8,00g SZH=37,20g CK=9,50g SÓ=1,30g TZS=2,80g	EN=791,50kcal FH=49,30g ZS=22,90g SZH=94,10g CK=17,90g SÓ=1,50g TZS=1,90g	EN=282,80kcal FH=3,80g ZS=10,20g SZH=43,30g CK=16,70g SÓ=0,40g 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 'B'

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
HÉTFŐ 2026.03.09.	Alma; Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Eperkrémleves (1, 2)*; Halrudacskák panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Majonéz (3, 11)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=310,30kcal FH=9,90g ZS=9,00g SZH=45,90g CK=12,20g SÓ=0,60g TZS=5,40g	EN=753,30kcal FH=20,70g ZS=26,10g SZH=103,10g CK=17,40g SÓ=2,20g TZS=6,50g	EN=275,90kcal FH=6,40g ZS=9,10g SZH=41,60g CK=10,20g SÓ=0,80g TZS=2,00g
KEDD 2026.03.10.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Szelet kenyér (1)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Lilahagyma;
	EN=268,20kcal FH=9,60g ZS=8,50g SZH=38,00g CK=9,40g SÓ=1,70g TZS=2,00g	EN=848,20kcal FH=33,50g ZS=32,70g SZH=106,40g CK=2,40g SÓ=7,10g TZS=1,40g	EN=287,20kcal FH=9,90g ZS=10,20g SZH=39,30g CK=3,40g SÓ=1,70g TZS=4,00g
SZERDA 2026.03.11.	Tej (2)*; Liga Margarin; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=368,00kcal FH=13,10g ZS=13,10g SZH=48,50g CK=17,90g SÓ=0,80g TZS=5,80g	EN=822,00kcal FH=35,00g ZS=34,40g SZH=89,90g CK=11,40g SÓ=1,70g TZS=4,90g	EN=182,60kcal FH=6,10g ZS=5,00g SZH=28,40g CK=0,40g SÓ=0,90g TZS=0,20g
CSÜTÖRTÖK 2026.03.12.	Pritamin paprikás túrókrém (2)*; Meggyes gyümölcs Tea; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11, 15)*; Párolt rizs (5)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=312,50kcal FH=11,20g ZS=12,30g SZH=38,50g CK=9,70g SÓ=0,90g TZS=1,20g	EN=830,30kcal FH=39,40g ZS=42,00g SZH=90,20g CK=4,60g SÓ=1,80g TZS=3,10g	EN=257,00kcal FH=7,20g ZS=8,20g SZH=37,50g CK=1,60g SÓ=1,70g TZS=5,10g
PÉNTEK 2026.03.13.	Citromos tea; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Főtt tojás (3)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;	Csokoládé ízű krémes rúd (1, 2)*; Alma;
	EN=237,30kcal FH=11,70g ZS=5,00g SZH=36,60g CK=9,70g SÓ=1,90g TZS=1,60g	EN=811,60kcal FH=33,60g ZS=32,10g SZH=89,00g CK=10,40g SÓ=2,60g TZS=8,50g	EN=255,60kcal FH=4,30g ZS=10,00g SZH=35,80g CK=6,20g SÓ=0,40g 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 'B'

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
HÉTFŐ 2026.03.16.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Pritaminos sajtelfűjt (1, 2, 3)*; Brokkolifőzelék (1, 2, 5)*; Szelet kenyér (1)*; Alma;	Méz; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=318,40kcal FH=15,30g ZS=10,10g SZH=42,10g CK=12,20g SÓ=1,80g TZS=6,40g	EN=774,10kcal FH=35,50g ZS=20,50g SZH=105,70g CK=7,90g SÓ=3,00g TZS=9,30g	EN=226,80kcal FH=5,40g ZS=3,00g SZH=45,90g CK=13,20g SÓ=0,90g TZS=0,80g
KEDD 2026.03.17.	Csipkebogyó tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Narancs;
	EN=303,00kcal FH=9,10g ZS=9,70g SZH=39,30g CK=10,20g SÓ=1,60g TZS=3,20g	EN=956,60kcal FH=53,40g ZS=39,50g SZH=91,60g CK=3,40g SÓ=2,10g TZS=1,40g	EN=224,10kcal FH=4,70g ZS=3,90g SZH=40,20g CK=5,00g SÓ=0,40g TZS=2,00g
SZERDA 2026.03.18.	Tej (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Alma befőtt;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=291,80kcal FH=12,90g ZS=6,80g SZH=45,30g CK=12,70g SÓ=1,20g TZS=3,30g	EN=776,60kcal FH=35,90g ZS=23,10g SZH=169,70g CK=32,80g SÓ=1,40g TZS=2,00g	EN=260,80kcal FH=8,90g ZS=13,00g SZH=27,20g CK=0,50g SÓ=1,70g TZS=5,10g
CSÜTÖRTÖK 2026.03.19.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma; Teavaj (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;
	EN=295,50kcal FH=9,20g ZS=11,00g SZH=37,20g CK=9,50g SÓ=1,20g TZS=4,10g	EN=756,60kcal FH=20,40g ZS=22,40g SZH=107,90g CK=42,60g SÓ=2,10g TZS=4,40g	EN=293,70kcal FH=5,40g ZS=12,50g SZH=38,90g CK=0,40g SÓ=0,60g TZS=7,30g
PÉNTEK 2026.03.20.	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; Narancs;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;
	EN=275,90kcal FH=6,40g ZS=9,10g SZH=41,60g CK=10,20g SÓ=0,80g TZS=2,00g	EN=786,30kcal FH=25,30g ZS=27,40g SZH=108,30g CK=22,60g SÓ=3,80g TZS=5,20g	EN=270,90kcal FH=6,60g ZS=9,90g SZH=37,60g 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 'B'

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
HÉTFŐ 2026.03.23.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Fahéjas almaleves (1, 2)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Majonéz (3, 11)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Sárgarépa;
	EN=290,10kcal FH=11,80g ZS=7,40g SZH=43,30g CK=18,00g SÓ=0,70g TZS=4,30g	EN=766,30kcal FH=20,10g ZS=26,20g SZH=103,20g CK=25,30g SÓ=2,20g TZS=5,30g	EN=287,40kcal FH=9,90g ZS=10,30g SZH=38,60g CK=3,80g SÓ=1,70g TZS=4,00g
KEDD 2026.03.24.	Tej (2)*; Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Petrezselymes tejfölöszturó (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;
	EN=279,10kcal FH=11,60g ZS=7,60g SZH=40,80g CK=13,80g SÓ=0,90g TZS=3,90g	EN=856,60kcal FH=34,00g ZS=33,90g SZH=99,50g CK=5,00g SÓ=1,90g TZS=1,20g	EN=195,10kcal FH=11,60g ZS=3,20g SZH=29,10g CK=0,40g SÓ=0,90g TZS=0,20g
SZERDA 2026.03.25.	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Magyaros húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Szárazbabfőzelék (1, 2)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;
	EN=251,80kcal FH=7,60g ZS=5,20g SZH=42,30g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g	EN=783,40kcal FH=40,00g ZS=33,20g SZH=76,30g CK=2,90g SÓ=2,40g TZS=3,60g	EN=272,40kcal FH=10,60g ZS=9,40g SZH=36,20g CK=0,70g SÓ=1,70g TZS=3,30g
CSÜTÖRTÖK 2026.03.26.	Limonádé; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Korianderes karfiolkrém leves (2, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Köményes főtt burgonya; Vegyes saláta; Szelet kenyér (1)*;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*;
	EN=198,00kcal FH=5,30g ZS=3,00g SZH=36,70g CK=9,90g SÓ=0,90g TZS=0,90g	EN=862,40kcal FH=33,20g ZS=32,80g SZH=100,90g CK=15,60g SÓ=2,10g TZS=0,70g	EN=318,50kcal FH=6,10g ZS=19,90g SZH=27,80g CK=1,30g SÓ=1,50g TZS=9,90g
PÉNTEK 2026.03.27.	Gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gyümölcsös keksz 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Alma;
	EN=292,80kcal FH=8,10g ZS=13,00g SZH=33,80g CK=9,50g SÓ=1,50g TZS=5,30g	EN=866,10kcal FH=24,70g ZS=24,30g SZH=134,70g CK=42,60g SÓ=1,40g TZS=1,30g	EN=228,80kcal FH=4,10g ZS=8,80g SZH=31,60g CK=0,00g SÓ=0,40g TZS=0,00g

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 'B'

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=Szezámag; 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
HÉTFŐ 2026.03.30.	Erdei gyümölcs tea; Lekvár; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Pásztor bulgur (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=257,40kcal FH=5,50g ZS=3,00g SZH=51,70g CK=24,50g SÓ=0,90g TZS=0,90g	EN=805,50kcal FH=32,60g ZS=33,40g SZH=81,70g CK=4,60g SÓ=1,90g TZS=1,40g	EN=275,80kcal FH=4,10g ZS=13,60g SZH=33,00g CK=12,90g SÓ=0,70g TZS=6,90g
KEDD 2026.03.31.	Eper ízű tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Göcseji csirkemellsonka (4)*; Teavaj (2)*; Zsemle (1)*;
	EN=288,80kcal FH=11,80g ZS=5,20g SZH=46,50g CK=13,40g SÓ=0,70g TZS=2,90g	EN=900,80kcal FH=30,00g ZS=48,10g SZH=102,70g CK=3,10g SÓ=1,90g TZS=5,80g	EN=272,00kcal FH=10,60g ZS=12,30g SZH=29,10g CK=0,40g SÓ=1,60g TZS=7,80g
SZERDA 2026.04.01.			
CSÜTÖRTÖK 2026.04.02.			
PÉNTEK 2026.04.03.			

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 'B'

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

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B' Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	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
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,10g	0,00g	18,10g	18,00g	0,00g	0,00g
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
Baromfi fasírt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell	180,50kcal	10,40g	10,80g	9,60g	0,00g	1,40g	2,70g
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
Brokkolíőzelék Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	131,60kcal	8,50g	3,50g	14,10g	4,10g	0,50g	0,60g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	326,30kcal	7,60g	10,90g	45,10g	2,80g	0,50g	4,60g
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
Csipekgogyó tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	205,10kcal	8,80g	10,40g	18,40g	0,00g	1,20g	3,10g
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	204,70kcal	22,20g	8,60g	8,30g	0,80g	0,40g	0,40g
Csirkeraguleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	253,60kcal	18,90g	6,80g	27,80g	4,00g	0,50g	0,50g
Csokoládé ízű krémes rúd Összetétel: Fagy. csokoládé ízű krémes rúd 50 g, Fagy. csokoládé ízű krémes rúd 70 g	218,40kcal	3,80g	10,00g	27,40g	6,20g	0,40g	4,60g
Csontleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	127,60kcal	3,90g	3,00g	20,70g	1,40g	0,50g	0,40g
Csorbaleves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyan, Őrölt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	213,00kcal	10,80g	14,50g	8,20g	1,40g	0,80g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B' Időszak: 2026.03.01.-tól 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. piritamin 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
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	419,20kcal	11,10g	9,50g	71,70g	2,80g	0,20g	1,10g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Eper ízű tej Összetétel: Gf instant eper ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	141,30kcal	7,80g	3,80g	17,60g	11,50g	0,20g	2,20g
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
Eper-meggy 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	164,50kcal	1,70g	0,90g	36,30g	13,30g	0,20g	0,40g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Erdei-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Fahéjas almaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	131,90kcal	1,30g	0,50g	29,50g	22,10g	0,10g	0,20g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	65,00kcal	0,00g	0,00g	16,10g	16,00g	0,00g	0,00g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	57,30kcal	1,60g	0,20g	11,90g	6,00g	0,20g	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
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
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	126,40kcal	9,80g	7,70g	6,10g	3,50g	3,20g	2,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Fokhagymakrémes leves gyöngyagylóval Összetétel: Étélizítő 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
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	146,70kcal	9,90g	8,80g	0,60g	0,40g	0,30g	2,70g
Frankfurtileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, 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
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	44,80kcal	6,40g	2,00g	0,40g	0,20g	1,00g	0,70g
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
Gyümölcsös keksz 'Teljes kiőrlésű' Összetétel: Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz	191,60kcal	3,60g	8,80g	23,20g	0,00g	0,40g	0,00g
Halrudacs kák panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska panírozott	205,70kcal	11,20g	9,10g	19,30g	0,00g	1,20g	0,80g
Hentes tokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	322,90kcal	15,90g	24,90g	6,80g	0,40g	0,90g	1,50g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop	242,20kcal	8,90g	9,70g	28,70g	0,30g	1,40g	3,20g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizítő 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
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,60g	0,00g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	141,50kcal	1,20g	8,50g	14,50g	9,80g	0,00g	1,80g
Kakaós csiga Összetétel: Fagy. kakaós csiga 50g, Fagy. kakaós csiga 70g	275,80kcal	4,10g	13,60g	33,00g	12,90g	0,70g	6,90g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,20g	0,50g	0,90g	3,90g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,10g	0,00g	1,10g	0,90g	0,20g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B' Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	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
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Korianderes karfiolkrém leves Összetétel: Burgonya, Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fokhagyma, Koriander, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sós 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	98,60kcal	3,30g	4,60g	9,90g	2,40g	0,50g	0,30g
Köményes főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Köménymag egész, Sós 'jódozott, főzővíz'	188,10kcal	5,00g	0,60g	36,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Kukoricás bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sós 'jódozott', Vöröshagyma	372,50kcal	9,80g	10,10g	52,90g	1,90g	0,60g	1,30g
Kuskusz Összetétel: Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. pirított paprika, Kuskusz, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sós 'jódozott', Vöröshagyma	348,80kcal	9,70g	9,80g	53,30g	3,40g	0,60g	1,20g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csömeg paprika, Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pirított paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sós 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	202,30kcal	5,70g	4,10g	33,60g	2,70g	0,70g	0,80g
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,10g	0,00g	15,00g	15,00g	0,00g	0,00g
Lencsefőzelék Összetétel: 10%-os ételcset, Babérlevél, Csömeg paprika, Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sós 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	370,40kcal	20,20g	7,20g	54,00g	5,30g	0,30g	0,50g
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
Magyaros burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csömeg paprika, Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sós 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	280,30kcal	8,80g	16,80g	22,00g	0,60g	1,10g	4,40g
Magyaros húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Csömeg paprika, Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Sós 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	250,20kcal	12,30g	16,00g	12,40g	1,00g	0,70g	0,40g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Sós 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	258,50kcal	16,90g	7,60g	29,30g	2,00g	0,80g	0,60g
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,20g	5,20g	2,40g	1,30g	0,30g	0,70g
Makaróni Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Sós '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

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B' Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Metélt tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Mexikói sertésragu Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	329,50kcal	16,10g	21,00g	16,70g	2,30g	0,40g	0,30g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,00g	0,00g	12,40g	12,30g	0,00g	0,00g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
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
Narancs Összetétel: Narancs	49,20kcal	0,70g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Palócleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	270,40kcal	12,70g	17,10g	14,00g	1,50g	0,50g	0,40g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztaival Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	228,40kcal	5,40g	5,40g	39,10g	18,80g	0,50g	0,60g
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: Étélizésítő 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
Pásztor bulgur Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	658,90kcal	26,40g	30,70g	58,20g	1,10g	1,10g	1,00g
Petrezselymes tejfölös túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	53,70kcal	5,80g	2,60g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Petrezselymes tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	94,00kcal	3,90g	7,40g	0,60g	0,10g	0,50g	2,60g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pritamin paprikás túrókrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félzsiros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	138,20kcal	5,90g	11,70g	1,90g	0,30g	0,10g	1,00g
Pritaminos sajtelfűjt 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
Reszelt tésztaleves Összetétel: Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	173,60kcal	5,30g	3,80g	29,10g	1,10g	0,60g	0,50g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,70kcal	4,90g	2,70g	30,50g	0,40g	0,60g	0,50g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	332,90kcal	18,30g	23,30g	9,90g	0,80g	0,60g	0,40g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	78,00kcal	6,20g	5,50g	0,80g	0,00g	0,50g	3,80g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,70g	3,20g	0,00g	0,70g	3,70g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,60g	9,90g	37,60g	1,30g	1,90g	5,00g
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
Sárgaborsófőzelék Összetétel: Csemege paprika, Ételizesítő 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
Spenótfőzelék 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
Szárazbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	352,70kcal	17,30g	6,40g	54,30g	1,90g	0,30g	0,50g
Szárnycs rizottó Összetétel: Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	480,20kcal	30,50g	17,70g	68,20g	3,40g	0,90g	1,40g
Szarvacsa tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes szarvacsa tészta	308,60kcal	8,50g	7,40g	51,90g	2,80g	0,20g	0,90g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	467,90kcal	21,80g	26,90g	37,90g	0,10g	5,70g	0,60g
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Tápai legényfogó leves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	203,60kcal	17,20g	6,70g	17,50g	2,70g	0,70g	0,60g
Tavaszi leves Összetétel: Étélizésítő 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
Tejeskávé ízű tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	126,10kcal	7,50g	3,60g	16,20g	10,90g	0,20g	2,10g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,40g	4,80g	1,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	76,20kcal	3,00g	0,30g	15,30g	0,20g	0,50g	0,10g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	53,80kcal	2,10g	0,20g	10,80g	0,10g	0,30g	0,10g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	134,40kcal	5,20g	0,60g	27,10g	0,40g	0,80g	0,20g
Teljes kiörlésű zsemle Összetétel: Teljes kiörlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	121,20kcal	3,90g	10,40g	0,60g	0,10g	0,40g	3,90g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kígyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	74,60kcal	1,40g	0,20g	16,40g	11,60g	0,20g	0,00g
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	140,20kcal	5,90g	2,80g	22,00g	4,00g	0,50g	0,40g
Zöldborsóleves csipetkével Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	92,80kcal	4,10g	2,50g	12,70g	3,40g	0,50g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldborsós aprópecsenye Összetétel: Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	299,00kcal	16,10g	22,30g	6,30g	1,90g	0,40g	0,40g
Zöldhagyma Összetétel: Zöldhagyma	12,60kcal	0,30g	0,10g	2,50g	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