	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.11.30.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Krémsajttal töltött csirke medál (1, 2, 3, 4, 11)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Szelet kenyér (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Kukoricás rizs (5)*; Szelet kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Alma;
	EN=227,30kcal FH=9,40g ZS=5,10g SZH=37,60g CK=11,80g SÓ=0,40g TZS=2,80g	EN=883,60kcal FH=37,00g ZS=19,50g SZH=136,10g CK=31,60g SÓ=2,60g TZS=4,30g	EN=824,10kcal FH=32,80g ZS=24,60g SZH=135,10g CK=27,70g SÓ=2,00g TZS=2,90g	EN=254,70kcal FH=8,00g ZS=7,60g SZH=36,50g CK=0,40g SÓ=1,80g TZS=4,80g
KEDD 2026.12.01.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;	Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldfűszeres csirke csíkok (2, 11)*; Párolt rizs (5)*; Körte; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Rakott zöldbab (1, 2, 3, 5)*; Tejföl (2)*; Körte; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Zöldpaprika; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;
	EN=329,50kcal FH=10,30g ZS=12,00g SZH=39,60g CK=10,30g SÓ=1,80g TZS=3,90g	EN=736,00kcal FH=36,50g ZS=28,50g SZH=100,50g CK=4,50g SÓ=1,80g TZS=3,00g	EN=734,30kcal FH=45,90g ZS=26,30g SZH=77,80g CK=9,20g SÓ=1,50g TZS=1,50g	EN=257,70kcal FH=10,20g ZS=11,60g SZH=26,60g CK=0,70g SÓ=1,50g TZS=4,50g
SZERDA 2026.12.02.	Citromos tea; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Csemege uborka (11, 15)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Panírozott alaszkai tőkehal filé (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Majonéz (3, 11)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Lilahagyma;
	EN=270,90kcal FH=9,60g ZS=8,00g SZH=37,50g CK=9,50g SÓ=1,30g TZS=2,80g	EN=801,60kcal FH=38,30g ZS=23,40g SZH=106,50g CK=9,50g SÓ=3,10g TZS=1,30g	EN=871,50kcal FH=30,30g ZS=32,10g SZH=105,60g CK=6,80g SÓ=2,50g TZS=2,90g	EN=254,00kcal FH=8,50g ZS=6,30g SZH=41,30g CK=2,90g SÓ=1,50g TZS=3,80g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.03.	Karamellás tej (2)*; Liga Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Mustáros sertés szelet (1, 11)*; Szelet kenyér (1)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=342,10kcal FH=10,90g ZS=9,20g SZH=53,30g CK=28,00g SÓ=0,70g TZS=4,40g	EN=765,00kcal FH=25,90g ZS=33,10g SZH=81,20g CK=2,60g SÓ=3,70g TZS=8,10g	EN=780,10kcal FH=34,50g ZS=25,50g SZH=114,20g CK=2,60g SÓ=2,50g TZS=1,90g	EN=202,20kcal FH=11,70g ZS=3,80g SZH=29,70g CK=0,40g SÓ=0,90g TZS=0,20g
PÉNTEK 2026.12.04.	Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Kefír (2)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Masánszky-rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 13)*; Porcukor; Csokoládé Mikulás (2, 6, 8)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csokoládé Mikulás (2, 6, 8)*;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*; Kiwi;
	EN=214,50kcal FH=9,10g ZS=5,80g SZH=29,50g CK=6,10g SÓ=0,80g TZS=3,70g	EN=1 031,00kcal FH=30,00g ZS=36,90g SZH=182,40g CK=62,70g SÓ=1,20g TZS=4,30g	EN=979,00kcal FH=45,30g ZS=48,30g SZH=101,20g CK=5,20g SÓ=1,40g TZS=5,60g	EN=365,30kcal FH=7,00g ZS=19,90g SZH=38,00g CK=1,30g SÓ=1,50g TZS=9,90g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Iskola 'A'

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

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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 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.

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.12.07.	Alma dobozos üdítő 100%; Teljes kiörlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*;	Alma krémleves (1, 2)*; Rántott csirkemell (1, 2, 3)*; Hagymás tört burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*; Kiwi;	Alma krémleves (1, 2)*; Milánói (1)*; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Kiwi;	Baracklekvár; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=279,60kcal FH=3,60g ZS=8,80g SZH=32,20g CK=0,00g SÓ=0,40g TZS=0,00g	EN=817,30kcal FH=22,60g ZS=24,40g SZH=119,70g CK=35,00g SÓ=2,30g TZS=2,00g	EN=820,00kcal FH=34,10g ZS=21,70g SZH=118,80g CK=36,10g SÓ=1,50g TZS=4,90g	EN=229,80kcal FH=5,40g ZS=3,00g SZH=45,30g CK=18,50g SÓ=0,90g TZS=0,90g
KEDD 2026.12.08.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Rakott brokkoli (1, 2, 3, 5)*; Szelet kenyér (1)*;	Húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Bugaci sertés ragu (1, 2, 3, 5)*; Kuszkusz (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Soproni felvágott (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;
	EN=312,20kcal FH=9,50g ZS=13,10g SZH=38,70g CK=9,50g SÓ=1,70g TZS=5,10g	EN=723,70kcal FH=53,10g ZS=21,10g SZH=80,50g CK=8,80g SÓ=2,40g TZS=2,50g	EN=862,20kcal FH=50,60g ZS=29,80g SZH=93,30g CK=6,80g SÓ=2,20g TZS=2,40g	EN=266,20kcal FH=11,10g ZS=11,80g SZH=28,60g CK=0,70g SÓ=1,70g TZS=4,40g
SZERDA 2026.12.09.	Madártej ízü tej (2)*; Teavaj (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Székelyhúsgombóc (1, 2, 3, 5, 6)*; Tejföl (2)*; Szelet kenyér (1)*; Banán;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Ananászos csirkecomb filé (1)*; Rizibizi (5)*; Félbarna kenyér (1)*; Banán;	Pritamin paprikás túrókrém (2)*; Sárgarépa; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;
	EN=376,50kcal FH=11,80g ZS=15,00g SZH=48,40g CK=13,40g SÓ=0,70g TZS=9,80g	EN=915,00kcal FH=39,00g ZS=21,90g SZH=140,90g CK=3,10g SÓ=7,50g TZS=1,20g	EN=903,80kcal FH=40,00g ZS=22,30g SZH=150,80g CK=6,40g SÓ=1,90g TZS=1,80g	EN=284,70kcal FH=10,80g ZS=12,40g SZH=30,10g CK=3,20g SÓ=0,70g TZS=1,40g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.10.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Csirkepörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Csemege uborka (11, 15)*; Félbarna kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Tökmagos fasírtgolyó (3, 5, 6, 8, 12, 13)*; Sárgarépafőzelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Narancs;
	EN=285,30kcal FH=11,50g ZS=10,00g SZH=38,40g CK=9,70g SÓ=1,80g TZS=3,30g	EN=871,80kcal FH=58,00g ZS=22,50g SZH=152,20g CK=5,60g SÓ=3,20g TZS=1,80g	EN=815,40kcal FH=39,00g ZS=19,60g SZH=115,50g CK=26,00g SÓ=2,30g TZS=2,00g	EN=223,90kcal FH=5,90g ZS=5,00g SZH=35,70g CK=0,40g SÓ=0,70g TZS=0,40g
PÉNTEK 2026.12.11.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Narancs;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Rakott zöldséges csirkemell sajtmártással (1, 2, 4, 5)*; Narancs;	Barackos háromszög (1, 2)*; Alma;
	EN=291,50kcal FH=9,90g ZS=10,40g SZH=39,30g CK=9,90g SÓ=1,70g TZS=4,10g	EN=828,50kcal FH=38,20g ZS=16,60g SZH=148,10g CK=45,40g SÓ=1,50g TZS=4,60g	EN=919,60kcal FH=68,70g ZS=26,50g SZH=93,90g CK=7,10g SÓ=2,20g TZS=9,40g	EN=320,00kcal FH=4,30g ZS=10,20g SZH=51,70g CK=16,70g SÓ=0,40g TZS=4,60g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Iskola 'A'

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

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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestüek; Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.12.14.	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiörlésű kifli (1)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Spenótos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Tartármártás (1, 2, 3, 11, 13)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Eszterházy ragu (1, 2, 11)*; Penne (1)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;
	EN=249,50kcal FH=8,40g ZS=4,60g SZH=41,30g CK=16,60g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=871,50kcal FH=25,80g ZS=27,50g SZH=122,00g CK=26,10g SÓ=2,10g TZS=2,00g	EN=745,20kcal FH=30,60g ZS=18,10g SZH=113,00g CK=24,50g SÓ=1,00g TZS=1,50g	EN=313,10kcal FH=6,90g ZS=9,10g SZH=50,00g CK=10,20g SÓ=0,80g TZS=2,00g
KEDD 2026.12.15.	Főzött kakaó (2, 4)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Tarhonya (1)*; Félbarna kenyér (1)*;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Sajtos húsgolyó (2, 3)*; Gombás rizs (5)*; Szelet kenyér (1)*; Majonéz (3, 11)*;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;
	EN=365,80kcal FH=12,50g ZS=10,70g SZH=53,90g CK=28,60g SÓ=0,80g TZS=5,30g	EN=785,60kcal FH=37,90g ZS=29,80g SZH=88,90g CK=4,50g SÓ=2,20g TZS=4,70g	EN=826,00kcal FH=33,00g ZS=36,50g SZH=109,10g CK=3,40g SÓ=3,00g TZS=6,60g	EN=248,30kcal FH=10,10g ZS=8,60g SZH=32,50g CK=2,90g SÓ=1,70g TZS=2,00g
SZERDA 2026.12.16.	Meggyes gyümölcs Tea; Karottás tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Olaszos húsgombóc (3)*; Makaróni (1)*;	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*; Szelet kenyér (1)*;	Liga Margarin; Briós (1, 2, 3)*; Jégcsapretek;
	EN=245,70kcal FH=8,30g ZS=6,10g SZH=34,70g CK=9,80g SÓ=1,10g TZS=2,20g	EN=752,20kcal FH=46,40g ZS=23,10g SZH=86,80g CK=11,40g SÓ=0,90g TZS=1,80g	EN=856,80kcal FH=54,20g ZS=23,90g SZH=100,80g CK=14,70g SÓ=2,20g TZS=1,40g	EN=303,00kcal FH=6,20g ZS=7,60g SZH=50,80g CK=16,50g SÓ=0,60g TZS=3,30g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.17.	Tej (2)*; Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Vöröslencsekrémleves (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sajt szórat (2)*; Szerb rizseshús (5)*; Szelet kenyér (1)*;	Vöröslencsekrémleves (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sajt szórat (2)*; Lecsós sertés apró (1, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Görögös szendvicskrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;
	EN=365,60kcal FH=18,00g ZS=15,20g SZH=39,80g CK=12,50g SÓ=2,00g TZS=6,80g	EN=776,60kcal FH=38,20g ZS=25,10g SZH=116,10g CK=4,80g SÓ=2,60g TZS=3,70g	EN=827,80kcal FH=39,90g ZS=29,80g SZH=92,10g CK=6,50g SÓ=2,10g TZS=7,60g	EN=199,90kcal FH=6,80g ZS=4,80g SZH=31,20g CK=0,50g SÓ=0,80g TZS=3,00g
PÉNTEK 2026.12.18.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Lilahagyma;	Filézett halászlé (5, 9)*; Félbarna kenyér (1)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Erdei gyümölcs öntet (1, 2)*; Mini Csoki (2, 6, 8)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Szelet kenyér (1)*; Túrós tészta (1, 2)*; Tejföl (2)*; Mini Csoki (2, 6, 8)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*; Narancs;
	EN=320,50kcal FH=9,60g ZS=13,00g SZH=41,40g CK=11,60g SÓ=1,70g TZS=5,10g	EN=1 048,40kcal FH=25,90g ZS=45,80g SZH=148,50g CK=20,10g SÓ=3,90g TZS=3,00g	EN=989,20kcal FH=37,40g ZS=41,90g SZH=133,80g CK=7,10g SÓ=4,20g TZS=3,60g	EN=320,10kcal FH=7,30g ZS=9,90g SZH=47,80g CK=1,30g SÓ=1,90g TZS=5,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Iskola 'A'

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

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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 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.

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.12.21.	Tej (2)*; Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*;	Minestrone leves (1, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Kukoricás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;		Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;
	EN=301,60kcal FH=11,10g ZS=12,60g SZH=35,00g CK=11,80g SÓ=0,70g TZS=2,50g	EN=741,40kcal FH=22,10g ZS=30,70g SZH=114,00g CK=14,60g SÓ=2,20g TZS=2,30g		EN=386,80kcal FH=9,30g ZS=17,60g SZH=46,00g CK=3,40g SÓ=1,50g TZS=9,60g
KEDD 2026.12.22.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Ketchup; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 4, 5)*; Szelet kenyér (1)*; Csemege uborka (11, 15)*;		Méz; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
	EN=359,50kcal FH=12,00g ZS=12,10g SZH=46,00g CK=10,90g SÓ=2,00g TZS=3,70g	EN=763,20kcal FH=39,00g ZS=24,90g SZH=93,40g CK=6,00g SÓ=4,20g TZS=3,20g		EN=201,00kcal FH=5,30g ZS=3,00g SZH=39,60g CK=12,80g SÓ=0,90g TZS=0,90g
SZERDA 2026.12.23.	Karamellás tej (2)*; Liga Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Szelet kenyér (1)*; Alma;		Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=342,10kcal FH=10,90g ZS=9,20g SZH=53,30g CK=28,00g SÓ=0,70g TZS=4,40g	EN=834,30kcal FH=36,40g ZS=19,80g SZH=142,40g CK=12,70g SÓ=4,90g TZS=1,50g		EN=245,20kcal FH=10,70g ZS=9,60g SZH=29,30g CK=0,70g SÓ=1,70g TZS=3,30g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.24.				
PÉNTEK 2026.12.25.				

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Iskola 'A'

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

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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 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.

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.12.28.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Tápai legényfogó leves (1, 2, 3, 5)*; Gránátos kocka (1)*; Alma; Szelet kenyér (1)*;		Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Zöldpaprika; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;
	EN=227,30kcal FH=9,40g ZS=5,10g SZH=37,60g CK=11,80g SÓ=0,40g TZS=2,80g	EN=824,10kcal FH=34,20g ZS=16,90g SZH=130,40g CK=6,60g SÓ=2,00g TZS=1,80g		EN=287,10kcal FH=8,40g ZS=7,90g SZH=43,70g CK=7,40g SÓ=1,30g TZS=4,60g
KEDD 2026.12.29.	Alma dobozos üdítő 100%; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Görög sertésragu (1, 11, 15)*; Párolt rizs (5)*;		Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Kigyóuborka;
	EN=374,60kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=42,50g CK=0,90g SÓ=1,70g TZS=5,00g	EN=720,30kcal FH=33,00g ZS=26,50g SZH=105,60g CK=2,90g SÓ=1,40g TZS=1,70g		EN=253,70kcal FH=10,10g ZS=11,40g SZH=25,90g CK=0,70g SÓ=1,50g TZS=4,50g
SZERDA 2026.12.30.	Eper-meggy gyümölcs tea; Olaszos szendvicskrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Majonéz (3, 11)*;		Sajtos rúd (1, 2, 3)*; Körte;
	EN=233,80kcal FH=7,90g ZS=4,90g SZH=39,10g CK=9,70g SÓ=1,00g TZS=2,90g	EN=705,80kcal FH=20,30g ZS=29,90g SZH=83,30g CK=5,70g SÓ=2,50g TZS=9,10g		EN=380,90kcal FH=6,60g ZS=19,90g SZH=42,20g CK=1,30g SÓ=1,50g TZS=9,90g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.31.	Csokoládé ízü tej (2)*; Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Fokhagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Szerb rizseshús (5)*; Csemege uborka (11, 15)*; Szelet kenyér (1)*;		Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;
	EN=310,10kcal FH=11,90g ZS=7,60g SZH=48,40g CK=13,50g SÓ=0,80g TZS=3,60g	EN=774,80kcal FH=32,30g ZS=24,00g SZH=125,30g CK=6,50g SÓ=3,90g TZS=1,50g		EN=219,80kcal FH=6,60g ZS=5,00g SZH=36,80g CK=0,40g SÓ=0,90g TZS=0,20g
PÉNTEK 2027.01.01.				

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Iskola 'A'

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

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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítöszer; 16=Puhatestüek; Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Alföldileves csipetkével	170,70kcal	4,80g	3,00g	29,00g	2,00g	0,60g	0,40g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma							
Alma	37,20kcal	0,50g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma							
Alma dobozos üdítő 100%	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé							
Alma krémleves	206,40kcal	2,60g	0,90g	45,30g	29,20g	0,10g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'							
Ananászos csirkecomb filé	198,90kcal	23,50g	8,50g	5,90g	1,70g	0,40g	0,30g
Összetétel: Ananász konzerv, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Só 'jódozott'							
Banán	168,00kcal	2,10g	0,00g	38,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Banán							
Baracklekvár	73,80kcal	0,10g	0,00g	18,10g	18,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack lekvár							
Barackos háromszög	282,80kcal	3,80g	10,20g	43,30g	16,70g	0,40g	4,60g
Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g, Fagy. barackos háromszög 70g							
Borsos tokány	187,00kcal	19,40g	10,10g	3,50g	0,50g	0,40g	0,30g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb , Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Briós	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g
Összetétel: Briós 50g, Briós 70g							
Budapest ragu	185,80kcal	21,90g	8,80g	3,60g	0,90g	0,40g	0,20g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bugaci sertés ragu	235,50kcal	21,90g	13,30g	5,70g	0,40g	0,40g	0,70g
Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyagombóc leves	169,50kcal	4,10g	4,00g	21,70g	1,40g	1,00g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyapüré	334,40kcal	7,60g	11,80g	45,10g	2,80g	0,50g	5,00g
Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'							
Citromos sertésraguleves	174,50kcal	14,00g	7,30g	11,90g	2,10g	0,50g	0,60g
Összetétel: Citromlé 40%, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma							
Citromos tea	36,50kcal	0,00g	0,00g	9,00g	9,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű							
Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,80g	4,20g
Összetétel: Csemege szalámi							
Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Összetétel: Csemege uborka							

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Csirke nuggets	205,10kcal	8,80g	10,40g	18,40g	0,00g	1,20g	3,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets							
Csirke paprikás	200,40kcal	21,20g	8,60g	8,30g	0,80g	0,40g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Ételízesítő 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							
Csirkepörkölt	204,70kcal	22,20g	8,60g	8,30g	0,80g	0,40g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Ételízesítő 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							
Csirkeraguleves	253,60kcal	18,90g	6,80g	27,80g	4,00g	0,50g	0,50g
Összetétel: Ételízesítő 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							
Csokoládé ízü tej	141,00kcal	7,80g	3,80g	19,40g	11,50g	0,20g	2,20g
Összetétel: Gf instant csokoládé izü tejízesítő, Tej '1,5%'							
Csokoládé Mikulás	261,00kcal	1,20g	19,20g	38,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Csokoládé							
Csokoládés gabonapehely	117,30kcal	1,90g	1,30g	25,80g	0,00g	0,10g	0,30g
Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g							
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Eper-meggy gyümölcs tea	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Erdei gyümölcs öntet	118,90kcal	1,40g	0,60g	26,10g	16,20g	0,30g	0,20g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. eper, Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Erdei gyümölcsleves	196,40kcal	3,20g	1,40g	41,90g	19,70g	0,10g	0,40g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'							
Erdei-bodzás gyümölcs tea	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Eszterházy ragu	184,40kcal	16,80g	10,00g	5,90g	1,70g	0,40g	0,30g
Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Fatörzskifli	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Összetétel: Fatörzskifli 57g							
Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Összetétel: Félbarna kenyér							
Félbarna kenyér	80,10kcal	2,70g	0,30g	16,70g	0,40g	0,40g	0,00g
Összetétel: Félbarna kenyér							
Félbarna kenyér	64,10kcal	2,10g	0,20g	13,30g	0,30g	0,30g	0,00g
Összetétel: Félbarna kenyér							
Filézett halászlé	126,40kcal	9,80g	7,70g	6,10g	3,50g	3,20g	2,80g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Fokhagymakrémleves	140,40kcal	4,30g	2,80g	23,80g	1,90g	0,40g	0,10g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Fonottka	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Összetétel: Fonottka 50g							
Főzött kakaó	169,30kcal	8,40g	4,40g	23,80g	23,50g	0,30g	2,60g
Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '1,5%'							
Galuska	406,90kcal	27,00g	10,30g	96,80g	0,00g	0,40g	1,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'							
Gombás rizs	226,20kcal	5,70g	6,70g	55,70g	0,30g	0,40g	0,70g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Görög sertésragu	171,70kcal	17,20g	9,00g	5,00g	0,70g	0,40g	0,30g
Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Oregánó, Petrezselyem zöld, Rozmaring, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Görögös szendvicskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
Összetétel: Görögös szendvicskrém							
Gránátos kocka	423,10kcal	11,20g	9,60g	71,10g	3,10g	0,50g	1,10g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma							
Gyümölcsös krémjoghurt	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g							
Hagymás tört burgonya	318,30kcal	5,90g	11,70g	42,80g	0,30g	0,40g	1,20g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma							
Hargitai burgonyaleves	224,20kcal	7,20g	13,80g	16,50g	0,70g	1,00g	3,70g
Összetétel: Borsikafű, Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld							
Házi körözött	61,80kcal	6,00g	3,20g	1,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Hot-Dog	268,70kcal	10,10g	12,00g	29,00g	0,40g	1,60g	3,90g
Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli Sertés'							
Húsgaluska-leves	197,80kcal	16,30g	6,40g	17,60g	2,60g	0,80g	0,50g
Összetétel: Babérlevél, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma							
Húsos lecsó	421,30kcal	24,40g	13,40g	66,40g	10,60g	3,50g	0,60g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Jégcsapretek	7,00kcal	0,60g	0,00g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Jégcsap retek							
Jókai bableves	272,00kcal	19,70g	10,60g	23,00g	1,40g	0,60g	1,20g
Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Kakaókrém	141,50kcal	1,20g	8,50g	14,50g	9,80g	0,00g	1,80g
Összetétel: Kakaókrém							

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Kakaós cukor	78,80kcal	1,00g	1,00g	15,60g	15,00g	0,00g	0,60g
Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor							
Karamellás tej	140,40kcal	6,50g	3,20g	21,70g	21,70g	0,20g	1,90g
Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'							
Karfiolleves	166,10kcal	5,50g	3,20g	28,00g	2,50g	0,50g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma							
Karottás tojáskrém	79,30kcal	3,90g	5,50g	1,00g	0,40g	0,50g	1,80g
Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt							
Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Összetétel: Kefir							
Kelkáposzta főzelék	230,50kcal	7,10g	3,60g	40,40g	0,40g	0,30g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kenőmájas	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,20g	0,50g	0,90g	3,90g
Összetétel: Kenőmájas							
Kertészleves	109,50kcal	3,70g	2,50g	17,40g	1,60g	0,50g	0,30g
Összetétel: Ételízesítő 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							
Ketchup	20,90kcal	0,10g	0,00g	1,10g	0,90g	0,20g	0,00g
Összetétel: Ketchup							
Kigyóuborka	6,00kcal	0,50g	0,00g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kigyó uborka							
Kiwi	46,80kcal	0,90g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kiwi							
Körte	62,40kcal	0,50g	0,00g	14,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Körte							
Kukoricás bulgur	372,50kcal	9,80g	10,10g	52,90g	1,90g	0,60g	1,30g
Összetétel: Bulgur, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kukoricás rizs	282,70kcal	7,00g	9,60g	61,80g	1,10g	0,60g	1,00g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'							
Kuszkusz	348,80kcal	9,70g	9,80g	53,30g	3,40g	0,60g	1,20g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lecsós sertés apró	182,40kcal	17,60g	9,50g	5,30g	0,30g	0,50g	0,30g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	8,00g	0,90g	0,10g	0,00g
Összetétel: Levesgyöngy							
Liga Margarin	21,60kcal	0,10g	2,40g	0,10g	0,10g	0,10g	0,70g
Összetétel: Liga margarin							

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Lilahagyma	19,80kcal	0,60g	0,00g	4,70g	2,10g	0,00g	0,00g
Összetétel: Lilahagyma							
Madártej ízü tej	142,20kcal	7,80g	3,80g	19,50g	11,50g	0,20g	2,30g
Összetétel: Gf instant madártej izü tejízesítő, Tej '1,5%'							
Majonéz	56,80kcal	0,20g	5,20g	2,40g	1,30g	0,30g	0,70g
Összetétel: Majonéz							
Makaróni	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni							
Mákos guba	462,00kcal	10,80g	18,00g	61,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Mákos guba							
Masánszky-rizsfelfújt	532,20kcal	14,20g	9,20g	119,90g	51,20g	0,70g	3,90g
Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Kristálycukor, Porcukor, Puding por, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor							
Meggyes gyümölcs Tea	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Méz	45,00kcal	0,00g	0,00g	12,40g	12,30g	0,00g	0,00g
Összetétel: Vegyes virág méz							
Milánói	204,10kcal	17,10g	9,90g	10,80g	4,10g	0,80g	1,10g
Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Minestrone leves	184,20kcal	5,10g	4,30g	30,30g	11,40g	0,50g	0,50g
Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma							
Mini Csoki	261,00kcal	1,20g	19,20g	38,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Csokoládé							
Molnárka	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
Összetétel: Molnárka 55g							
Mustáros sertés szelet	178,20kcal	20,50g	8,70g	3,20g	0,00g	0,40g	0,10g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom							
Müzli szelet	78,60kcal	0,90g	1,40g	15,20g	7,00g	0,00g	0,60g
Összetétel: Müzli szelet 20g							
Narancs	49,20kcal	0,70g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Narancs							
Olasz felvágott	99,60kcal	5,20g	8,40g	0,80g	0,20g	0,80g	3,40g
Összetétel: Olasz felvágott							
Olaszos húsgombóc	198,30kcal	19,00g	9,80g	7,10g	4,60g	0,20g	0,50g
Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojáspor, Vöröshagyma							
Olaszos szendvicskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
Összetétel: Olaszos szendvicskrém							

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Palócleves	197,80kcal	14,60g	8,50g	14,10g	1,50g	0,50g	0,40g
Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma							
Panírozott alaszkai tőkehal filé	243,70kcal	15,00g	9,80g	23,10g	0,00g	1,00g	0,90g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. alaszkai tőkehalfilé panírozott							
Paprikásburgonya	481,30kcal	29,80g	19,80g	44,50g	0,80g	1,10g	2,60g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Paradicsom							
Párizsikrém	93,90kcal	4,30g	7,90g	1,40g	0,00g	0,90g	1,80g
Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Párolt rizs	253,80kcal	4,60g	10,30g	55,60g	0,20g	0,40g	1,10g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Penne	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes penne							
Petrezselymes rizs	272,20kcal	4,60g	12,20g	55,90g	0,40g	0,30g	1,30g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Petrezselymes tojáskrém	94,00kcal	3,90g	7,40g	0,60g	0,10g	0,50g	2,60g
Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt							
Pizzás csiga	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,40g	1,50g	9,60g
Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g							
Porcukor	40,00kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Porcukor							
Pritamin paprikás túrókrém	138,20kcal	5,90g	11,70g	1,90g	0,30g	0,10g	1,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Rakott brokkoli	365,70kcal	31,50g	14,10g	29,50g	5,40g	0,80g	1,90g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma							
Rakott zöldbab	364,40kcal	27,00g	13,90g	34,60g	6,90g	0,50g	0,80g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma							
Rakott zöldséges csirkemell sajtmártással	522,20kcal	45,30g	15,60g	45,40g	5,50g	1,10g	8,10g
Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Csirkemell filé, Fagy. brokkoli, Fagy. ínyenc zöldség, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Trappista sajt							
Rántott csirkemell	189,00kcal	13,00g	6,60g	19,00g	4,20g	1,50g	0,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé							
Rántott sajt	217,70kcal	9,80g	11,60g	19,50g	0,80g	0,80g	0,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt							
Reszelt tésztaleves	215,60kcal	6,20g	5,80g	34,20g	1,30g	0,60g	0,80g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Rizibizi	286,10kcal	6,90g	10,50g	60,50g	2,30g	0,50g	1,10g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sajt szórat	31,20kcal	2,50g	2,20g	0,30g	0,00g	0,20g	1,50g
Összetétel: Trappista sajt							
Sajt szórat	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Összetétel: Trappista sajt							
Sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,70g	3,20g	0,00g	0,70g	3,70g
Összetétel: Natúr sajtkrém							
Sajtos húsgolyó	158,60kcal	14,60g	10,20g	1,10g	0,30g	0,50g	1,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma							
Sajtos pogácsa	270,90kcal	6,60g	9,90g	37,60g	1,30g	1,90g	5,00g
Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g							
Sajtos rúd	318,50kcal	6,10g	19,90g	27,80g	1,30g	1,50g	9,90g
Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g, Fagy. sajtos rúd 70 g							
Sárgaborsókrém-leves	220,10kcal	10,00g	3,00g	37,00g	1,10g	0,50g	0,30g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngykagyló tészta, Vöröshagyma							
Sárgarépa	20,00kcal	0,60g	0,10g	4,00g	2,50g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgarépa							
Sárgarépafőzelék	306,10kcal	9,00g	5,40g	52,30g	22,20g	0,70g	1,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
Összetétel: Sertés párizsi							
Sertéspörkölt	208,90kcal	21,70g	11,00g	4,50g	0,80g	0,50g	0,30g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Soproni felvágott	103,20kcal	5,20g	8,80g	0,80g	0,20g	0,80g	3,50g
Összetétel: Soproni felvágott							
Spenótos panírozott halfilé	240,10kcal	12,10g	11,30g	23,10g	1,80g	1,10g	0,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé spenóttal							
Sült virsli	284,90kcal	12,00g	25,20g	2,40g	0,40g	2,00g	7,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Sertés'							
Szarvacska tészta	308,60kcal	8,50g	7,40g	51,90g	2,80g	0,20g	0,90g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta							
Székelyhúsgombóc	359,30kcal	25,40g	13,50g	38,20g	0,30g	6,10g	0,70g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma							
Szelet kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Összetétel: Félbarna kenyér							

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Szerb rizseshús	385,50kcal	20,90g	16,30g	57,70g	1,00g	1,10g	1,30g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Tápai legényfogó leves	203,60kcal	17,20g	6,70g	17,50g	2,70g	0,70g	0,60g
Összetétel: Citromlé 40%, Ételízesítő 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							
Tarhonya	294,30kcal	8,60g	5,60g	52,20g	2,90g	0,40g	0,70g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma							
Tárkonyos zöldségleves	107,70kcal	3,30g	4,40g	13,10g	2,50g	0,80g	0,50g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma							
Tartármártás	62,50kcal	0,70g	4,70g	4,10g	2,70g	0,30g	0,30g
Összetétel: Majonéz, Mustár, Porcukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Teavaj	86,80kcal	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g	6,80g
Összetétel: Teavaj							
Tej	110,00kcal	7,50g	3,80g	11,80g	11,80g	0,30g	2,50g
Összetétel: Tej UHT '1,5%'							
Tejberizs	352,30kcal	13,80g	4,70g	84,00g	28,80g	0,40g	2,70g
Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Tejföl	56,80kcal	1,40g	4,80g	1,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Tejföl '12%'							
Teljes kiörlésű gyümölcsös keksz	191,60kcal	3,60g	8,80g	23,20g	0,00g	0,40g	0,00g
Összetétel: Teljes kiörlésű gyümölcsös keksz							
Teljes kiörlésű kenyér	76,20kcal	3,00g	0,30g	15,30g	0,20g	0,50g	0,10g
Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér							
Teljes kiörlésű kenyér	134,40kcal	5,20g	0,60g	27,10g	0,40g	0,80g	0,20g
Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér							
Teljes kiörlésű kifli	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Összetétel: Egyenes, teljes kiörlésű kifli 50g							
Teljes kiörlésű zsemle	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Összetétel: Teljes kiörlésű zsemle 50g							
Tökmagos fasírtgolyó	183,00kcal	19,20g	10,40g	1,80g	0,50g	0,30g	0,20g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Tökmag hántolt, Vöröshagyma							
Túrós tészta	384,80kcal	19,70g	9,60g	54,30g	2,80g	0,20g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta							
Vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Natúr vajkrém							
Virsli	132,50kcal	6,00g	11,50g	1,20g	0,20g	1,00g	3,60g
Összetétel: Virsli Sertés'							

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A' **Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Vöröslencsekrémleves	199,70kcal	9,50g	6,00g	24,70g	3,00g	0,50g	0,80g
Összetétel: Citromlé 40%, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Gyömbér por, Koriander, Kristálycukor, Kurkuma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Vöröslencse							
Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,70g	0,20g	0,90g	2,40g
Összetétel: Zala felvágott							
Zöldbabfőzelék	234,10kcal	8,30g	5,50g	35,10g	9,10g	0,40g	0,50g
Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Zöldfűszeres csirke csíkok	169,10kcal	14,40g	10,60g	3,30g	2,00g	0,40g	1,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Kakukkfű, Majoranna, Mustár, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							
Zöldségkrémleves	123,80kcal	4,10g	2,80g	19,20g	2,70g	0,50g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngykagyló tészta, Vöröshagyma							
Zsemle	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g
Összetétel: Vizes zsemle 53g							