| | Reggeli | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna | Vacsora |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **HÉTFŐ 2026.11.30.** | | Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*; | Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; | Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bakonyi apróPecsenye (1, 2)*; Kukoricás rizs (5)*; | Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kifli (1)*; Alma; | |
| | | | Roppanós saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*; | | | |
| | | EN=227,30kcal FH=9,40g ZS=5,10g SZH=37,60g CK=11,80g SÓ=0,40g TZS=2,80g | EN=1 010,20kcal FH=46,10g ZS=33,30g SZH=126,70g CK=30,80g SÓ=4,00g TZS=8,50g | EN=663,90kcal FH=27,50g ZS=24,00g SZH=101,70g CK=26,90g SÓ=1,20g TZS=2,80g | 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)*; | Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Rakott zöldbab (1, 2, 3, 5)*; | Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Zöldpaprika; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; | |
| | | | Gyümölcs; Roppanós saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Félbarna kenyér (1)*; | | | |
| | | EN=329,50kcal FH=10,30g ZS=12,00g SZH=39,60g CK=10,30g SÓ=1,80g TZS=3,90g | EN=597,40kcal FH=33,00g ZS=28,20g SZH=70,80g CK=4,30g SÓ=1,30g TZS=2,90g | EN=538,90kcal FH=41,00g ZS=21,20g SZH=46,50g CK=9,00g SÓ=1,00g TZS=1,40g | 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 kiörlésű kenyér (1)*; | Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; | Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Panírozott alaszkai tőkehal filé (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; | Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; | |
| | | | Gyümölcs; Roppanós saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Csemege uborka (11, 15)*; Majonéz (3, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; | | | |
| | | EN=264,90kcal FH=9,10g ZS=8,00g SZH=36,70g CK=9,50g SÓ=1,30g TZS=2,80g | EN=707,50kcal FH=35,00g ZS=23,00g SZH=87,40g CK=7,20g SÓ=1,20g TZS=1,30g | EN=814,70kcal FH=30,10g ZS=26,90g SZH=103,20g CK=5,50g SÓ=2,20g TZS=2,20g | EN=234,20kcal FH=7,90g ZS=6,30g SZH=36,60g CK=0,80g SÓ=1,50g TZS=3,80g | |
| **CSÜTÖRTÖK 2026.12.03.** | | Karamellás tej (2)*; Liga Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; | Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; | Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Mustáros sertés szelet (1, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; | Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka; | |
| | | | Gyümölcs; Roppanós saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Félbarna kenyér (1)*; | | | |
| | | EN=342,10kcal FH=10,90g ZS=9,20g SZH=53,30g CK=28,00g SÓ=0,70g TZS=4,40g | EN=817,40kcal FH=29,20g ZS=44,30g SZH=65,70g CK=2,40g SÓ=4,30g TZS=11,70g | EN=758,40kcal FH=47,00g ZS=31,80g SZH=81,10g CK=1,80g SÓ=1,70g TZS=1,80g | 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 kiörlésű 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; | |
| | | | Gyümölcs; Roppanós saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Félbarna kenyér (1)*; | | | |
| | | 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: Szabadszedés - Iskola***

**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.*

| | Reggeli | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna | Vacsora |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **HÉTFŐ 2026.12.07.** | | Alma dobozos üdítő 100%; Teljes kiörlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*; | Alma krémleves (1, 2)*; Panírozott csirkemell csíkok (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Hagymás tört burgonya (5)*; | Alma krémleves (1, 2)*; Milánói (1)*; Sajt szórat kicsi/milánói,bolognai (2)*; Makaróni (1)*; | Baracklekvár; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | |
| | | | Gyümölcs; Zölderdő saláta mix (5)*; Ezersziget öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Majonéz (3, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; | | | |
| | | EN=279,60kcal FH=3,60g ZS=8,80g SZH=32,20g CK=0,00g SÓ=0,40g TZS=0,00g | EN=754,30kcal FH=19,30g ZS=23,80g SZH=107,90g CK=29,50g SÓ=1,90g TZS=3,30g | EN=835,60kcal FH=38,20g ZS=26,10g SZH=109,20g CK=36,10g SÓ=1,90g TZS=7,90g | 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)*; | Húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Bugaci sertés ragu (1, 2, 3, 5)*; Kuszkusz (1, 5)*; | Soproni felvágott (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | |
| | | | Gyümölcs; Zölderdő saláta mix (5)*; Ezersziget öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Majonéz (3, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | | | |
| | | EN=312,20kcal FH=9,50g ZS=13,10g SZH=38,70g CK=9,50g SÓ=1,70g TZS=5,10g | EN=563,50kcal FH=47,80g ZS=20,50g SZH=47,10g CK=8,00g SÓ=1,60g TZS=2,40g | EN=782,10kcal FH=47,90g ZS=29,50g SZH=76,60g CK=6,40g SÓ=1,80g TZS=2,40g | EN=259,20kcal FH=10,50g ZS=11,80g SZH=28,00g 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)*; | Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Ananászos csirkecomb filé (1)*; Rizibizi (5)*; | Pritamin paprikás túrókrém (2)*; Sárgarépa; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; | |
| | | | Zölderdő saláta mix (5)*; Ezersziget öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | | | |
| | | EN=376,50kcal FH=11,80g ZS=15,00g SZH=48,40g CK=13,40g SÓ=0,70g TZS=9,80g | EN=586,80kcal FH=31,60g ZS=21,30g SZH=68,80g CK=2,30g SÓ=6,70g TZS=1,10g | EN=655,70kcal FH=35,20g ZS=22,00g SZH=95,40g CK=6,00g SÓ=1,50g 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)*; | Karfiolleves (1, 3, 5)*; Tökmagos fasírtgolyó (3, 5, 6, 8, 12, 13)*; Sárgarépafőzelék (1, 2)*; | Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; | |
| | | | Gyümölcs; Zölderdő saláta mix (5)*; Ezersziget öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Savanyúság (11, 15)*; Félbarna kenyér (1)*; | | | |
| | | EN=285,30kcal FH=11,50g ZS=10,00g SZH=38,40g CK=9,70g SÓ=1,80g TZS=3,30g | EN=777,70kcal FH=54,70g ZS=22,10g SZH=133,10g CK=3,30g SÓ=1,30g TZS=1,80g | EN=655,20kcal FH=33,70g ZS=19,00g SZH=82,10g CK=25,20g SÓ=1,50g TZS=1,90g | EN=174,70kcal FH=5,20g ZS=5,00g SZH=25,50g 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)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; | Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Rakott zöldséges csirkemell sajtmártással (1, 2, 4, 5)*; | Barackos háromszög (1, 2)*; | |
| | | | Gyümölcs; Zölderdő saláta mix (5)*; Ezersziget öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | | | |
| | | EN=291,50kcal FH=9,90g ZS=10,40g SZH=39,30g CK=9,90g SÓ=1,70g TZS=4,10g | EN=703,10kcal FH=34,50g ZS=16,30g SZH=122,60g CK=45,20g SÓ=1,00g TZS=4,50g | EN=794,20kcal FH=65,00g ZS=26,20g SZH=68,40g CK=6,90g SÓ=1,70g TZS=9,30g | 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!***

***Étlap: Szabadszedés - Iskola***

**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.*

| | Reggeli | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna | Vacsora |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **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)*; | Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Eszterházy ragu (1, 2, 11)*; Penne (1)*; | Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | |
| | | | Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Tartármártás (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | | | |
| | | EN=249,50kcal FH=8,40g ZS=4,60g SZH=41,30g CK=16,60g SÓ=0,80g TZS=3,10g | EN=809,00kcal FH=25,10g ZS=22,80g SZH=117,90g CK=23,40g SÓ=1,80g TZS=1,70g | EN=681,10kcal FH=28,50g ZS=17,90g SZH=99,70g CK=24,20g SÓ=0,70g TZS=1,50g | EN=275,90kcal FH=6,40g ZS=9,10g SZH=41,60g 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)*; | Hargitai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Sajtos húsgolyó (2, 3)*; Gombás rizs (5)*; | Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa; | |
| | | | Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Majonéz (3, 11)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | | | |
| | | EN=365,80kcal FH=12,50g ZS=10,70g SZH=53,90g CK=28,60g SÓ=0,80g TZS=5,30g | EN=705,50kcal FH=35,20g ZS=29,50g SZH=72,20g CK=4,10g SÓ=1,80g TZS=4,70g | EN=609,00kcal FH=27,50g ZS=30,70g SZH=73,30g CK=1,30g SÓ=1,90g TZS=5,80g | 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)*; Sertéspörkölt (1)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; | Liga Margarin; Briós (1, 2, 3)*; Jégcsapretek; | |
| | | | Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | | | |
| | | 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=696,60kcal FH=48,90g ZS=23,30g SZH=67,40g CK=13,90g SÓ=1,40g TZS=1,30g | 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)*; | Vöröslencsekrémleves (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sajt szórat (2)*; Lecsós sertés apró (1, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; | Görögös szendvicskrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom; | |
| | | | Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | | | |
| | | EN=365,60kcal FH=18,00g ZS=15,20g SZH=39,80g CK=12,50g SÓ=2,00g TZS=6,80g | EN=616,40kcal FH=32,90g ZS=24,50g SZH=82,70g CK=4,00g SÓ=1,80g TZS=3,60g | EN=747,70kcal FH=37,20g ZS=29,50g SZH=75,40g CK=6,10g SÓ=1,70g 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)*; | Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Erdei gyümölcs öntet (1, 2)*; Mini Csoki (2, 6, 8)*; | Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta (1, 2)*; Mini Csoki (2, 6, 8)*; | Sajtos pogácsa (1, 2)*; | |
| | | | Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Tejföl (2)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | | | |
| | | EN=300,70kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=36,70g CK=9,50g SÓ=1,70g TZS=5,10g | EN=968,30kcal FH=23,20g ZS=45,50g SZH=131,80g CK=19,70g SÓ=3,50g TZS=3,00g | EN=772,20kcal FH=30,70g ZS=36,50g SZH=98,80g CK=6,30g SÓ=3,40g TZS=3,50g | 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!***

***Étlap: Szabadszedés - Iskola***

**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.*

# Étlap melléklet

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

## Étlap: Szabadszedés - Iskola  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 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' | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

## Étlap: Szabadszedés - Iskola  Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 Mikulás** | 261,00kcal | 1,20g | 19,20g | 38,40g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Csokoládé | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **Ezersziget öntet** | 70,90kcal | 0,80g | 4,70g | 4,50g | 3,00g | 0,40g | 0,30g |
| **Összetétel:** Ketchup, Majonéz, Mustár, Porcukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%' | | | | | | | |
| **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** | 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 | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **Görögös szendvicskrém** | 48,00kcal | 2,10g | 4,20g | 0,50g | 0,30g | 0,20g | 2,70g |
| **Összetétel:** Görögös szendvicskrém | | | | | | | |
| **Gyümölcs** | 168,00kcal | 2,10g | 0,00g | 38,70g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Banán | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

## Étlap: Szabadszedés - Iskola  Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Gyümölcs** | 36,40kcal | 0,70g | 0,00g | 7,90g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Kiwi | | | | | | | |
| **Gyümölcs** | 31,50kcal | 0,50g | 0,00g | 6,90g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Mandarin | | | | | | | |
| **Gyümölcs** | 49,20kcal | 0,70g | 0,00g | 10,20g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Narancs | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **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:** Kefír | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

## Étlap: Szabadszedés - Iskola  Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kenőmájas** | 107,20kcal | 4,00g | 9,60g | 1,20g | 0,50g | 0,90g | 3,90g |
| **Összetétel:** Kenőmájas | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **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** | 28,40kcal | 0,10g | 2,60g | 1,20g | 0,70g | 0,20g | 0,30g |
| **Összetétel:** Majonéz | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **Mini Csoki** | 261,00kcal | 1,20g | 19,20g | 38,40g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Csokoládé | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

## Étlap: Szabadszedés - Iskola  Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Molnárka** | 174,90kcal | 4,00g | 3,90g | 30,00g | 5,00g | 0,40g | 2,00g |
| **Összetétel:** Molnárka 55g | | | | | | | |
| **Mustáros sertés szelet** | 316,70kcal | 38,30g | 15,60g | 3,50g | 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 | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **Panírozott csirkemell csíkok** | 229,60kcal | 10,80g | 11,20g | 19,80g | 0,00g | 1,40g | 2,10g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy.Panírozott csirkemell csíkok Metro | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

## Étlap: Szabadszedés - Iskola  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 | | | | | | | |
| **Roppanós saláta mix** | 15,00kcal | 0,60g | 0,10g | 2,80g | 1,60g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Roppanós salátakeverék | | | | | | | |
| **Sajt szórat** | 31,20kcal | 2,50g | 2,20g | 0,30g | 0,00g | 0,20g | 1,50g |
| **Összetétel:** Trappista sajt | | | | | | | |
| **Sajt szórat kicsi/milánói,bolognai** | 124,80kcal | 10,00g | 8,80g | 1,20g | 0,00g | 0,80g | 6,00g |
| **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 | | | | | | | |
| **Saláta öntet** | 37,60kcal | 2,10g | 2,20g | 2,50g | 2,40g | 0,10g | 1,40g |
| **Összetétel:** Fokhagyma, Natúr joghurt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott' | | | | | | | |
| **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%' | | | | | | | |
| **Savanyúság** | 14,00kcal | 0,60g | 0,10g | 2,40g | 1,90g | 1,50g | 0,00g |
| **Összetétel:** Csemege uborka | | | | | | | |
| **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** | 417,40kcal | 18,00g | 36,70g | 3,60g | 0,60g | 3,00g | 11,00g |
| **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 | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

## Étlap: Szabadszedés - Iskola  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 | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **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** | 134,40kcal | 5,20g | 0,60g | 27,10g | 0,40g | 0,80g | 0,20g |
| **Összetétel:** Teljes kiörlésű kenyér | | | | | | | |
| **Teljes kiörlésű kenyér** | 53,80kcal | 2,10g | 0,20g | 10,80g | 0,10g | 0,30g | 0,10g |
| **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 | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

## Étlap: Szabadszedés - Iskola  Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Zölderdő saláta mix** | 15,00kcal | 0,60g | 0,10g | 2,80g | 1,50g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Zölderdő friss salátakeverék | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **Zöldkert salátakeverék** | 14,50kcal | 0,60g | 0,10g | 2,40g | 1,40g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Zöldkert salátakeverék | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |