

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.28.		Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Krémsajttal töltött csirke medál (1, 2, 3, 4, 11)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Svéd húsgolyó (3, 5, 6)*; Snidlinges burgonyapüré (2, 4)*; Barna mártás (1, 2, 4, 5, 11)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kifli (1)*; Alma;	
			Roppanós saláta mix (5)*; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; 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=723,40kcal FH=31,70g ZS=18,90g SZH=102,70g CK=30,80g SÓ=1,80g TZS=4,20g	EN=894,90kcal FH=29,40g ZS=39,90g SZH=97,10g CK=35,80g SÓ=1,60g TZS=9,80g	EN=254,70kcal FH=8,00g ZS=7,60g SZH=36,50g CK=0,40g SÓ=1,80g TZS=4,80g	
KEDD 2026.09.29.		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)*;	
			Roppanós saláta mix (5)*; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
		EN=303,00kcal FH=9,10g ZS=9,70g SZH=39,30g CK=10,20g SÓ=1,60g TZS=3,20g	EN=639,70kcal FH=34,00g ZS=31,80g SZH=72,20g CK=4,30g SÓ=1,40g TZS=4,90g	EN=506,30kcal FH=36,80g ZS=19,60g SZH=46,40g 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 2026.09.30.		Limonádé; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	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 alaszakai tőkehal filé (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	
			Roppanós saláta mix (5)*; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
		EN=276,40kcal FH=9,60g ZS=8,00g SZH=38,00g CK=9,90g 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=270,90kcal FH=6,60g ZS=9,90g SZH=37,60g CK=1,30g SÓ=1,90g TZS=5,00g	
CSÜTÖRTÖK 2026.10.01.		Csokoládé ízű 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)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	
			Roppanós saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
		EN=342,70kcal FH=12,20g ZS=9,80g SZH=51,00g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=4,70g	EN=621,30kcal FH=20,30g ZS=27,30g SZH=63,90g CK=2,10g SÓ=2,80g TZS=6,40g	EN=619,90kcal FH=29,20g ZS=24,90g SZH=80,80g CK=1,80g SÓ=1,70g TZS=1,80g	EN=188,60kcal FH=6,60g ZS=5,00g SZH=29,20g CK=0,40g SÓ=0,90g TZS=0,20g	
PÉNTEK 2026.10.02.		Teljes kiörlésű kifli (1)*; Kefír (2)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Masánszki rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 13)*; Porcukor;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Erdei gyümölcs öntet (1, 2)*;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*;	
			Roppanós saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; 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=842,60kcal FH=26,90g ZS=26,30g SZH=143,90g CK=62,70g SÓ=1,20g TZS=4,30g	EN=851,30kcal FH=24,90g ZS=35,70g SZH=101,30g CK=17,70g SÓ=0,80g TZS=0,60g	EN=318,50kcal FH=6,10g ZS=19,90g SZH=27,80g CK=1,30g SÓ=1,50g TZS=9,90g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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



Schnell

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.

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.05.		Alma dobozos üdítő 100%; Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*;	Körtekrémleves (1, 2)*; Spenótos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Kuszkusz (1, 5)*;	Körtekrémleves (1, 2)*; Milánói ragu (1)*; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*;	Baracklekvár; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	
			Zölderdő saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; 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=765,70kcal FH=23,40g ZS=21,80g SZH=117,00g CK=36,80g SÓ=1,80g TZS=1,40g	EN=822,80kcal FH=30,10g ZS=30,90g SZH=103,80g CK=38,50g SÓ=1,50g TZS=5,10g	EN=229,80kcal FH=5,40g ZS=3,00g SZH=45,30g CK=18,50g SÓ=0,90g TZS=0,90g	
KEDD 2026.10.06.		Erdei-bodzás gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű 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)*; Hagymás tört burgonya (5)*;	Soproni felvágott (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	
			Zölderdő saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;			
		EN=312,20kcal FH=9,50g ZS=13,10g SZH=38,70g CK=9,50g SÓ=1,70g TZS=5,10g	EN=624,90kcal FH=42,30g ZS=29,60g SZH=47,00g CK=8,00g SÓ=1,60g TZS=2,40g	EN=751,60kcal FH=44,10g ZS=31,40g SZH=66,10g CK=3,30g SÓ=1,60g 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 2026.10.07.		Madártej ízű tej (2)*; Teavaj (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Zabpelyhes húsgombóc (1, 2, 3, 6)*; Paradicsomos káposzta-főzelék (1, 5)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Ananász csirkecomb filé (1)*; Rizibizi (5)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Sárgarépa; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	
			Zölderdő saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;			
		EN=376,50kcal FH=11,80g ZS=15,00g SZH=48,40g CK=13,40g SÓ=0,70g TZS=9,80g	EN=629,10kcal FH=23,00g ZS=25,70g SZH=72,00g CK=17,90g SÓ=1,40g TZS=1,20g	EN=655,70kcal FH=35,20g ZS=22,00g SZH=95,40g CK=6,00g SÓ=1,50g TZS=1,80g	EN=220,50kcal FH=7,50g ZS=6,40g SZH=31,40g CK=2,90g SÓ=1,30g TZS=4,10g	
CSÜTÖRTÖK 2026.10.08.		Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Csirkepörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Tökmagos fasírtgolyó (1, 3, 5, 6, 8, 12, 13)*; Sárgarépafőzelék (1, 2)*;	Barackos háromszög (1, 2)*;	
			Zölderdő saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Savanyúság (11, 15)*; Félbarna kenyér (1)*;			
		EN=263,70kcal FH=11,40g ZS=7,60g SZH=38,30g CK=9,60g SÓ=1,70g TZS=2,60g	EN=770,40kcal FH=54,40g ZS=22,00g SZH=131,70g CK=3,20g SÓ=1,30g TZS=1,80g	EN=756,00kcal FH=29,70g ZS=28,20g SZH=90,00g CK=25,40g SÓ=1,80g TZS=2,00g	EN=282,80kcal FH=3,80g ZS=10,20g SZH=43,30g CK=16,70g SÓ=0,40g TZS=4,60g	
PÉNTEK 2026.10.09.		Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Káposztás kocka (1)*;	Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;	
			Zölderdő saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;			
		EN=288,10kcal FH=9,80g ZS=10,40g SZH=38,80g CK=9,90g SÓ=1,70g TZS=4,10g	EN=769,10kcal FH=32,80g ZS=24,20g SZH=122,60g CK=45,20g SÓ=1,00g TZS=4,50g	EN=690,80kcal FH=28,30g ZS=26,10g SZH=83,70g CK=6,70g SÓ=0,90g TZS=2,10g	EN=188,60kcal FH=5,10g ZS=4,90g SZH=30,00g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,30g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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



Schmald

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.

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.12.		Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Vegyes gyümölcsleves (1, 2)*; Rántott csirkemell (1, 2, 3)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;	Vegyes gyümölcsleves (1, 2)*; Eszterházy ragu (1, 2, 11)*; Penne (1)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	
			Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;			
		EN=251,80kcal FH=7,60g ZS=5,20g SZH=42,30g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g	EN=695,30kcal FH=24,30g ZS=17,40g SZH=100,80g CK=25,10g SÓ=2,20g TZS=1,60g	EN=717,50kcal FH=24,10g ZS=29,00g SZH=86,60g CK=23,50g SÓ=0,70g TZS=1,30g	EN=275,90kcal FH=6,40g ZS=9,10g SZH=41,60g CK=10,20g SÓ=0,80g TZS=2,00g	
KEDD 2026.10.13.		Csokoládé ízű tej (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Tarhonya (1)*;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Zöldséges fasírt golyó (1, 3, 5)*; Gombás rizs (5)*;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	
			Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Tartármártás (1, 2, 3, 11, 13)*;			
		EN=337,50kcal FH=11,90g ZS=10,10g SZH=49,50g CK=16,60g SÓ=0,70g TZS=4,90g	EN=824,30kcal FH=32,10g ZS=43,70g SZH=72,10g CK=4,10g SÓ=1,80g TZS=4,70g	EN=891,00kcal FH=35,30g ZS=46,80g SZH=98,40g CK=3,10g SÓ=3,10g TZS=6,80g	EN=248,30kcal FH=10,10g ZS=8,60g SZH=32,50g CK=2,90g SÓ=1,70g TZS=2,00g	
SZERDA 2026.10.14.		Meggyes gyümölcs Tea; Karottás tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*;	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*;	Liga Margarin; Briós (1, 2, 3)*;	
			Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;			
		EN=252,70kcal FH=8,90g ZS=6,10g SZH=35,30g CK=9,80g SÓ=1,10g TZS=2,20g	EN=708,30kcal FH=37,70g ZS=36,90g SZH=59,50g CK=2,80g SÓ=8,10g TZS=3,90g	EN=690,10kcal FH=47,40g ZS=23,30g SZH=67,40g CK=12,00g SÓ=1,40g TZS=1,30g	EN=296,00kcal FH=5,60g ZS=7,60g SZH=50,20g CK=16,50g SÓ=0,60g TZS=3,30g	
CSÜTÖRTÖK 2026.10.15.		Citromos tea; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Vöröslencsekrémleves (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12)*; Sajt szórát (2)*; Szerb rizseshús (5)*;	Vöröslencsekrémleves (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12)*; Sajt szórát (2)*; Hentes szelet (1, 5, 11, 15)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Görögös szendvicskrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	
			Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;			
		EN=237,30kcal FH=11,70g ZS=5,00g SZH=36,60g CK=9,70g SÓ=1,90g TZS=1,60g	EN=616,50kcal FH=22,90g ZS=35,50g SZH=68,60g CK=3,60g SÓ=1,80g TZS=3,50g	EN=688,30kcal FH=33,70g ZS=31,80g SZH=60,20g CK=5,90g SÓ=2,10g TZS=8,40g	EN=199,90kcal FH=6,80g ZS=4,80g SZH=31,20g CK=0,50g SÓ=0,80g TZS=3,00g	
PÉNTEK 2026.10.16.		Meggyes gyümölcs Tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Galuska (1, 3)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Sajtós húsgolyó (1, 2, 3, 5)*;	Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Sárgarépa;	
			Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (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=830,80kcal FH=45,70g ZS=38,50g SZH=117,80g CK=1,40g SÓ=1,50g TZS=2,30g	EN=729,40kcal FH=32,60g ZS=32,90g SZH=71,40g CK=16,70g SÓ=2,00g TZS=3,20g	EN=233,60kcal FH=4,10g ZS=11,10g SZH=28,80g CK=4,10g SÓ=0,50g TZS=7,40g	

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



Schmald

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.

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.19.		Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*;	Minestrone leves (1, 3, 5)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Főtt tojás (3)*;	Minestrone leves (1, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Kukoricás rizs (5)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	
			Kerti friss saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
		EN=284,60kcal FH=8,70g ZS=14,20g SZH=29,20g CK=6,00g SÓ=0,60g TZS=3,60g	EN=555,30kcal FH=24,60g ZS=19,00g SZH=63,90g CK=20,40g SÓ=1,20g TZS=4,50g	EN=684,60kcal FH=21,90g ZS=25,50g SZH=111,60g CK=13,30g SÓ=1,90g TZS=1,60g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,40g SÓ=1,50g TZS=9,60g	
KEDD 2026.10.20.		Erdei-bodzás gyümölcs tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Ketchup; Félbarna kenyér (1)*; Kigýóborka;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Tejföl (2)*;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Hortobágyi palacsinta (1, 2, 3, 5)*;	Méz; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	
			Kerti friss saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
		EN=333,00kcal FH=10,80g ZS=9,80g SZH=45,80g CK=10,90g SÓ=1,80g TZS=3,00g	EN=639,20kcal FH=26,70g ZS=36,10g SZH=54,00g CK=2,60g SÓ=6,50g TZS=1,10g	EN=730,20kcal FH=28,90g ZS=40,40g SZH=58,80g CK=3,20g SÓ=1,70g TZS=2,30g	EN=201,00kcal FH=5,30g ZS=3,00g SZH=39,60g CK=12,80g SÓ=0,90g TZS=0,90g	
SZERDA 2026.10.21.		Karamellás tej (2)*; Liga Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű kifli (1)*; Zöldpaprika;	
			Kerti friss saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;			
		EN=342,10kcal FH=10,90g ZS=9,20g SZH=53,30g CK=28,00g SÓ=0,70g TZS=4,40g	EN=733,90kcal FH=26,60g ZS=33,30g SZH=96,10g CK=11,80g SÓ=4,10g TZS=1,30g	EN=724,40kcal FH=17,50g ZS=25,10g SZH=105,10g CK=19,90g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=156,10kcal FH=5,00g ZS=3,20g SZH=25,40g CK=0,50g SÓ=0,70g TZS=1,00g	
CSÜTÖRTÖK 2026.10.22.		Tej (2)*; Diákcsemege szalámi; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Liga Margarin;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Görög sertésragu (1, 11, 15)*; Párolt rizs (5)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigýóborka;	
			Kerti friss saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;			
		EN=365,40kcal FH=16,40g ZS=16,20g SZH=39,10g CK=12,40g SÓ=2,00g TZS=7,20g	EN=876,00kcal FH=36,90g ZS=32,80g SZH=105,40g CK=5,20g SÓ=1,70g TZS=4,40g	EN=810,10kcal FH=30,00g ZS=38,30g SZH=103,70g CK=2,60g SÓ=1,50g TZS=1,70g	EN=214,40kcal FH=8,30g ZS=6,30g SZH=31,10g CK=0,40g SÓ=1,50g TZS=3,90g	
PÉNTEK 2026.10.23.						

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



Schmald

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.

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.26.		Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Sütőtökrémleves (1, 2)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Szarvacska (1)*;		Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kifli (1)*; Zöldpaprika;	
		EN=227,30kcal FH=9,40g ZS=5,10g SZH=37,60g CK=11,80g SÓ=0,40g TZS=3,20g	EN=824,50kcal FH=27,40g ZS=33,80g SZH=99,30g CK=24,10g SÓ=1,30g TZS=2,40g		EN=227,50kcal FH=8,10g ZS=7,80g SZH=29,60g CK=0,40g SÓ=1,80g TZS=4,80g	
KEDD 2026.10.27.		Alma dobozos üdítő 100%; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;	Tápai legényfogyó leves (1, 2, 3, 5)*; Sajtós metélt (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*;		Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Zöldpaprika; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	
		EN=351,10kcal FH=9,00g ZS=9,70g SZH=38,80g CK=1,20g SÓ=1,60g TZS=3,20g	EN=638,70kcal FH=33,30g ZS=23,50g SZH=71,80g CK=5,50g SÓ=1,40g TZS=5,20g		EN=257,70kcal FH=10,20g ZS=11,60g SZH=26,60g CK=0,70g SÓ=1,50g TZS=4,50g	
SZERDA 2026.10.28.		Limonádé; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Csurgatott tojásleves (1, 3, 5)*; Sertésflekken (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;		Sajtós rúd (1, 2, 3)*;	
		EN=303,60kcal FH=9,60g ZS=11,00g SZH=38,00g CK=9,90g SÓ=1,20g TZS=4,10g	EN=541,70kcal FH=29,20g ZS=23,70g SZH=69,20g CK=0,90g SÓ=1,30g TZS=2,20g		EN=318,50kcal FH=6,10g ZS=19,90g SZH=27,80g CK=1,30g SÓ=1,50g TZS=9,90g	
CSÜTÖRTÖK 2026.10.29.		Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Fokhagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;		Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	
		EN=505,80kcal FH=15,80g ZS=13,80g SZH=78,60g CK=21,50g SÓ=1,00g TZS=6,60g	EN=742,30kcal FH=32,00g ZS=26,20g SZH=86,10g CK=5,20g SÓ=1,50g TZS=1,90g		EN=202,60kcal FH=6,70g ZS=5,10g SZH=32,40g CK=2,90g SÓ=0,90g TZS=0,20g	
PÉNTEK 2026.10.30.		Teljes kiörlésű kifli (1)*; Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Alma;	Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11, 15)*; Almás-sajtós csirkecombfilé (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*;		Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	
		EN=286,70kcal FH=8,90g ZS=4,60g SZH=49,70g CK=16,60g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=882,90kcal FH=35,80g ZS=40,50g SZH=111,10g CK=16,80g SÓ=1,60g TZS=13,60g		EN=219,60kcal FH=4,00g ZS=11,00g SZH=25,60g CK=1,60g SÓ=0,50g TZS=7,40g	

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



Szennel

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.

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves csipetkével	170,70kcal	4,80g	3,00g	29,00g	2,00g	0,60g	0,40g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveoszöldség, 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							
Almás-sajtos csirkecombfilé	454,10kcal	26,50g	24,70g	30,30g	13,90g	0,70g	12,00g
Összetétel: Alma , Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Teavaj, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma							
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'							
Bakonyi aprópecsenye	328,70kcal	15,80g	25,30g	7,10g	0,30g	0,50g	1,00g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
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	305,80kcal	16,30g	24,30g	3,40g	0,50g	0,40g	0,30g
Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Briós	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g
Összetétel: Briós 50g, Briós 70g							
Bugaci sertés ragu	235,50kcal	21,90g	13,30g	5,70g	0,40g	0,40g	0,70g
Összetétel: 'Fűszer' - Húsuphító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bulgur	341,70kcal	7,60g	10,00g	47,70g	1,90g	0,60g	1,20g
Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyagombóc leves	169,50kcal	4,10g	4,00g	21,70g	1,40g	1,00g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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 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							
Csirkepörkölt	204,70kcal	22,20g	8,60g	8,30g	0,80g	0,40g	0,40g
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, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Csirkeraguleves	247,10kcal	17,40g	6,80g	27,80g	2,10g	0,50g	0,50g
Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	141,00kcal	7,80g	3,80g	19,40g	11,50g	0,20g	2,20g
Csokoládés gabonapehely Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g	117,30kcal	1,90g	1,30g	25,80g	0,00g	0,10g	0,30g
Csontleves csigatésztával Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma	95,20kcal	2,90g	2,90g	13,90g	1,10g	0,60g	0,30g
Csurgatott tojásleves Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Őrölt, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	107,10kcal	4,00g	4,80g	9,80g	0,40g	0,50g	1,00g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Erdei gyümölcs öntet Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. eper, Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	118,90kcal	1,40g	0,60g	26,10g	16,20g	0,30g	0,20g
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
Erdélyi rakott káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	461,20kcal	20,30g	30,10g	31,70g	0,70g	7,60g	3,40g
Eszterházy ragu Összetétel: Babérlevél, Őrölt, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	283,40kcal	14,10g	21,80g	5,80g	1,70g	0,40g	0,30g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	64,10kcal	2,10g	0,20g	13,30g	0,30g	0,30g	0,00g
Felvidéki vegyes leves Összetétel: 10%-os ételectet, Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	156,60kcal	4,70g	3,60g	24,90g	2,50g	0,60g	0,30g
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	259,30kcal	8,50g	4,50g	45,10g	14,70g	0,60g	1,00g
FokhagymakréMLEves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metéltőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	140,40kcal	4,30g	2,80g	23,80g	1,90g	0,40g	0,10g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	343,20kcal	7,90g	7,60g	59,10g	9,90g	0,70g	3,70g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.10.01.-tól 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	406,90kcal	27,00g	10,30g	96,80g	0,00g	0,40g	1,00g
Gombás rizs Összetétel: Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	226,20kcal	5,70g	6,70g	55,70g	0,30g	0,40g	0,70g
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	44,80kcal	6,40g	2,00g	0,40g	0,20g	1,00g	0,70g
Görög sertésragu Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Olívabogyó, Oregánó, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	268,30kcal	14,40g	20,80g	4,50g	0,40g	0,50g	0,30g
Görögös szendvicskrém Összetétel: Görögös szendvicskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
Gyümölcs Összetétel: Körte	36,40kcal	0,30g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcs Összetétel: Szilva	58,00kcal	0,70g	0,00g	13,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcs Összetétel: Narancs	49,20kcal	0,70g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcs Összetétel: Alma	37,20kcal	0,50g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcsös krémm joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Hagymás tört burgonya Összetétel: Burgonya, Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	318,30kcal	5,90g	11,70g	42,80g	0,30g	0,40g	1,20g
Hargitai burgonyaleves Összetétel: Borsikafű, Burgonya, Csemege paprika, Ételizesítő 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	224,20kcal	7,20g	13,80g	16,50g	0,70g	1,00g	3,70g
Hentes szelet Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,90kcal	21,40g	12,70g	4,20g	0,50g	0,90g	1,20g
Hortobágyi palacsinta Összetétel: Csemege paprika, Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. palacsinta, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	622,50kcal	25,60g	36,00g	45,70g	0,70g	0,90g	1,80g
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
Húsgaluska-leves Összetétel: Babérlevél, őrölt, Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félégyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	197,80kcal	16,30g	6,40g	17,60g	2,60g	0,80g	0,50g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	540,10kcal	21,20g	27,60g	66,30g	10,60g	3,50g	0,60g
Húsos rakott tészta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	588,00kcal	25,90g	25,60g	61,80g	3,20g	1,10g	4,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Jókai bableves Összetétel: Babérlevél, őrölt, Csemege paprika, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	338,00kcal	18,00g	18,50g	23,00g	1,40g	0,60g	1,20g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	141,50kcal	1,20g	8,50g	14,50g	9,80g	0,00g	1,80g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,80kcal	1,00g	1,00g	15,60g	15,00g	0,00g	0,60g
Káposztás kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	352,80kcal	10,30g	7,60g	60,70g	5,30g	0,30g	0,90g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'	140,40kcal	6,50g	3,20g	21,70g	21,70g	0,20g	1,90g
Karfiolleves Összetétel: Étélizeseítő 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	158,80kcal	5,20g	3,10g	26,60g	2,40g	0,50g	0,40g
Karottás tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	79,30kcal	3,90g	5,50g	1,00g	0,40g	0,50g	1,80g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kelkáposzta főzelék Összetétel: Burgonya, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	230,50kcal	7,10g	3,60g	40,40g	0,40g	0,30g	0,30g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,20g	0,50g	0,90g	3,90g
Kerti friss saláta mix Összetétel: Kerti friss salátakeverék	14,50kcal	0,60g	0,10g	2,60g	1,40g	0,00g	0,00g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,10g	0,00g	1,10g	0,90g	0,20g	0,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,00g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Körtekrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. körte, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor	176,80kcal	1,60g	0,70g	40,60g	31,60g	0,10g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kukoricás bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	372,50kcal	9,80g	10,10g	52,90g	1,90g	0,60g	1,30g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	282,70kcal	7,00g	9,60g	61,80g	1,10g	0,60g	1,00g
Kuszkusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	348,80kcal	9,70g	9,80g	53,30g	3,40g	0,60g	1,20g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	8,00g	0,90g	0,10g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,10g	2,40g	0,10g	0,10g	0,10g	0,70g
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	42,00kcal	0,00g	0,00g	9,50g	9,40g	0,00g	0,00g
Madártej ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejízesítő, Tej '1,5%'	142,20kcal	7,80g	3,80g	19,50g	11,50g	0,20g	2,30g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,90g	0,00g	1,50g
Mákos guba Összetétel: Mákos guba	462,00kcal	10,80g	18,00g	61,20g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Masászki rizsfeljűt 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	532,20kcal	14,20g	9,20g	119,90g	51,20g	0,70g	3,90g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,00g	0,00g	12,40g	12,30g	0,00g	0,00g
Milánói ragu Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	283,30kcal	15,00g	19,30g	10,70g	4,10g	0,80g	1,10g
Minestrone leves Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő 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	184,20kcal	5,10g	4,30g	30,30g	11,40g	0,50g	0,50g
Molnárika Összetétel: Molnárika 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
Mustáros sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom	178,20kcal	20,50g	8,70g	3,20g	0,00g	0,40g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Olasz felvágott Összetétel: Olasz felvágott	99,60kcal	5,20g	8,40g	0,80g	0,20g	0,80g	3,40g
Palócleves Összetétel: Babérlevél, őrölt, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő 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
Paradicsomos káposzta-főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Vöröshagyma	177,90kcal	5,00g	3,40g	31,60g	15,60g	0,40g	0,30g
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: Étélizesítő 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
Penne Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes penne	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	272,20kcal	4,60g	12,20g	55,90g	0,40g	0,30g	1,30g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,40g	1,50g	9,60g
Porcukor Összetétel: Porcukor	40,00kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
Provanszi csirkemájragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. pritamin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kakukkfű, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, őrölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Vöröshagyma	185,50kcal	18,90g	9,20g	6,60g	0,50g	0,40g	0,60g
Rakott brokkoli Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	427,10kcal	26,00g	23,20g	29,40g	5,40g	0,80g	1,90g
Rántott csirkemell Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé	189,00kcal	13,00g	6,60g	19,00g	4,20g	1,50g	0,10g
Rántott sajt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	217,70kcal	9,80g	11,60g	19,50g	0,80g	0,80g	0,10g
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	193,80kcal	5,40g	5,70g	29,80g	1,20g	0,60g	0,70g
Rizibizi Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	286,10kcal	6,90g	10,50g	60,50g	2,30g	0,50g	1,10g
Roppanós saláta mix Összetétel: Roppanós salátakeverék	15,00kcal	0,60g	0,10g	2,80g	1,60g	0,00g	0,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	78,00kcal	6,20g	5,50g	0,80g	0,00g	0,50g	3,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	31,20kcal	2,50g	2,20g	0,30g	0,00g	0,20g	1,50g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,70g	3,20g	0,00g	0,70g	3,70g
Sajtos húsgolyó Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	374,90kcal	21,20g	25,50g	12,40g	0,90g	0,80g	1,90g
Sajtos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
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
Saláta öntet Összetétel: Fokhagyma, Natúr joghurt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'	37,60kcal	2,10g	2,20g	2,50g	2,40g	0,10g	1,40g
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	213,30kcal	9,80g	3,00g	35,60g	1,10g	0,50g	0,30g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	20,00kcal	0,60g	0,10g	4,00g	2,50g	0,00g	0,00g
Sárgarépa főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	306,10kcal	9,00g	5,40g	52,30g	22,20g	0,70g	1,30g
Savanyúság Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Sertésflekken Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	180,80kcal	20,60g	8,60g	3,80g	0,30g	0,40g	0,10g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pirítasin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	208,90kcal	21,70g	11,00g	4,50g	0,80g	0,50g	0,30g
Soproni felvágott Összetétel: Soproni felvágott	103,20kcal	5,20g	8,80g	0,80g	0,20g	0,80g	3,50g
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
Spenótos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé spenóttal	240,10kcal	12,10g	11,30g	23,10g	1,80g	1,10g	0,00g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop	221,30kcal	9,10g	19,70g	1,80g	0,30g	1,50g	5,70g
Süttőtökrémleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. süttők, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Gyömbér, Gyümölcsle sűrítőmény, Kristálycukor, Só 'jódozott', Vöröshagyma	149,70kcal	1,70g	2,90g	28,20g	19,50g	0,50g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Szarvacska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	380,20kcal	11,00g	7,70g	66,70g	3,60g	0,20g	1,00g
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	474,70kcal	22,00g	26,90g	39,30g	0,10g	5,70g	0,60g
Szerb rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	484,50kcal	18,20g	28,20g	57,70g	1,00g	1,10g	1,30g
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, Örölt 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
Tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	294,30kcal	8,60g	5,60g	52,20g	2,90g	0,40g	0,70g
Tárkonyos zöldségleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	107,70kcal	3,30g	4,40g	13,10g	2,50g	0,80g	0,50g
Tartármártás Összetétel: Majonéz, Mustár, Porcukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	62,50kcal	0,70g	4,70g	4,10g	2,70g	0,30g	0,30g
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
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,80g	4,70g	84,00g	28,80g	0,40g	2,70g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,40g	4,80g	1,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz Összetétel: Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz	191,60kcal	3,60g	8,80g	23,20g	0,00g	0,40g	0,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	53,80kcal	2,10g	0,20g	10,80g	0,10g	0,30g	0,10g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	134,40kcal	5,20g	0,60g	27,10g	0,40g	0,80g	0,20g
Teljes kiőrlésű kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Temesvári aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,60kcal	14,70g	23,20g	4,40g	1,00g	0,60g	0,90g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tökmagos fasírtgolyó Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés apróhús, Só 'jódozott', Tojáspor, Tökmag hántolt, Vöröshagyma	291,10kcal	15,50g	19,70g	11,10g	0,80g	0,60g	0,30g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
Vegyes gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. gyümölcsleves keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	133,80kcal	1,50g	0,70g	28,90g	19,00g	0,10g	0,20g
Virsli Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop	106,00kcal	4,80g	9,20g	1,00g	0,20g	0,80g	2,90g
Vöröslencsekrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizesítő 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	100,80kcal	2,20g	5,10g	10,60g	2,60g	0,50g	0,70g
Zabpelyhes húsgombóc Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma, Zabpehely	280,50kcal	13,20g	19,30g	11,40g	0,30g	0,40g	0,50g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,70g	0,20g	0,90g	2,40g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	234,10kcal	8,30g	5,50g	35,10g	9,10g	0,40g	0,50g
Zölderdő saláta mix Összetétel: Zölderdő friss salátakeverék	15,00kcal	0,60g	0,10g	2,80g	1,50g	0,00g	0,00g
Zöldkert salátakeverék Összetétel: Zöldkert salátakeverék	14,50kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,40g	0,00g	0,00g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldséges fasírt golyó Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojás	440,60kcal	22,40g	26,30g	26,20g	2,10g	1,70g	2,40g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g