

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
HÉTFŐ 2026.03.30.	Erdői gyümölcs tea; Lékvár; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Pásztor bulgur (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	
	EN=257,40kcal FH=5,50g ZS=3,00g SZH=51,70g CK=24,50g SÓ=0,90g TZS=0,90g	EN=805,50kcal FH=32,60g ZS=43,40g SZH=81,70g CK=4,60g SÓ=1,90g TZS=1,40g		EN=275,80kcal FH=4,10g ZS=13,60g SZH=39,00g CK=12,90g SÓ=0,70g TZS=6,90g	
KEDD 2026.03.31.	Eper ízű tej (2)*; Fonotka (1, 2)*;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;		Göcseji csirkemellsonka (4)*; Teavaj (2)*; Zsemle (1)*;	
	EN=288,80kcal FH=11,80g ZS=5,20g SZH=46,50g CK=13,40g SÓ=0,70g TZS=2,90g	EN=900,80kcal FH=30,00g ZS=48,10g SZH=102,70g CK=3,10g SÓ=1,90g TZS=5,80g		EN=272,00kcal FH=10,60g ZS=12,30g SZH=29,10g CK=0,40g SÓ=1,60g TZS=7,80g	
SZERDA 2026.04.01.	Csipebogyó tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Brokkolirémleves gyöngyragulyóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Bolognai szós; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*;		Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Sárgarépa;	
	EN=295,30kcal FH=9,00g ZS=12,40g SZH=36,80g CK=9,60g SÓ=1,70g TZS=4,70g	EN=813,20kcal FH=35,40g ZS=36,10g SZH=83,10g CK=9,20g SÓ=1,80g TZS=6,60g		EN=254,20kcal FH=8,50g ZS=6,40g SZH=40,60g CK=3,30g SÓ=1,50g TZS=3,80g	
CSÜTÖRTÖK 2026.04.02.	Limonádé; Kockasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;		Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Hónapos retek;	
	EN=309,90kcal FH=7,20g ZS=10,90g SZH=43,80g CK=14,40g SÓ=1,60g TZS=6,50g	EN=895,40kcal FH=43,20g ZS=29,10g SZH=109,00g CK=5,90g SÓ=1,30g TZS=1,00g		EN=235,80kcal FH=10,00g ZS=8,50g SZH=29,50g CK=0,40g SÓ=1,70g TZS=2,00g	
PÉNTEK 2026.04.03.					

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk

SULI-HOST

SULI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola 'A'

Suli-Host

Étkeztetési

Rendszer 3.0

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=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Pinafesték

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola 'A'

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktérlek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfű; 15=Édesfűszek; 16=Punafesték
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

Suli-Host
Étkezési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.04.06.			
	Tej (2)*; Liga Margarin; Fonotkka (1, 2)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Brós (1, 2, 3)*;
KEDD 2026.04.07.	EN=279,10kcal FH=1,80g ZS=7,80g SZH=40,80g CK=13,80g SÓ=0,30g TZS=3,30g	EN=774,70kcal FH=21,30g ZS=22,40g SZH=115,90g CK=34,10g SÓ=2,20g TZS=7,90g	EN=274,40kcal FH=5,50g ZS=5,20g SZH=50,10g CK=16,40g SÓ=0,50g TZS=2,60g
	Citromos tea; Kakadikrém (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Reszelt tesztaleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldhagyma; Valkrém (2)*; Napraforgómagos fonotkka (1, 2, 3)*;
SZERDA 2026.04.08.	EN=312,40kcal FH=6,40g ZS=9,10g SZH=50,60g CK=19,20g SÓ=0,80g TZS=2,00g	EN=883,40kcal FH=34,80g ZS=36,30g SZH=102,10g CK=2,40g SÓ=1,80g TZS=1,30g	EN=297,20kcal FH=6,70g ZS=11,40g SZH=40,40g CK=6,00g SÓ=0,50g TZS=2,60g
	Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Tejszínes sonkás szósz (1, 2)*; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.04.09.	EN=281,50kcal FH=6,40g ZS=8,60g SZH=43,20g CK=16,80g SÓ=0,40g TZS=6,10g	EN=792,30kcal FH=29,40g ZS=33,40g SZH=80,90g CK=5,60g SÓ=2,20g TZS=5,40g	EN=235,20kcal FH=10,10g ZS=9,40g SZH=27,80g CK=0,70g SÓ=1,70g TZS=3,30g
	Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Paradicsomleves betűléstáival (1, 3, 5)*; Tavaszi rizottó (5)*; Alma befőtt;	Gesztenyés párna (PP) (1, 2, 3, 6, 8)*;
PÉNTEK 2026.04.10.	EN=268,30kcal FH=9,20g ZS=8,00g SZH=37,20g CK=9,50g SÓ=1,30g TZS=2,80g	EN=805,60kcal FH=25,80g ZS=32,90g SZH=164,30g CK=31,70g SÓ=1,50g TZS=1,60g	EN=236,80kcal FH=4,00g ZS=10,10g SZH=31,80g CK=0,00g SÓ=0,40g TZS=4,60g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó éhvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérvárosi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:
Iskola 'A'

Tápanyagtartalom: EN=Számlított 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=Ciliagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Phenacetin
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információkkal kapcsolatban érdeklőjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.04.13.	Tej (2)*; Méz; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Májgombóclevés (1, 3, 5)*; Halrudacsokkán panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Sárgarépa; Félbarna kenyér (1)*;
KEDD 2026.04.14.	Limonádé; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Húsos tathonya (1, 5)*; Vegyes saláta; Csontleves (1, 3, 5)*;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Zöldpaprika;
	EN=270,30kcal FH=9,50g ZS=8,50g SZH=38,00g CK=9,80g SÓ=1,70g TZS=2,00g	EN=867,10kcal FH=33,30g ZS=33,90g SZH=102,60g CK=16,30g SÓ=1,80g TZS=1,20g	EN=243,70kcal FH=8,90g ZS=10,40g SZH=26,90g CK=0,90g SÓ=1,50g TZS=4,30g
SZERDA 2026.04.15.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Szárnyszerű leves (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklevár; Porcukor (1, 13)*; Alma;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*;
	EN=227,30kcal FH=9,40g ZS=5,10g SZH=37,60g CK=11,80g SÓ=0,40g TZS=2,80g	EN=629,90kcal FH=33,50g ZS=16,20g SZH=135,00g CK=44,40g SÓ=0,70g TZS=1,40g	EN=318,50kcal FH=6,10g ZS=19,90g SZH=27,80g CK=1,30g SÓ=1,50g TZS=9,90g
CSÜTÖRTÖK 2026.04.16.	Gyümölcs tea; Teavaj (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Bugaci sertés szelet (1, 2, 3, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Liga Margarin; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
	EN=306,80kcal FH=4,40g ZS=13,40g SZH=41,00g CK=15,20g SÓ=0,40g TZS=8,60g	EN=808,60kcal FH=37,20g ZS=26,60g SZH=97,70g CK=5,90g SÓ=1,80g TZS=5,90g	EN=235,20kcal FH=10,10g ZS=9,40g SZH=27,80g CK=0,70g SÓ=1,70g TZS=3,30g
PÉNTEK 2026.04.17.	Meggyes gyümölcs Tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Hónapos retek; Kockasaj (2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=240,70kcal FH=11,00g ZS=3,10g SZH=41,50g CK=13,00g SÓ=0,80g TZS=0,20g	EN=871,10kcal FH=30,70g ZS=34,30g SZH=106,20g CK=45,40g SÓ=1,60g TZS=7,80g	EN=260,70kcal FH=9,00g ZS=7,60g SZH=38,70g CK=0,80g SÓ=2,00g TZS=4,60g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyér-Évforduló út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:
Iskola 'A'

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Páklék; 11=Múster; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Élesztőszőr; 16=Pinatesztük
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.04.20.	Tej (2)*; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; EN=370,80kcal FH=16,40g ZS=16,80g SZH=39,00g CK=12,30g SÓ=2,00g TZS=7,60g	Lebbencsleves (1, 5)*; Priamínos sajteltűjt (1, 2, 3)*; Spendítőzelek (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*; EN=829,70kcal FH=36,10g ZS=22,90g SZH=116,20g CK=12,40g SÓ=2,90g TZS=10,00g	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Alma; Kifli (1, 2)*; EN=289,00kcal FH=8,10g ZS=5,20g SZH=50,70g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g
KEDD 2026.04.21.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; EN=300,80kcal FH=10,30g ZS=9,40g SZH=43,60g CK=10,10g SÓ=1,70g TZS=3,20g	Dörögesei csirkereguleves (1, 2, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Törtburgonya (5)*; Alma befőtt; EN=796,20kcal FH=31,00g ZS=30,30g SZH=139,60g CK=12,80g SÓ=2,10g TZS=4,70g	Teavaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; EN=221,20kcal FH=5,20g ZS=10,40g SZH=27,10g CK=0,40g SÓ=0,80g TZS=7,00g
SZERDA 2026.04.22.	Csipebogyó tea; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; EN=288,20kcal FH=9,60g ZS=8,50g SZH=38,00g CK=9,40g SÓ=1,70g TZS=2,00g	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*; Alma; EN=827,80kcal FH=35,20g ZS=31,30g SZH=98,30g CK=10,60g SÓ=1,40g TZS=4,90g	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; EN=234,20kcal FH=7,90g ZS=6,30g SZH=36,60g CK=0,80g SÓ=1,50g TZS=3,80g
CSÜTÖRTÖK 2026.04.23.	Teljeskávé ízű tej (2)*; Kifli (1, 2)*; EN=252,80kcal FH=11,00g ZS=4,80g SZH=41,00g CK=12,50g SÓ=0,70g TZS=2,70g	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; EN=808,20kcal FH=36,20g ZS=22,50g SZH=93,80g CK=10,50g SÓ=2,30g TZS=1,90g	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Sárgarépa; EN=253,70kcal FH=6,90g ZS=10,30g SZH=29,40g CK=3,40g SÓ=1,50g TZS=4,30g
PÉNTEK 2026.04.24.	Eper-csipebogyó gyümölcs tea; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; EN=240,70kcal FH=11,80g ZS=5,00g SZH=37,10g CK=9,70g SÓ=1,90g TZS=1,60g	Húsgombóc leves (1, 2, 3, 5)*; Telberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; EN=794,70kcal FH=31,20g ZS=23,30g SZH=132,50g CK=45,20g SÓ=1,30g TZS=3,70g	Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zöldhagyma; EN=267,70kcal FH=10,70g ZS=7,50g SZH=36,30g CK=1,10g SÓ=1,10g TZS=2,20g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérügyi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola 'A'

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szármag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainkkal.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.04.27.	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Sajtkrém (2, 5)*; Paradicsom;
KEDD 2026.04.28.	EN=249,50kcal FH=8,40g ZS=4,60g SZH=41,30g CK=16,60g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=817,20kcal FH=27,60g ZS=32,80g SZH=98,10g CK=12,10g SÓ=3,20g TZS=8,40g	EN=245,70kcal FH=8,40g ZS=6,40g SZH=38,60g CK=0,80g SÓ=1,50g TZS=3,80g
	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Tejes kiőrlésű kenyér (1)*; Hónapos retek;	Olasz zöldségleves gyufatészta (1, 3, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;
SZERDA 2026.04.29.	EN=243,60kcal FH=11,80g ZS=3,80g SZH=39,40g CK=9,40g SÓ=0,90g TZS=0,20g	EN=820,90kcal FH=28,00g ZS=39,20g SZH=104,90g CK=10,60g SÓ=1,70g TZS=1,90g	EN=292,60kcal FH=3,80g ZS=14,60g SZH=35,50g CK=12,50g SÓ=0,50g TZS=7,40g
	Tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Alma;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.04.30.	EN=349,40kcal FH=12,60g ZS=11,00g SZH=49,40g CK=18,20g SÓ=0,90g TZS=5,60g	EN=806,10kcal FH=31,00g ZS=34,20g SZH=85,10g CK=5,10g SÓ=1,50g TZS=1,60g	EN=235,20kcal FH=10,10g ZS=9,40g SZH=27,80g CK=0,70g SÓ=1,70g TZS=3,30g
	Limonádé; Sonkakrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes saláta;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;
PÉNTEK 2026.05.01.	EN=234,30kcal FH=8,60g ZS=4,60g SZH=38,60g CK=10,00g SÓ=1,60g TZS=0,50g	EN=913,70kcal FH=30,60g ZS=36,60g SZH=111,60g CK=39,60g SÓ=1,00g TZS=1,60g	EN=253,20kcal FH=8,50g ZS=7,60g SZH=37,70g CK=0,80g SÓ=2,00g TZS=4,60g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola 'A'

Tápanyagtartalom: EN=Számitott 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=Mústár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édeslőszer; 16=Pinhatesűtő

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

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldi leves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő 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	170,70kcal	4,80g	3,00g	29,00g	2,00g	0,60g	0,40g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,50g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	68,00kcal	0,00g	0,00g	62,40g	10,60g	0,00g	0,00g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	424,80kcal	8,60g	11,90g	69,10g	26,30g	0,60g	4,90g
Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	259,20kcal	13,40g	18,20g	8,50g	1,70g	0,70g	0,40g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,10g	0,00g	18,10g	18,00g	0,00g	0,00g
Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma	281,90kcal	15,10g	20,70g	7,00g	4,60g	0,60g	0,70g
Borsos tokány Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	305,80kcal	16,30g	24,30g	3,40g	0,50g	0,40g	0,30g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g
Brokkolikrémléves gyöngyagylóval Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	153,00kcal	5,60g	3,40g	23,40g	1,80g	0,50g	0,30g
Bugaci sertés szelet Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	222,20kcal	21,80g	12,40g	4,30g	0,40g	0,50g	0,90g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,70kcal	7,60g	10,00g	47,70g	1,90g	0,60g	1,20g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	160,40kcal	3,90g	4,00g	20,30g	1,40g	1,00g	0,40g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	326,30kcal	7,60g	10,90g	45,10g	2,80g	0,50g	4,60g
Chilisbab Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabab, Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma	611,20kcal	34,70g	23,70g	60,60g	4,10g	0,40g	0,30g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,50kcal	0,00g	0,00g	9,00g	9,00g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,80g	4,20g
Csipekbogyó tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	205,10kcal	8,80g	10,40g	18,40g	0,00g	1,20g	3,10g
Csokoládés gabonapehely Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g	117,30kcal	1,90g	1,30g	25,80g	0,00g	0,10g	0,30g
Csontleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	127,60kcal	3,90g	3,00g	20,70g	1,40g	0,50g	0,40g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	220,10kcal	6,40g	5,20g	35,10g	1,50g	0,60g	0,70g
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	419,20kcal	11,10g	9,50g	71,70g	2,80g	0,20g	1,10g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Dörögicsei csirkeraguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	206,00kcal	16,40g	8,20g	16,30g	2,10g	0,50g	0,40g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	179,40kcal	2,70g	1,30g	38,40g	19,70g	0,10g	0,40g
Erdei-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	64,10kcal	2,10g	0,20g	13,30g	0,30g	0,30g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,70g	0,30g	16,70g	0,40g	0,40g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	217,80kcal	5,00g	4,80g	37,50g	6,30g	0,50g	2,40g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,30kcal	5,00g	4,40g	0,30g	0,20g	0,20g	1,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gesztenyés párna (PP) Összetétel: Fagy. gesztenyés párna 50 g, Fagy. gesztenyés rúd 70 g	236,60kcal	4,00g	10,10g	31,80g	0,00g	0,40g	4,60g
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	44,80kcal	6,40g	2,00g	0,40g	0,20g	1,00g	0,70g
Gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	189,60kcal	2,50g	2,20g	38,90g	24,40g	0,10g	0,40g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Halrudacsák panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska panírozott	205,70kcal	11,20g	9,10g	19,30g	0,00g	1,20g	0,80g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	61,80kcal	6,00g	3,20g	1,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Hónapos retek Összetétel: Hónapos retek	7,50kcal	0,50g	0,00g	1,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	283,50kcal	13,70g	17,30g	16,20g	1,00g	0,50g	0,40g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	664,90kcal	28,00g	30,70g	65,50g	3,30g	1,10g	0,80g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	141,50kcal	1,20g	8,50g	14,50g	9,80g	0,00g	1,80g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,80g	14,60g	35,50g	12,50g	0,50g	7,40g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,80kcal	1,00g	1,00g	15,60g	15,00g	0,00g	0,60g
Karfiollevés Összetétel: Étélizésítő 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
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,20g	0,50g	0,90g	3,90g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pirítasin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	202,30kcal	5,70g	4,10g	33,60g	2,70g	0,70g	0,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Májgombóclevés Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	182,20kcal	12,90g	6,90g	16,20g	1,70g	0,60g	0,50g
Majonéz Összetétel: Majonéz	42,60kcal	0,10g	3,90g	1,80g	1,00g	0,20g	0,50g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes makaróni	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,00g	0,00g	12,40g	12,30g	0,00g	0,00g
Mézes-mustáros csirke csíkok Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	242,00kcal	22,60g	8,30g	18,50g	6,90g	0,40g	0,30g
Molnárika Összetétel: Molnárika 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,50g	6,90g	36,60g	6,00g	0,40g	2,60g
Olasz zöldséglevés gyufatésztával Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos gyufa tészta,	181,20kcal	5,40g	4,30g	29,20g	9,50g	0,50g	0,50g
Olaszos rakott tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	674,00kcal	30,30g	28,60g	71,80g	6,80g	0,90g	4,50g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	609,50kcal	26,70g	30,30g	55,60g	0,80g	0,80g	0,60g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtészttal Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	228,40kcal	5,40g	5,40g	39,10g	18,80g	0,50g	0,60g
Párizsikrém Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	93,90kcal	4,30g	7,90g	1,40g	0,00g	0,90g	1,80g
Párolt rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,80kcal	4,60g	10,30g	55,60g	0,20g	0,40g	1,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	285,00kcal	5,90g	8,10g	42,60g	0,20g	0,40g	0,80g
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
Petrezselymes tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	94,00kcal	3,90g	7,40g	0,60g	0,10g	0,50g	2,60g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pritaminos sajtalfújt Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	242,80kcal	15,50g	12,30g	16,20g	0,30g	1,00g	7,80g
Reszelt tésztalesves 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
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	343,70kcal	18,70g	23,30g	12,10g	0,90g	0,60g	0,40g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	78,00kcal	6,20g	5,50g	0,80g	0,00g	0,50g	3,80g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,70g	3,20g	0,00g	0,70g	3,70g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	194,40kcal	9,60g	10,00g	16,00g	0,00g	1,40g	2,90g
Sajtos 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
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	20,00kcal	0,60g	0,10g	4,00g	2,50g	0,00g	0,00g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	340,90kcal	18,20g	26,80g	4,40g	0,80g	0,50g	0,30g
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	57,90kcal	3,40g	4,00g	2,00g	0,20g	0,80g	0,30g
Spenótfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	224,40kcal	9,60g	5,90g	33,00g	8,60g	0,40g	1,30g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	252,20kcal	9,20g	23,70g	0,60g	0,20g	1,40g	7,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Szárnyasraguleves Összetétel: Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kakukkfű, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	219,70kcal	21,80g	6,70g	16,80g	3,60g	0,50g	0,30g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	308,60kcal	8,50g	7,40g	51,90g	2,80g	0,20g	0,90g
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Tavaszi rizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	509,20kcal	20,40g	27,50g	62,80g	2,30g	1,00g	1,00g
Tavaszi leves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	116,60kcal	4,40g	2,70g	18,10g	3,80g	0,50g	0,40g
Teavaj Összetétel: Teavaj	86,80kcal	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g	6,80g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,80g	11,80g	11,80g	0,30g	2,50g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,80g	4,70g	84,00g	28,80g	0,40g	2,70g
Tejeskávé ízű tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	126,10kcal	7,50g	3,60g	16,20g	10,90g	0,20g	2,10g
Tejszínes sonkás szószt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Főzőtejszín, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	210,00kcal	10,50g	16,40g	4,00g	0,20g	1,00g	1,60g
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	134,40kcal	5,20g	0,60g	27,10g	0,40g	0,80g	0,20g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	317,10kcal	5,80g	11,70g	42,50g	0,10g	0,40g	1,20g
Túró Rudi Összetétel: Túró Rudi	101,40kcal	2,10g	5,00g	11,70g	10,60g	0,00g	4,30g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	187,10kcal	8,70g	4,20g	28,60g	17,40g	0,30g	2,50g
Vaníliás krémturó Összetétel: Félzsíros tehénturó, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	66,40kcal	5,70g	2,50g	4,90g	3,60g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Vegyes saláta	74,60kcal	1,40g	0,20g	16,40g	11,60g	0,20g	0,00g
Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'							
Zellerkrémleves	107,70kcal	3,70g	1,90g	18,00g	1,70g	0,50g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld							
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							
Zöldborsóleves	140,20kcal	5,90g	2,80g	22,00g	4,00g	0,50g	0,40g
Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma							
Zöldhagyma	12,60kcal	0,30g	0,10g	2,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldhagyma							
Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							