	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.09.		Alma dobozos üdítő 100%; Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*;	Buzsáki leves (2, 5, 11, 15)*; Szilvásgombóc (1, 3)*; Fahéjas porcukor;	Buzsáki leves (2, 5, 11, 15)*; Sütőtökös rizsfelfújt (1, 2, 4)*; Porcukor;	Méz; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	
			Zölderdő saláta mix (5)*; Ezersziget öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;			
		EN=279,60kcal FH=3,60g ZS=8,80g SZH=32,20g CK=0,00g SÓ=0,40g TZS=0,00g	EN=846,20kcal FH=19,80g ZS=18,10g SZH=97,60g CK=30,80g SÓ=3,60g TZS=1,10g	EN=735,10kcal FH=28,80g ZS=15,20g SZH=141,50g CK=62,80g SÓ=1,30g TZS=2,70g	EN=201,00kcal FH=5,30g ZS=3,00g SZH=39,60g CK=12,80g SÓ=0,90g TZS=0,90g	
KEDD 2026.11.10.		Gyümölcs tea; Kapros turókrém (2)*; Fonottka (1, 2)*; Sárgarépa;	Erőleves tészta (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*;	Erőleves tészta (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	
			Zölderdő saláta mix (5)*; Ezersziget öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Savanyúság (11, 15)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;			
		EN=259,60kcal FH=10,40g ZS=4,00g SZH=43,80g CK=13,40g SÓ=0,60g TZS=0,70g	EN=580,60kcal FH=40,10g ZS=12,80g SZH=72,70g CK=5,30g SÓ=0,90g TZS=0,60g	EN=667,40kcal FH=22,10g ZS=31,40g SZH=66,60g CK=1,90g SÓ=1,80g TZS=7,40g	EN=238,80kcal FH=10,90g ZS=9,80g SZH=27,90g CK=0,70g SÓ=1,80g TZS=3,30g	
SZERDA 2026.11.11.		Csokoládé ízü tej (2)*; Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Sertéspörkölt (1)*; Orsó tészta (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Mediterrán csirke (1, 5)*; Kuszkusz (1, 5)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Kigyóuborka;	
			Zölderdő saláta mix (5)*; Ezersziget öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Savanyúság (6, 15)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;			
		EN=310,10kcal FH=11,90g ZS=7,60g SZH=48,40g CK=13,50g SÓ=0,80g TZS=3,60g	EN=730,80kcal FH=35,80g ZS=26,60g SZH=85,00g CK=6,10g SÓ=1,30g TZS=1,50g	EN=807,00kcal FH=37,10g ZS=24,10g SZH=105,80g CK=12,50g SÓ=1,60g TZS=1,70g	EN=184,20kcal FH=5,80g ZS=5,30g SZH=26,40g CK=0,40g SÓ=0,70g TZS=0,40g	
CSÜTÖRTÖK 2026.11.12.		Citromos tea; Soproni felvágott (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Lebbencsleves (1, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Pritaminos sajtfelfújt (1, 2, 3)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Vadas pecsenye (1, 2, 5, 11)*; Spagetti (1)*;	Pizza (1, 2, 3)*;	
			Zölderdő saláta mix (5)*; Ezersziget öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;			
		EN=305,70kcal FH=11,10g ZS=12,00g SZH=38,50g CK=9,70g SÓ=1,70g TZS=4,40g	EN=775,10kcal FH=37,10g ZS=20,90g SZH=103,60g CK=28,70g SÓ=2,10g TZS=9,70g	EN=738,60kcal FH=33,00g ZS=22,00g SZH=98,80g CK=8,10g SÓ=1,30g TZS=2,00g	EN=299,00kcal FH=13,00g ZS=11,00g SZH=36,00g CK=3,80g SÓ=2,10g TZS=5,20g	
PÉNTEK 2026.11.13.		Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 11)*; Zöldfűszeres csirke csíkok (2, 11)*; Párolt rizs (5)*;	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 11)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Rizibizi (5)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Kifli (1, 2)*;	
			Zölderdő saláta mix (5)*; Ezersziget öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Tartármártás (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;			
		EN=289,60kcal FH=9,70g ZS=10,30g SZH=39,30g CK=9,90g SÓ=1,70g TZS=4,10g	EN=701,40kcal FH=40,50g ZS=30,80g SZH=82,90g CK=4,50g SÓ=1,30g TZS=2,70g	EN=804,70kcal FH=40,50g ZS=31,30g SZH=107,60g CK=6,40g SÓ=2,10g TZS=3,10g	EN=200,80kcal FH=6,10g ZS=6,90g SZH=28,00g CK=1,60g SÓ=1,20g TZS=4,30g	

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

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.

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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							
Almabefőtt	51,00kcal	0,00g	0,00g	46,80g	7,90g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma befőtt							
Aranygaluska	424,80kcal	8,60g	11,90g	69,10g	26,30g	0,60g	4,90g
Összetétel: Aranygaluska							
Bácskai rizseshús	426,50kcal	25,90g	18,50g	57,70g	0,60g	1,10g	1,10g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bakonyi aprópecsenye	239,40kcal	20,70g	13,50g	7,30g	0,30g	0,50g	1,00g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Bakonyi betyárleves	180,00kcal	15,50g	8,70g	8,50g	1,70g	0,70g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma							
Baracklekvár	73,80kcal	0,10g	0,00g	18,10g	18,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack lekvár							
Barna mártás	178,70kcal	2,50g	10,30g	18,20g	7,10g	0,60g	2,90g
Összetétel: Aro margarin, Babérlevél, Citromlé 40%, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés csont, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Baromfi fasírt	180,50kcal	10,40g	10,80g	9,60g	0,00g	1,40g	2,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell							
BBQ csirkecomb filé	235,80kcal	25,20g	11,80g	3,10g	1,90g	0,50g	0,60g
Összetétel: Barbecue szósz, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Felső csirkecomb filé, Ketchup, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bogdányi sertésrakottas	551,80kcal	27,00g	19,70g	60,00g	0,30g	0,70g	2,40g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%'							
Bolognai ragu	189,50kcal	17,50g	9,60g	7,10g	4,60g	0,60g	0,70g
Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Briós	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g
Összetétel: Briós 50g, Briós 70g							
Brokkolikrémleves	148,20kcal	5,60g	3,50g	21,40g	2,80g	0,50g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Bulgur	341,70kcal	7,60g	10,00g	47,70g	1,90g	0,60g	1,20g
Összetétel: Bulgur, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, 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%'							
Buzsáki leves	194,80kcal	15,40g	9,60g	9,90g	1,90g	0,60g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Bükki pecsenye	245,60kcal	19,70g	12,50g	12,30g	0,40g	0,40g	0,80g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Chilisbab	499,00kcal	37,70g	10,30g	60,70g	4,10g	0,40g	0,30g
Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Citromos tea	36,50kcal	0,00g	0,00g	9,00g	9,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű							
Citrusos őszibarack leves	188,70kcal	2,30g	2,00g	40,40g	24,10g	0,20g	0,80g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,80g	4,20g
Összetétel: Csemege szalámi							
Csipkebogyó tea	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Csirke nuggets	526,20kcal	23,10g	26,00g	48,30g	0,00g	3,20g	8,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets							
Csirkés parajos penne	588,60kcal	45,40g	17,80g	61,00g	5,00g	0,90g	7,10g
Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma							
Csokoládé ízü tej	141,00kcal	7,80g	3,80g	19,40g	11,50g	0,20g	2,20g
Összetétel: Gf instant csokoládé izü tejízesítő, Tej '1,5%'							
Csokoládés gabonapehely	117,30kcal	1,90g	1,30g	25,80g	0,00g	0,10g	0,30g
Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g							
Csontleves	127,60kcal	3,90g	3,00g	20,70g	1,40g	0,50g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő 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							
Daragaluskaleves	224,40kcal	6,50g	5,30g	36,00g	1,40g	0,60g	0,70g
Összetétel: Búzadara, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma							
Darás metélt	419,20kcal	11,10g	9,50g	71,70g	2,80g	0,20g	1,10g
Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta							
Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Összetétel: Diákcsemege szalámi							
Dörgicsei csirkeraguleves	211,20kcal	16,60g	8,20g	17,30g	2,40g	0,50g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő 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							
Eper ízű tej	141,30kcal	7,80g	3,80g	17,60g	11,50g	0,20g	2,20g
Összetétel: Gf instant eper izü tejízesítő, Tej '1,5%'							
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							
Erőleves tészta	81,60kcal	2,40g	2,50g	12,00g	1,20g	0,50g	0,30g
Összetétel: Ételízesítő 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, Zeller zöld							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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%'							
Fahéjas csiga	275,80kcal	3,80g	10,80g	40,50g	13,80g	0,50g	5,50g
Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g							
Fahéjas porcukor	65,00kcal	0,00g	0,00g	16,10g	16,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Fahéj, Porcukor							
Fahéjas szilvaleves	158,10kcal	1,90g	1,70g	32,70g	25,50g	0,10g	0,80g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Fatörzskifli	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Összetétel: Fatörzskifli 57g							
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							
Fonott kalács	343,20kcal	7,90g	7,60g	59,10g	9,90g	0,70g	3,70g
Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács							
Fonottka	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Összetétel: Fonottka 50g							
Főtt burgonya	188,20kcal	5,00g	0,60g	36,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott, főzővíz'							
Frankfurtileves	260,60kcal	9,10g	13,80g	23,60g	0,90g	1,10g	3,10g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli Sertés', Vöröshagyma							
Gesztenyekrém leves almakockával	150,90kcal	1,20g	0,80g	34,20g	16,70g	0,10g	0,20g
Összetétel: Fagy. alma, Fagy. gesztenye püré, Fagy. zeller, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor, Vöröshagyma							
Göcseji csirkemellsonka	44,80kcal	6,40g	2,00g	0,40g	0,20g	1,00g	0,70g
Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt							
Görögös szendvicskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
Összetétel: Görögös szendvicskrém							
Gulyásleves	230,00kcal	16,30g	7,50g	22,20g	1,90g	0,60g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma							
Gyrosos sertéscsíkok	251,90kcal	22,70g	12,00g	11,80g	0,40g	0,70g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Őrölt fekete bors, Sertés comb , Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gyümölcs	58,00kcal	0,70g	0,00g	13,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Szilva							
Gyümölcs	37,20kcal	0,50g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Gyümölcs	36,40kcal	0,30g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Körte							
Gyümölcs tea	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Gyümölcsös joghurt	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g							
Gyümölcsös krémjoghurt	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g							
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							
Húsgombóc	190,80kcal	18,80g	6,90g	18,50g	0,40g	0,40g	0,10g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma							
Húsos tarhonya	532,90kcal	31,50g	14,90g	65,60g	3,30g	1,10g	0,80g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma							
Jégcsapretek	7,00kcal	0,60g	0,00g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Jégcsap retek							
Kakaókrém	141,50kcal	1,20g	8,50g	14,50g	9,80g	0,00g	1,80g
Összetétel: Kakaókrém							
Kapros turókrém	52,20kcal	5,70g	2,50g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Kapor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
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							
Kassai burgonyaleves	349,40kcal	11,90g	25,70g	16,80g	1,00g	1,50g	7,20g
Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Lestyán, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld							
Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Összetétel: Kefír							
Kenőmájas	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,20g	0,50g	0,90g	3,90g
Összetétel: Kenőmájas							
Kerti friss saláta mix	14,50kcal	0,60g	0,10g	2,60g	1,40g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kerti friss salátakeverék							
Kifli	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Összetétel: Kifli 43g							
Kigyóuborka	6,00kcal	0,50g	0,00g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kigyó uborka							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Kockasajt	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Összetétel: Kockasajt natúr							
Kolbászos pásztor ragu bulgurral	585,10kcal	29,20g	21,90g	58,40g	1,10g	1,40g	3,60g
Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt kolbász, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kukoricás rizs	282,70kcal	7,00g	9,60g	61,80g	1,10g	0,60g	1,00g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'							
Kuszkusz	348,80kcal	9,70g	9,80g	53,30g	3,40g	0,60g	1,20g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Összetétel: Lapkasajt							
Lebbencsleves	202,30kcal	5,70g	4,10g	33,60g	2,70g	0,70g	0,80g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes fodros kocka tészta, Vöröshagyma							
Lekvár	61,50kcal	0,10g	0,00g	15,00g	15,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack lekvár							
Lencsefőzelék	370,40kcal	20,20g	7,20g	54,00g	5,30g	0,30g	0,50g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Lencseleves sertéshússal	278,50kcal	21,50g	9,90g	24,00g	2,30g	0,50g	0,40g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', 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							
Magyaros húsgombócleves	176,60kcal	14,30g	7,40g	12,10g	1,00g	0,70g	0,40g
Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma							
Majonéz	28,40kcal	0,10g	2,60g	1,20g	0,70g	0,20g	0,30g
Összetétel: Majonéz							
Majorannás sertésragu	188,70kcal	17,70g	10,70g	4,30g	0,40g	0,40g	0,30g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Makaróni	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni							
Mediterrán csirke	261,50kcal	21,80g	8,00g	23,90g	6,60g	0,40g	0,40g
Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Oregánó, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Meggyes gyümölcs Tea	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Méz	45,00kcal	0,00g	0,00g	12,40g	12,30g	0,00g	0,00g
Összetétel: Vegyes virág méz							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Mézes-mustáros csirke csíkok	242,00kcal	22,60g	8,30g	18,50g	6,90g	0,40g	0,30g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma							
Molnárka	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
Összetétel: Molnárka 55g							
Napraforgómagos vajkrém	51,70kcal	1,00g	4,70g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém							
Natúr szendvicskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
Összetétel: Natúr szendvicskrém							
Olaszos rakott tészta	581,00kcal	31,60g	18,00g	72,00g	6,90g	0,90g	4,50g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma							
Olaszos szendvicskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
Összetétel: Olaszos szendvicskrém							
Orsó tészta	325,20kcal	8,50g	9,30g	51,90g	2,80g	0,20g	1,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta							
Paprikáskrumpli	477,50kcal	30,20g	14,50g	55,70g	0,80g	0,80g	0,60g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Paradicsom							
Paradicsomleves betűtésztával	236,00kcal	5,70g	5,40g	40,60g	18,80g	0,50g	0,60g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld							
Paradicsommártás	227,70kcal	5,00g	5,20g	39,50g	17,90g	0,40g	0,60g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Paradicsomos bulgur	338,20kcal	7,60g	10,00g	47,00g	1,90g	0,60g	1,20g
Összetétel: Bulgur, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
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							
Pince ragu	195,50kcal	19,20g	9,10g	7,90g	1,30g	0,50g	0,30g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Sertés máj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Pizza	299,00kcal	13,00g	11,00g	36,00g	3,80g	2,10g	5,20g
Összetétel: Pizza szelet							
Porcukor	40,00kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Porcukor							
Pozsonyi kocka	612,10kcal	12,20g	15,80g	104,00g	44,00g	0,20g	2,10g
Összetétel: Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Mák, Mazsola, Porcukor, Puding por, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott, főzővíz', Szárított citromhéj, Tej '1,5%', Tojásmentes metélt tészta, Vaníliás cukor							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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%'							
Pritaminos sajtfelfújt	242,80kcal	15,50g	12,30g	16,20g	0,30g	1,00g	7,80g
Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt							
Rakott burgonya	585,80kcal	19,70g	28,90g	54,60g	0,70g	1,30g	7,10g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított							
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							
Rántott csirkemell	189,00kcal	13,00g	6,60g	19,00g	4,20g	1,50g	0,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé							
Rántott sajt 'mirelit'	633,20kcal	29,20g	32,60g	58,50g	2,20g	2,50g	0,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt							
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 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							
Sajtmártásos csirkemell kockák	216,70kcal	26,80g	9,40g	5,80g	0,80g	0,90g	4,00g
Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Natúr sajtkrém, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Sajtos korong	481,70kcal	24,00g	24,40g	40,00g	0,00g	3,60g	7,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit							
Sajtos panírozott halfilé	240,10kcal	12,10g	10,90g	23,10g	1,80g	1,10g	1,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal							
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'							
Sárgaborsófőzelék	281,00kcal	15,30g	4,80g	42,60g	0,40g	0,30g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sárgarépa	20,00kcal	0,60g	0,10g	4,00g	2,50g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgarépa							
Savanyúság	57,30kcal	1,60g	0,20g	11,90g	6,00g	0,20g	0,00g
Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Savanyúság	40,80kcal	1,20g	0,20g	6,80g	1,60g	1,80g	0,00g
Összetétel: Vegyes vágott							
Savanyúság	87,80kcal	1,50g	0,20g	19,60g	14,80g	0,20g	0,00g
Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'							
Savanyúság	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Összetétel: Csemege uborka							
Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
Összetétel: Sertés párizsi							
Sertéspörkölt	208,90kcal	21,70g	11,00g	4,50g	0,80g	0,50g	0,30g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Snidlinges burgonyapüré	334,70kcal	7,60g	11,80g	45,10g	2,80g	0,50g	5,00g
Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fagy. metélőhagyma, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'							
Soproni felvágott	103,20kcal	5,20g	8,80g	0,80g	0,20g	0,80g	3,50g
Összetétel: Soproni felvágott							
Spagetti	308,60kcal	8,50g	7,40g	51,90g	2,80g	0,20g	0,90g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta							
Stefánia vagdalt	252,30kcal	21,00g	12,10g	12,10g	0,60g	0,90g	1,30g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma							
Sült debreceni kolbász	209,30kcal	7,00g	19,90g	0,40g	0,20g	1,00g	5,80g
Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'							
Sütőtökös rizsfelfújt	500,30kcal	13,40g	5,60g	121,60g	50,90g	0,70g	2,40g
Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Kristálycukor, Puding por, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor							
Svéd húsgolyó	223,40kcal	17,40g	16,10g	1,10g	0,40g	0,40g	1,10g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tojáspor, Vöröshagyma							
Szilvásgombóc	586,40kcal	4,40g	8,50g	71,60g	12,90g	3,00g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. szilvásgombóc, Félegyházi morzsa, Só 'jódozott'							
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%'							
Tejbegríz	317,60kcal	13,10g	4,90g	54,80g	25,40g	0,40g	2,70g
Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Tejföl	56,80kcal	1,40g	4,80g	1,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Tejföl '12%'							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Tejfölös burgonyafőzelék	294,10kcal	7,00g	6,20g	48,00g	0,10g	0,40g	0,40g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz	191,60kcal	3,60g	8,80g	23,20g	0,00g	0,40g	0,00g
Összetétel: Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz							
Teljes kiőrlésű kenyér	53,80kcal	2,10g	0,20g	10,80g	0,10g	0,30g	0,10g
Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér							
Teljes kiőrlésű kenyér	134,40kcal	5,20g	0,60g	27,10g	0,40g	0,80g	0,20g
Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér							
Teljes kiőrlésű kifli	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g							
Teljes kiőrlésű zsemle	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g							
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							
Vadas pecsenye	227,70kcal	18,80g	10,50g	13,30g	2,60g	0,40g	0,30g
Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Vajas fokhagymás törtburgonya	261,90kcal	5,60g	6,70g	40,70g	0,00g	0,30g	2,60g
Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'							
Vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Natúr vajkrém							
Vanília öntet	203,00kcal	9,30g	4,50g	31,20g	18,30g	0,50g	2,70g
Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor							
Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,70g	0,20g	0,90g	2,40g
Összetétel: Zala felvágott							
Zellerkrémleves	122,00kcal	4,40g	2,10g	20,60g	1,60g	0,50g	0,10g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld							
Zöldborsófőzelék	330,00kcal	15,90g	4,50g	53,80g	25,70g	0,40g	1,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Zöldborsóleves csipetkével	92,80kcal	4,10g	2,50g	12,70g	3,40g	0,50g	0,30g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma							
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							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							
Zöldséges rizottó	418,30kcal	24,10g	16,10g	62,90g	2,30g	1,00g	1,00g
Összetétel: Ételízesítő 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 comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zsemle	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g
Összetétel: Vizes zsemle 53g							