

Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.09.28.	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Krémsajtalt töltött csirke medál (1, 2, 3, 4, 11)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Szelet kenyér (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Svéd húsgolyó (3, 5, 6)*; Snidlinges burgonyapüré (2, 4)*; Barna mártás (1, 2, 4, 5, 11)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kili (1)*; Alma;
EN=227,30kcal FH=9,40g ZS=5,10g SZH=37,60g CK=11,80g SÓ=0,40g TZS=2,80g	EN=483,60kcal FH=37,00g ZS=19,50g SZH=136,10g CK=31,60g SÓ=2,60g TZS=4,30g	EN=494,40kcal FH=29,40g ZS=39,90g SZH=17,00g CK=35,80g SÓ=1,80g TZS=9,80g	EN=254,70kcal FH=8,00g ZS=7,60g SZH=36,50g CK=0,40g SÓ=1,80g TZS=4,80g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;	Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldtúszeres csirke csikók (2, 11)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*; Kóte;	Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldbab (1, 2, 3, 5)*; Tejföl (2)*; Szelet kenyér (1)*; Kóte;	Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Zöldpaprika;
EN=329,50kcal FH=10,30g ZS=12,00g SZH=59,60g CK=10,30g SÓ=1,80g TZS=3,90g	EN=736,70kcal FH=36,20g ZS=28,50g SZH=101,90g CK=47,00g SÓ=1,70g TZS=2,90g	EN=765,70kcal FH=44,00g ZS=25,00g SZH=35,80g CK=9,80g SÓ=1,80g TZS=1,50g	EN=257,70kcal FH=10,20g ZS=11,60g SZH=26,60g CK=0,70g SÓ=1,50g TZS=4,50g
SZERDA 2026.09.30.	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Panírozott aluszkai tökehal filé (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Kukorica bulgur (1, 5)*; Majonéz (3, 11)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;
EN=278,40kcal FH=9,60g ZS=8,00g SZH=58,00g CK=9,50g SÓ=1,30g TZS=2,80g	EN=787,60kcal FH=37,70g ZS=23,30g SZH=104,10g CK=7,60g SÓ=1,60g TZS=1,90g	EN=871,50kcal FH=30,30g ZS=32,10g SZH=105,60g CK=6,80g SÓ=2,50g TZS=2,90g	EN=270,90kcal FH=6,60g ZS=9,90g SZH=37,60g CK=1,30g SÓ=1,90g TZS=5,00g
Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fatörzskáli (1, 2, 3)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Szelet kenyér (1)*; Alma;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Mustáros sertés szelet (1, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Szelet kenyér (1)*; Alma;	Napraforgómagos vajkém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigybúrok;
EN=342,70kcal FH=12,20g ZS=9,80g SZH=51,00g CK=17,20g SÓ=0,70g TZS=4,70g	EN=482,30kcal FH=29,00g ZS=33,40g SZH=106,30g CK=3,00g SÓ=4,10g TZS=8,20g	EN=817,30kcal FH=35,00g ZS=25,50g SZH=122,60g CK=2,60g SÓ=2,50g TZS=1,90g	EN=182,10kcal FH=6,70g ZS=5,90g SZH=29,30g CK=0,40g SÓ=0,90g TZS=0,20g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.01.	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Masánszki rizsfelfúj (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)*;
EN=251,70kcal FH=9,60g ZS=5,80g SZH=37,90g CK=6,10g SÓ=0,80g TZS=3,70g	EN=770,00kcal FH=29,80g ZS=17,70g SZH=144,00g CK=62,70g SÓ=1,20g TZS=4,30g	EN=778,70kcal FH=26,60g ZS=27,10g SZH=101,40g CK=17,70g SÓ=0,80g TZS=0,80g	EN=318,50kcal FH=6,10g ZS=19,90g SZH=27,80g CK=1,30g SÓ=1,50g TZS=9,80g
PÉNTEK 2026.10.02.			

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Iskola 'A'



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Tápanyagtartalom: EN=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=Fakéfék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Ételeink az összelevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainkkal.



	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.10.05.	Alma dobozos üdítő 100%; Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*;	Körtékremleves (1, 2)*; Spenótos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Kuszkus (1, 5)*; Majonéz (3, 11)*;	Körtékremleves (1, 2)*; Milánói ragu (1)*; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*;	Baracklekvár; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;
KEDD 2026.10.06.	Erdel-dodás gyümölcsös tea; Csemege szalámi; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Rakott brokkoli (1, 2, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Körte;	Húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Bugaci sertés ragu (1, 2, 3, 5)*; Hágymás tört burgonya (5)*;	Soproni felvágott (1, 2, 4)*; Liga Margarín; 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-665,60kcal FH=47,20g ZS=19,50g SZH=74,80g CK=8,30g SÓ=1,90g Tzs=2,40g	EN-743,80kcal FH=32,20g ZS=21,50g SZH=103,30g CK=38,50g SÓ=1,50g Tzs=5,10g	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)*; Fonotika (1, 2)*;	Alföldleves csipetkével (1, 3, 5)*; Zabpelyhes húsgombóc (1, 2, 3, 6)*; Paradicsomos káposzta-főzelék (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Alföldleves csipetkével (1, 3, 5)*; Ananászos csirkemcomb filé (1)*; Rizibiz (5)*; Körte;	Sajtkrém (2, 5)*; Sárgarépa; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.08.	EN-376,50kcal FH=11,80g ZS=15,00g SZH=48,40g CK=13,40g SÓ=0,70g Tzs=9,80g	EN-628,10kcal FH=28,10g ZS=16,50g SZH=67,40g CK=18,10g SÓ=1,90g Tzs=1,30g	EN-718,10kcal FH=35,70g ZS=22,00g SZH=109,80g CK=6,00g SÓ=1,50g Tzs=1,80g	EN-220,50kcal FH=7,50g ZS=6,40g SZH=31,40g CK=2,30g SÓ=1,20g Tzs=4,10g
	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Kartofolleves (1, 3, 5)*; Csirkepörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*;	Kartofolleves (1, 3, 5)*; Tökmagos fasírtgolyó (1, 3, 5, 6, 8, 12, 13)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*;	Barackos háromszög (1, 2)*;
PÉNTEK 2026.10.09.	EN-283,70kcal FH=11,40g ZS=7,80g SZH=38,30g CK=9,80g SÓ=1,70g Tzs=2,80g	EN-770,40kcal FH=54,40g ZS=22,00g SZH=131,70g CK=3,20g SÓ=1,30g Tzs=1,80g	EN-670,20kcal FH=32,00g ZS=17,80g SZH=90,10g CK=25,40g SÓ=1,80g Tzs=2,20g	EN-282,80kcal FH=3,80g ZS=10,20g SZH=43,30g CK=16,70g SÓ=0,40g Tzs=4,60g
	Citromos tea; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Telperizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Szelet kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;
	EN-238,70kcal FH=9,80g ZS=10,40g SZH=38,80g CK=9,90g SÓ=1,70g Tzs=4,10g	EN-767,20kcal FH=36,80g ZS=16,50g SZH=135,90g CK=45,50g SÓ=1,30g Tzs=4,50g	EN-785,00kcal FH=35,50g ZS=18,80g SZH=117,10g CK=7,50g SÓ=1,70g Tzs=2,20g	EN-198,80kcal FH=5,10g ZS=4,80g SZH=30,00g CK=0,20g SÓ=0,70g Tzs=0,38g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Iskola 'A'



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Tápanyagtartalom: EN=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=Rákelték; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édeslőszór; 16=Punatestűk; Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.



Suli-Host

	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.10.12.	Gyümölcsös Krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	Vegyes gyümölcsleves (1, 2)*; Rántott csirkemell (1, 2, 3)*; Kukurica bulgur (1, 5)*; Majonéz (3, 11)*;	Vegyes gyümölcsleves (1, 2)*; Eszterházy ragu (1, 2, 11)*; Penne (1)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kakao krém (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
KEDD 2026.10.13.	EN-289, 10kcal FH=4, 10g ZS=5, 20g SZH=50, 70g CK=17, 80g SÓ=0, 70g TZS=3, 40g	EN-752, 11kcal FH=24, 50g ZS=22, 80g SZH=103, 20g CK=26, 40g SÓ=2, 50g TZS=2, 30g	EN-692, 60kcal FH=26, 90g ZS=17, 40g SZH=100, 00g CK=23, 80g SÓ=1, 10g TZS=1, 30g	EN-276, 90kcal FH=6, 40g ZS=9, 10g SZH=41, 80g CK=10, 20g SÓ=0, 80g TZS=2, 00g
	Csokoládé ízű tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Tarhonya (1)*;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Zöldeséges fasírt golyó (1, 3, 5)*; Gombás rizs (5)*;	Párizskrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;
SZERDA 2026.10.14.	EN-337, 50kcal FH=11, 90g ZS=10, 10g SZH=49, 50g CK=16, 60g SÓ=0, 70g TZS=1, 90g	EN-705, 50kcal FH=35, 20g ZS=23, 60g SZH=72, 20g CK=4, 10g SÓ=1, 80g TZS=4, 70g	EN-891, 10kcal FH=35, 30g ZS=16, 80g SZH=98, 40g CK=3, 10g SÓ=3, 10g TZS=6, 80g	EN-248, 30kcal FH=10, 10g ZS=16, 60g SZH=32, 50g CK=2, 90g SÓ=1, 70g TZS=2, 00g
	Meggyes gyümölcs Tea; Karottás tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Csikragulyeles (1, 3, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Csikragulyeles (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Brios (1, 2, 3)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.15.	EN-252, 70kcal FH=4, 30g ZS=6, 10g SZH=35, 30g CK=9, 80g SÓ=1, 10g TZS=2, 20g	EN-705, 30kcal FH=42, 80g ZS=27, 70g SZH=74, 90g CK=3, 00g SÓ=8, 60g TZS=4, 00g	EN-770, 20kcal FH=50, 10g ZS=23, 60g SZH=44, 10g CK=12, 40g SÓ=1, 80g TZS=1, 30g	EN-296, 10kcal FH=5, 60g ZS=7, 60g SZH=50, 20g CK=16, 50g SÓ=0, 60g TZS=3, 90g
	Citromos tea; Göcseji csirkemelssonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Vöröslencsekrémleves (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sajt szótát (2)*; Szelet rzseshus (5)*; Vegyes saláta; Szelet kenyér (1)*;	Vöröslencsekrémleves (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sajt szótát (2)*; Hentes szelet (1, 5, 11, 15)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Körte; Szelet kenyér (1)*;	Görögös szendvicskrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;
PÉNTEK 2026.10.16.	EN-237, 30kcal FH=11, 70g ZS=5, 00g SZH=36, 60g CK=9, 70g SÓ=1, 90g TZS=1, 60g	EN-772, 40kcal FH=32, 30g ZS=24, 50g SZH=122, 40g CK=19, 30g SÓ=2, 80g TZS=3, 80g	EN-977, 80kcal FH=40, 00g ZS=32, 50g SZH=108, 80g CK=6, 80g SÓ=2, 90g TZS=4, 50g	EN-199, 90kcal FH=6, 80g ZS=4, 80g SZH=31, 20g CK=0, 50g SÓ=0, 80g TZS=3, 00g
	Meggyes gyümölcs Tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Csontleves csigalészttel (1, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csontleves csigalészttel (1, 3, 5)*; Finomítottzélék (1, 2)*; Sajtos húsgolyó (1, 2, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Sárgarépa;
	EN-300, 70kcal FH=9, 00g ZS=13, 00g SZH=36, 70g CK=9, 50g SÓ=1, 70g TZS=1, 10g	EN-771, 10kcal FH=44, 50g ZS=18, 10g SZH=137, 00g CK=2, 90g SÓ=2, 80g TZS=1, 30g	EN-690, 70kcal FH=38, 50g ZS=19, 00g SZH=148, 20g CK=17, 10g SÓ=2, 40g TZS=3, 20g	EN-233, 60kcal FH=4, 10g ZS=11, 10g SZH=28, 60g CK=4, 10g SÓ=0, 50g TZS=7, 40g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Iskola 'A'



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérégyéeri 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=Rákételek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilaggyűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.



	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.10.19.	Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*;	Minestrone leves (1, 3, 5)*; Spenótzözelek (1, 2)*; Főtt tojás (3)*; Alma; Szelet kenyér (1)*;	Minestrone leves (1, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Kukoricas rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
KEDD 2026.10.20.	EN=204,60kcal FH=6,70g ZS=14,20g SZH=29,20g CK=6,00g SÓ=0,60g TZS=3,60g	EN=752,70kcal FH=50,40g ZS=19,60g SZH=105,70g CK=21,20g SÓ=2,00g TZS=6,60g	EN=741,40kcal FH=22,10g ZS=30,70g SZH=114,00g CK=14,60g SÓ=2,20g TZS=2,30g	EN=346,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,40g SÓ=1,50g TZS=0,80g
	Erdeti-bodzás gyümölcsös tea; Vírslí (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Ketchup; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Szelelykáposzta (1, 2, 6)*; Tejföl (2)*; Szelet kenyér (1)*;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Hortobágyi palacsinta (1, 2, 3, 5)*; Alma;	Méz; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
SZERDA 2026.10.21.	EN=556,00kcal FH=6,80g ZS=11,20g SZH=45,60g CK=10,90g SÓ=2,00g TZS=1,30g	EN=690,60kcal FH=35,20g ZS=22,50g SZH=67,50g CK=3,40g SÓ=7,30g TZS=1,20g	EN=655,40kcal FH=32,90g ZS=24,80g SZH=67,50g 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=1,70g TZS=0,80g
	Karamellás tej (2)*; Liga Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Reszelt tésztalesves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*; Köte;	Reszelt tésztalesves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Köte;	Göcsei csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kfti (1)*; Zöldpaprika;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.22.	EN=342,10kcal FH=10,60g ZS=9,20g SZH=53,30g CK=28,00g SÓ=0,70g TZS=1,40g	EN=772,20kcal FH=33,50g ZS=19,50g SZH=130,20g CK=12,30g SÓ=4,50g TZS=1,40g	EN=601,40kcal FH=18,50g ZS=25,20g SZH=122,40g CK=20,00g SÓ=0,80g TZS=3,20g	EN=200,90kcal FH=11,40g ZS=6,20g SZH=25,80g CK=0,70g SÓ=1,70g TZS=1,70g
	Tej (2)*; Diáksemege szalámi; Teljes kiőrlésű 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)*; Görgőg sertésragu (1, 11, 15)*; Párolt rizs (5)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;
PÉNTEK 2026.10.23.	EN=365,40kcal FH=16,40g ZS=16,20g SZH=38,10g CK=12,40g SÓ=2,00g TZS=7,20g	EN=816,80kcal FH=36,80g ZS=24,90g SZH=106,80g CK=5,20g SÓ=1,70g TZS=4,40g	EN=717,90kcal FH=32,80g ZS=26,50g SZH=105,20g CK=2,80g SÓ=1,50g TZS=1,70g	EN=214,40kcal FH=6,30g ZS=6,30g SZH=31,10g CK=0,40g SÓ=1,50g TZS=3,90g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Iskola 'A'



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

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=Fakéfék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestiek; Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.



	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.10.26.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*; EN-227 500kcal FH=4,40g ZS=5,10g SZH=37,60g CK=11,80g SÓ=0,40g TZS=2,80g	Sütiókrémleves (1, 2)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes saláta; EN-416 400kcal FH=30,20g ZS=36,10g SZH=112,20g CK=39,00g SÓ=1,80g TZS=2,30g		Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Zöldpaprika; EN-227 500kcal FH=6,10g 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; EN-377 600kcal FH=10,20g ZS=12,00g SZH=59,10g CK=1,30g SÓ=1,80g TZS=3,90g	Tápai legényfogyó leves (1, 2, 3, 5)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*; Körte; EN-701 100kcal FH=33,80g ZS=23,50g SZH=86,20g CK=5,50g SÓ=1,40g TZS=5,20g		Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Zöldpaprika; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; EN-257 700kcal FH=10,20g ZS=11,80g SZH=26,60g CK=0,70g SÓ=1,50g TZS=4,50g
SZERDA 2026.10.28.	Limonádé; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóborka; EN-303 600kcal FH=9,60g ZS=11,00g SZH=38,00g CK=9,90g SÓ=1,20g TZS=4,10g	Csurgatott tojáisleves (1, 3, 5)*; Sertésfilek (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Csemege uborka (11, 15)*; Szelet kenyér (1)*; EN-715 900kcal FH=35,10g ZS=24,40g SZH=105,00g CK=9,60g SÓ=3,60g TZS=2,30g		Sajtos rúd (1, 2, 3)*; EN-318 500kcal FH=6,10g ZS=19,90g SZH=27,80g CK=1,30g SÓ=1,50g TZS=6,90g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.29.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*; EN-505 800kcal FH=15,80g ZS=13,80g SZH=78,60g CK=21,50g SÓ=1,10g TZS=6,60g	Fokhagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*; EN-742 300kcal FH=32,00g ZS=26,20g SZH=66,10g CK=5,20g SÓ=1,50g TZS=1,90g		Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa; EN-202 600kcal FH=6,70g ZS=5,10g SZH=32,40g CK=2,90g SÓ=0,90g TZS=0,20g
PÉNTEK 2026.10.30.	Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Gyümölcsös krémoghurt (1, 2)*; Alma; EN-286 700kcal FH=8,80g ZS=4,60g SZH=49,70g CK=16,60g SÓ=0,80g TZS=3,10g	Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11, 15)*; Almás-sajtos csirkemcombfilé (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*; EN-882 900kcal FH=35,80g ZS=40,60g SZH=111,10g CK=16,80g SÓ=1,60g TZS=13,60g		Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka; EN-219 800kcal FH=4,00g ZS=11,00g SZH=25,60g CK=1,60g SÓ=0,50g TZS=7,40g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Iskola 'A'



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

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



Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves 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	37,20kcal	0,50g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdítő 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almás-sajtos csirkecombfilé Összetétel: Alma , Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Teavaj, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	454,10kcal	26,50g	24,70g	30,30g	13,90g	0,70g	12,00g
Ananászos csirkecomb filé Összetétel: Ananász konzerv, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Só 'jódozott'	198,90kcal	23,50g	8,50g	5,90g	1,70g	0,40g	0,30g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,10g	0,00g	18,10g	18,00g	0,00g	0,00g
Barackos háromszög Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g, Fagy. barackos háromszög 70g	282,80kcal	3,80g	10,20g	43,30g	16,70g	0,40g	4,60g
Borsos tokány Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb , Só 'jódozott', Vöröshagyma	187,00kcal	19,40g	10,10g	3,50g	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
Bugaci sertés ragu Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhtó, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	235,50kcal	21,90g	13,30g	5,70g	0,40g	0,40g	0,70g
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	169,50kcal	4,10g	4,00g	21,70g	1,40g	1,00g	0,40g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz', Tej '1,5%'	334,40kcal	7,60g	11,80g	45,10g	2,80g	0,50g	5,00g
Citromos tea Összetétel: Betétdij, 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
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	204,70kcal	22,20g	8,60g	8,30g	0,80g	0,40g	0,40g
Csirkeraguleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	247,10kcal	17,40g	6,80g	27,80g	2,10g	0,50g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

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 tejzesítő, 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 ételcset, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásle, 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 comb, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	382,00kcal	22,40g	20,60g	31,80g	0,70g	7,60g	3,40g
Eszterházy ragu Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	184,40kcal	16,80g	10,00g	5,90g	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	64,10kcal	2,10g	0,20g	13,30g	0,30g	0,30g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,70g	0,30g	16,70g	0,40g	0,40g	0,00g
Felvidéki vegyes leves Összetétel: 10%-os ételcset, 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. metélőhagyma, 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	146,70kcal	9,90g	8,80g	0,60g	0,40g	0,30g	2,70g
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: Étélizésítő 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. piramin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Olivabogyó, Oregánó, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	169,30kcal	17,00g	9,00g	4,60g	0,40g	0,50g	0,30g
Görögös szendvicsskrém Összetétel: Görögös szendvicsskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
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, Étélizésítő 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
Halpaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	128,90kcal	11,90g	4,60g	9,60g	1,40g	1,40g	0,60g
Hargitai burgonyaleves Összetétel: Borsikafű, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő 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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin 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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. palacsinta, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	490,50kcal	29,10g	20,20g	45,80g	0,70g	0,90g	1,80g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli Sertés	268,70kcal	10,10g	12,00g	29,00g	0,40g	1,60g	3,90g
Húsgaluska-leves Összetétel: Babérlevél, Étélizésítő 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 comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	421,30kcal	24,40g	13,40g	66,40g	10,60g	3,50g	0,60g
Húsos rakott tészta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	522,00kcal	27,60g	17,70g	61,80g	3,20g	1,10g	4,10g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Jókai bableves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	272,00kcal	19,70g	10,60g	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: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizszem 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, Étélizésítő 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
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
Körte Összetétel: Körte	62,40kcal	0,50g	0,00g	14,40g	0,00g	0,00g	0,00g
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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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 tejjelítő, Tej '1,5%'	142,20kcal	7,80g	3,80g	19,50g	11,50g	0,20g	2,30g
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,20g	5,20g	2,40g	1,30g	0,30g	0,70g
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
Masánszki rizsfelfűjt 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: Betétdij, 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
Milánói ragu Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	204,10kcal	17,10g	9,90g	10,80g	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
Molnárka Összetétel: Molnárka 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
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,70kcal	1,00g	4,70g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

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
Palóclevés Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	197,80kcal	14,60g	8,50g	14,10g	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 sűrített 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: 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
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: Étélizésítő 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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. pirítasin 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: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	341,30kcal	28,30g	12,90g	29,50g	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: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	208,40kcal	5,90g	5,80g	32,70g	1,30g	0,60g	0,80g
Rizibizi Összetétel: Étélizésítő 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
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	78,00kcal	6,20g	5,50g	0,80g	0,00g	0,50g	3,80g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	31,20kcal	2,50g	2,20g	0,30g	0,00g	0,20g	1,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajt szorát 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 húsgolyó Összetétel: Csemege paprika, Étélizető só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	256,10kcal	24,40g	11,30g	12,50g	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
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizető só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	220,10kcal	10,00g	3,00g	37,00g	1,10g	0,50g	0,30g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	20,00kcal	0,60g	0,10g	4,00g	2,50g	0,00g	0,00g
Sárgarépafőzelék 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
Sertésflekken Összetétel: Csemege paprika, Étélizető 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. piritamin 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 Sertés'	284,90kcal	12,00g	25,20g	2,40g	0,40g	2,00g	7,40g
Sütőtökrémleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Gyömbér, Gyümölcsle sűrítőanyag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Vöröshagyma	149,70kcal	1,70g	2,90g	28,20g	19,50g	0,50g	0,50g
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
Székelkáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	355,90kcal	25,20g	12,70g	39,40g	0,10g	5,70g	0,60g
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Szerb rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sültített paradicsom, Vöröshagyma	385,50kcal	20,90g	16,30g	57,70g	1,00g	1,10g	1,30g
Tápai legényfogó leves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	203,60kcal	17,20g	6,70g	17,50g	2,70g	0,70g	0,60g
Tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	294,30kcal	8,60g	5,60g	52,20g	2,90g	0,40g	0,70g
Tárkonyos zöldségleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	107,70kcal	3,30g	4,40g	13,10g	2,50g	0,80g	0,50g
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	76,20kcal	3,00g	0,30g	15,30g	0,20g	0,50g	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, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	195,60kcal	17,30g	11,40g	4,50g	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
Tökmagos fasírtgolyó Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Tökmag hántolt, Vöröshagyma	205,30kcal	17,80g	9,40g	11,20g	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

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.10.01.-tól 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kiggyó uborka, Kóménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	87,80kcal	1,50g	0,20g	19,60g	14,80g	0,20g	0,00g
Virslí Összetétel: Virslí	129,00kcal	0,80g	10,60g	0,80g	0,20g	1,00g	1,20g
Vöröslencsekrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő 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	107,70kcal	2,70g	5,20g	11,40g	2,70g	0,50g	0,70g
Zabpelyhes húsgombóc Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma, Zabpehely	201,30kcal	15,30g	9,80g	11,50g	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
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldséges fasírt golyó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Félégyházi 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