| | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna |
|---|---|---|---|---|
| HÉTFŐ 2026.11.16. | Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma; | Brokkolikrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Kolbászos pásztor ragu bulgurral (1, 4, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Vegyes saláta; | Brokkolikrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Tartármártás (1, 2, 3, 11, 13)*; | Lekvár; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; |
| | EN=254,00kcal FH=8,80g ZS=6,40g SZH=38,90g CK=7,30g SÓ=0,70g TZS=4,00g | EN=949,60kcal FH=39,60g ZS=30,00g SZH=118,20g CK=19,70g SÓ=2,50g TZS=4,00g | EN=837,50kcal FH=24,90g ZS=35,80g SZH=98,10g CK=10,00g SÓ=2,20g TZS=5,70g | EN=217,50kcal FH=5,40g ZS=3,00g SZH=42,20g CK=15,50g SÓ=0,90g TZS=0,90g |
| KEDD 2026.11.17. | Karamellás tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Liga Margarin; | Magyaros húsgombócleves (1, 2, 3, 5)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Körte; | Magyaros húsgombócleves (1, 2, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Körte; | Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa; |
| | EN=336,90kcal FH=10,60g ZS=9,50g SZH=51,80g CK=26,80g SÓ=0,70g TZS=4,60g | EN=724,00kcal FH=37,50g ZS=24,40g SZH=85,80g CK=10,00g SÓ=2,90g TZS=4,40g | EN=734,80kcal FH=42,00g ZS=26,00g SZH=100,60g CK=8,10g SÓ=1,50g TZS=1,80g | EN=248,30kcal FH=10,10g ZS=8,60g SZH=32,50g CK=2,90g SÓ=1,70g TZS=2,00g |
| SZERDA 2026.11.18. | Meggyes gyümölcs Tea; Pritamin paprikás túrókrém (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Jégcsapretek; | Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Szelet kenyér (1)*; | Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Tejfölös burgonyafőzelék (1, 2)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Félbarna kenyér (1)*; | Sajtos rúd (1, 2, 3)*; |
| | EN=311,60kcal FH=10,90g ZS=12,30g SZH=36,20g CK=9,70g SÓ=0,70g TZS=1,40g | EN=782,70kcal FH=43,10g ZS=30,30g SZH=101,80g CK=3,10g SÓ=2,30g TZS=1,90g | EN=806,50kcal FH=46,20g ZS=27,30g SZH=85,30g CK=2,80g SÓ=2,40g TZS=2,10g | EN=318,50kcal FH=6,10g ZS=19,90g SZH=27,80g CK=1,30g SÓ=1,50g TZS=9,90g |
| CSÜTÖRTÖK 2026.11.19. | Erdei-bodzás gyümölcs tea; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Kuszkusz (1, 5)*; Szelet kenyér (1)*; Fejeskáposzta-saláta; | Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Svéd húsgolyó (3, 5, 6)*; Snidlinges burgonyapüré (2, 4)*; Barna mártás (1, 2, 4, 5, 11)*; | Natúr szendvicskrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom; |
| | EN=240,70kcal FH=11,80g ZS=5,00g SZH=37,10g CK=9,70g SÓ=1,90g TZS=1,60g | EN=986,20kcal FH=42,30g ZS=25,00g SZH=142,50g CK=12,90g SÓ=2,70g TZS=2,30g | EN=961,20kcal FH=34,00g ZS=43,50g SZH=100,40g CK=11,70g SÓ=2,10g TZS=9,70g | EN=199,90kcal FH=6,80g ZS=4,80g SZH=31,20g CK=0,50g SÓ=0,80g TZS=3,00g |
| PÉNTEK 2026.11.20. | Tej (2)*; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Filézett halászlé (5, 9)*; Szelet kenyér (1)*; Túrós tészta (1, 2)*; Tejföl (2)*; Alma; | Filézett halászlé (5, 9)*; Félbarna kenyér (1)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Alma; | Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka; |
| | EN=370,80kcal FH=16,40g ZS=16,80g SZH=39,00g CK=12,30g SÓ=2,00g TZS=7,60g | EN=765,40kcal FH=36,70g ZS=22,70g SZH=103,80g CK=7,10g SÓ=4,20g TZS=3,60g | EN=839,80kcal FH=24,60g ZS=23,70g SZH=131,80g CK=47,80g SÓ=3,70g TZS=4,90g | EN=219,60kcal FH=4,00g ZS=11,00g SZH=25,60g CK=1,60g SÓ=0,50g TZS=7,40g |

***Étlap változtatás jogát fenntartjuk!***

***Étlap: 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=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.*

# Étlap melléklet

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

**Étlap: Iskola 'A'** **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 befőtt** | 68,00kcal | 0,00g | 0,00g | 62,40g | 10,60g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Alma befőtt | | | | | | | |
| **Alma dobozos üdítő 100%** | 88,00kcal | 0,00g | 0,00g | 9,00g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** 100%-os alma dobozos gyümölcslé | | | | | | | |
| **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 apropecsenye** | 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: Iskola 'A'

## 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 | | | | | | | |
| **Csemege uborka** | 14,00kcal | 0,60g | 0,10g | 2,40g | 1,90g | 1,50g | 0,00g |
| **Összetétel:** Csemege uborka | | | | | | | |
| **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** | 205,10kcal | 8,80g | 10,40g | 18,40g | 0,00g | 1,20g | 3,10g |
| **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 | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

## Étlap: Iskola 'A'

## Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **Fejeskáposzta-saláta** | 57,30kcal | 1,60g | 0,20g | 11,90g | 6,00g | 0,20g | 0,00g |
| **Összetétel:** 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott' | | | | | | | |
| **Félbarna kenyér** | 64,10kcal | 2,10g | 0,20g | 13,30g | 0,30g | 0,30g | 0,00g |
| **Összetétel:** Félbarna kenyér | | | | | | | |
| **Félbarna kenyér** | 80,10kcal | 2,70g | 0,30g | 16,70g | 0,40g | 0,40g | 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** | 117,50kcal | 3,10g | 0,40g | 23,00g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Burgonya, 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 | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

**Étlap: Iskola 'A'** **Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig**

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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** | 197,70kcal | 19,00g | 6,90g | 20,90g | 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 | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

## Étlap: Iskola 'A'

## Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Körte** | 62,40kcal | 0,50g | 0,00g | 14,40g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Körte | | | | | | | |
| **Krémsajttal töltött csirke medál** | 194,90kcal | 9,60g | 10,00g | 16,00g | 0,00g | 1,40g | 2,90g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **Lilahagyma** | 19,80kcal | 0,60g | 0,00g | 4,70g | 2,10g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Lilahagyma | | | | | | | |
| **Lilahagyma** | 19,80kcal | 0,60g | 0,00g | 4,70g | 2,10g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Lilahagyma egész | | | | | | | |
| **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** | 56,80kcal | 0,20g | 5,20g | 2,40g | 1,30g | 0,30g | 0,70g |
| **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 | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

## Étlap: Iskola 'A'

## Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **Narancs** | 49,20kcal | 0,70g | 0,00g | 10,20g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Narancs | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

## Étlap: Iskola 'A'

## Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 | | | | | | | |
| **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, tisztitott | | | | | | | |
| **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** | 217,70kcal | 9,80g | 11,60g | 19,50g | 0,80g | 0,80g | 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 | | | | | | | |
| **Sajt szórat** | 62,40kcal | 5,00g | 4,40g | 0,60g | 0,00g | 0,40g | 3,00g |
| **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 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 | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **Sertés párizsi** | 79,20kcal | 4,80g | 6,40g | 0,60g | 0,20g | 0,80g | 2,40g |
| **Összetétel:** Sertés párizsi | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

## Étlap: Iskola 'A'

## Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 | | | | | | | |
| **Spenótfőzelék** | 224,40kcal | 9,60g | 5,90g | 33,00g | 8,60g | 0,40g | 1,30g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%' | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **Szelet kenyér** | 160,20kcal | 5,30g | 0,60g | 33,40g | 0,80g | 0,80g | 0,10g |
| **Összetétel:** Félbarna kenyér | | | | | | | |
| **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%' | | | | | | | |
| **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** | 458,00kcal | 8,10g | 15,00g | 72,00g | 23,00g | 0,50g | 7,50g |
| **Összetétel:** Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

## Étlap: Iskola 'A'

## Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Teljes kiörlésű kenyér** | 76,20kcal | 3,00g | 0,30g | 15,30g | 0,20g | 0,50g | 0,10g |
| **Összetétel:** Teljes kiörlésű kenyér | | | | | | | |
| **Teljes kiörlésű kenyér** | 53,80kcal | 2,10g | 0,20g | 10,80g | 0,10g | 0,30g | 0,10g |
| **Összetétel:** Teljes kiörlésű kenyér | | | | | | | |
| **Teljes kiörlésű kenyér** | 134,40kcal | 5,20g | 0,60g | 27,10g | 0,40g | 0,80g | 0,20g |
| **Összetétel:** Teljes kiörlésű kenyér | | | | | | | |
| **Teljes kiörlésű kifli** | 124,50kcal | 4,30g | 0,60g | 23,80g | 0,40g | 0,60g | 0,30g |
| **Összetétel:** Egyenes, teljes kiörlésű kifli 50g | | | | | | | |
| **Teljes kiörlésű zsemle** | 126,50kcal | 4,30g | 0,60g | 24,20g | 0,40g | 0,60g | 0,40g |
| **Összetétel:** Teljes kiörlésű zsemle 50g | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **Vanilia öntet** | 187,10kcal | 8,70g | 4,20g | 28,60g | 17,40g | 0,50g | 2,50g |
| **Összetétel:** Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor | | | | | | | |
| **Vegyes saláta** | 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' | | | | | | | |
| **Vegyes vágott** | 40,80kcal | 1,20g | 0,20g | 6,80g | 1,60g | 1,80g | 0,00g |
| **Összetétel:** Vegyes vágott | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **Zöldpaprika** | 10,00kcal | 0,60g | 0,20g | 1,50g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Zöldpaprika | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

**Étlap: Iskola 'A'** **Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig**

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 | | | | | | | |