





|                          | Tízórai                                                                    | Ebéd A                                                                                                                                              | Uzsonna                                                                               |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2026.08.10.     | Limonádé; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; | Körtékrémleves (1, 2)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Csemege uborka (11, 15)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; | Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;                     |
| KEDD<br>2026.08.11.      | Meggyes gyümölcs Tea; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;   | Kertészleves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Szelet kenyér (1)*;                                                                                           | Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;                                               |
|                          | EN=281,50kcal FH=9,30g ZS=10,20g SZH=37,80g CK=9,90g SÓ=1,70g Tzs=4,10g    | EN=609,80kcal FH=30,20g ZS=30,70g SZH=117,10g CK=13,00g SÓ=4,80g Tzs=1,00g                                                                          | EN=234,20kcal FH=7,90g ZS=6,30g SZH=36,60g CK=0,80g SÓ=1,50g Tzs=3,80g                |
| SZERDA<br>2026.08.12.    | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;                             | Favágóleves (1, 2, 3, 5)*; Forgatott burgonya kocka (5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Szelet kenyér (1)*;                                      | Teavaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;                                 |
|                          | EN=251,80kcal FH=7,60g ZS=5,20g SZH=42,30g CK=17,80g SÓ=0,70g Tzs=3,40g    | EN=838,40kcal FH=32,40g ZS=33,10g SZH=96,30g CK=2,20g SÓ=3,60g Tzs=3,90g                                                                            | EN=232,70kcal FH=5,70g ZS=10,50g SZH=29,10g CK=0,40g SÓ=0,80g Tzs=7,00g               |
| CSÜTÖRTÖK<br>2026.08.13. | Tiramisu ízű tej (2)*; Fajörzskifli (1, 2, 3)*;                            | Rostos gyümölcsle; Bakonyi szelet (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Sport szelet (2, 6, 8)*;                                                      | Soproni felvágott (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom; |
|                          | EN=321,70kcal FH=12,10g ZS=7,40g SZH=51,00g CK=17,70g SÓ=0,60g Tzs=4,00g   | EN=805,00kcal FH=31,90g ZS=38,90g SZH=98,00g CK=6,20g SÓ=0,70g Tzs=1,40g                                                                            | EN=270,70kcal FH=11,00g ZS=11,90g SZH=30,00g CK=0,70g SÓ=1,70g Tzs=4,40g              |
| PÉNTEK<br>2026.08.14.    | Tej (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;         | Paradicsomleves betűtészta (1, 3, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Fejeskáposzta-saláta;                                                                 | Barackos háromszög (1, 2)*;                                                           |
|                          | EN=272,00kcal FH=13,60g ZS=6,80g SZH=39,50g CK=12,00g SÓ=1,10g Tzs=3,10g   | EN=773,20kcal FH=37,70g ZS=23,30g SZH=120,70g CK=28,20g SÓ=1,60g Tzs=2,00g                                                                          | EN=282,80kcal FH=3,80g ZS=10,20g SZH=43,30g CK=1,6,70g SÓ=0,40g Tzs=4,60g             |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk



**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](mailto:mail@suli-host.hu)

Étlap név:  
Iskola 'A'

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

Suli-Host  
Étkeztetési  
Rendszer 3.0

|                          | Tízórai                                                                               | Ebéd A                                                                                             | Uzsonna                                                                 |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2026.08.17.     | Tej (2)*; Sertés pászti (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika; | Csikeraguleves (1, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*; | Liga Margarin; Baracklekvár; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;               |
| KEDD<br>2026.08.18.      | EN=361,00kcal FH=18,60g ZS=13,40g SZH=47,10g CK=12,60g SÓ=1,90g TZS=5,40g             | EN=813,10kcal FH=34,80g ZS=31,70g SZH=92,30g CK=6,30g SÓ=2,00g TZS=2,10g                           | EN=229,80kcal FH=5,40g ZS=3,00g SZH=45,30g CK=18,50g SÓ=0,90g TZS=0,80g |
|                          | Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;                                     | Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;                 | Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;              |
| SZERDA<br>2026.08.19.    | EN=299,60kcal FH=9,00g ZS=9,70g SZH=38,80g CK=10,20g SÓ=1,60g TZS=3,20g               | EN=838,20kcal FH=25,30g ZS=36,60g SZH=97,70g CK=20,20g SÓ=0,70g TZS=2,80g                          | EN=219,90kcal FH=8,30g ZS=6,40g SZH=32,30g CK=0,40g SÓ=1,50g TZS=3,90g  |
|                          | Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*; Alma;                 | Tejszínes eperleves (1, 2)*; Temesvári sertés szelet (1, 2, 3, 5)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;      | Pizzás csiga (1, 2, 4)*;                                                |
| CSÜTÖRTÖK<br>2026.08.20. | EN=286,70kcal FH=8,90g ZS=4,60g SZH=49,70g CK=16,60g SÓ=0,80g TZS=3,10g               | EN=762,40kcal FH=35,00g ZS=25,40g SZH=87,80g CK=16,10g SÓ=1,30g TZS=2,40g                          | EN=249,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,80g CK=3,40g SÓ=1,50g TZS=9,60g |
|                          |                                                                                       |                                                                                                    |                                                                         |
| PÉNTEK<br>2026.08.21.    |                                                                                       |                                                                                                    |                                                                         |
|                          |                                                                                       |                                                                                                    |                                                                         |

## Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: [mail@suli-host.hu](mailto:mail@suli-host.hu)

Étlap név:

Iskola 'A'

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

Suli-Host  
Étkeztetési  
Rendszer 3.0



| Tízórai                  |                                                                          | Ebéd A                                                                                                                                                     |                                                                            | Uzsonna                                                                           |                                                                         |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2026.08.24.     | Tej (2)*; Dzsungel reggeliző hely (1)*;                                  | Gyümölcsleves (1, 2)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Kuszusz (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;                                                  | EN=263,20kcal FH=10,70g ZS=5,00g SZH=45,00g CK=12,30g SÓ=0,80g TZS=2,50g   | Sárgarépa; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; | EN=247,30kcal FH=9,80g ZS=9,50g SZH=28,80g CK=3,20g SÓ=1,50g TZS=3,50g  |
|                          | Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kefir (2)*;                                 |                                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                   |                                                                         |
| KEDD<br>2026.08.25.      | EN=224,40kcal FH=10,00g ZS=5,80g SZH=32,80g CK=6,10g SÓ=1,00g TZS=3,60g  | Teftlős karfiolleves (1, 2, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Uborkasaláta; Szelet kenyér (1)*;                                                         | EN=873,70kcal FH=35,40g ZS=34,30g SZH=103,00g CK=8,40g SÓ=2,50g TZS=1,00g  | Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;          | EN=272,30kcal FH=9,40g ZS=13,10g SZH=29,20g CK=0,50g SÓ=1,70g TZS=5,10g |
|                          | Tej (2)*; Fonotka Teljes kiőrlésű (1, 2, 3)*; Liga Margarin;             |                                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                   |                                                                         |
| SZERDA<br>2026.08.26.    | EN=304,80kcal FH=12,10g ZS=9,70g SZH=42,90g CK=11,90g SÓ=0,60g TZS=3,20g | Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirke csikok (1, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Barackos croissant (1, 2)*;                                          | EN=863,80kcal FH=34,60g ZS=34,60g SZH=121,10g CK=8,20g SÓ=1,80g TZS=7,50g  | Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;                            | EN=194,10kcal FH=6,60g ZS=5,10g SZH=30,40g CK=0,40g SÓ=0,90g TZS=0,20g  |
|                          | Madártej ízű tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                          |                                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                   |                                                                         |
| CSÜTÖRTÖK<br>2026.08.27. | EN=322,30kcal FH=12,10g ZS=7,40g SZH=51,00g CK=17,70g SÓ=0,60g TZS=4,10g | Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;                                                                          | EN=816,50kcal FH=24,90g ZS=26,80g SZH=116,00g CK=31,80g SÓ=0,70g TZS=1,50g | Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Teavaj (2)*; Kigyóborka;                             | EN=227,20kcal FH=5,70g ZS=10,40g SZH=27,90g CK=0,40g SÓ=0,80g TZS=7,00g |
|                          | Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Fonotka Teljes kiőrlésű (1, 2, 3)*;  |                                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                   |                                                                         |
| PÉNTEK<br>2026.08.28.    | EN=316,70kcal FH=8,50g ZS=13,10g SZH=41,20g CK=9,50g SÓ=1,10g TZS=3,30g  | Csontleves (1, 3, 5)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Vegyes gyümölcsmártás (1, 2)*; Főtt burgonya 1/2; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; | EN=753,40kcal FH=37,40g ZS=15,20g SZH=102,00g CK=40,10g SÓ=1,70g TZS=1,40g | Sajtos rúd (1, 2, 3)*;                                                            | EN=318,50kcal FH=6,10g ZS=19,90g SZH=27,80g CK=1,30g SÓ=1,50g TZS=9,90g |
|                          |                                                                          |                                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                   |                                                                         |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szegeád, Kengyelgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-015  
E-mail: [mail@suli-host.hu](mailto:mail@suli-host.hu)

Étlap név:

Iskola 'A'

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; TZS=Tejített zsír; (\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Muslár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek  
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információkkal kapcsolatban értéklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

Suli-Host  
Étkeztetési  
Rendszer 3.0

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Alma<br>Összetétel: Alma                                                                                                                                                                                                                                                                               | 37,20kcal  | 0,50g   | 0,00g  | 8,40g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Bakonyi szelet<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 221,40kcal | 22,10g  | 12,20g | 4,50g      | 0,30g  | 0,50g | 0,50g         |
| Baracklekvár<br>Összetétel: Sárgabarack lekvár                                                                                                                                                                                                                                                         | 73,80kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 18,10g     | 18,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Barackos croissant<br>Összetétel: Croissant barack ízű töltelékkel 45g csomagolt, Croissant barack ízű töltelékkel 65g csomagolt                                                                                                                                                                       | 260,60kcal | 3,80g   | 12,70g | 34,40g     | 0,00g  | 0,50g | 5,80g         |
| Barackos háromszög<br>Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g, Fagy. barackos háromszög 70g                                                                                                                                                                                                           | 282,80kcal | 3,80g   | 10,20g | 43,30g     | 16,70g | 0,40g | 4,60g         |
| Bulgur<br>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         |
| Citromos tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű                                                                                                                                                                                                                               | 36,50kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 9,00g      | 9,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Csemege szalámi<br>Összetétel: Csemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                         | 104,80kcal | 3,60g   | 10,00g | 0,00g      | 0,00g  | 0,80g | 4,20g         |
| Csemege uborka<br>Összetétel: Csemege uborka                                                                                                                                                                                                                                                           | 14,00kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 2,40g      | 1,90g  | 1,50g | 0,00g         |
| Csirke nuggets<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets                                                                                                                                                                                                                       | 205,10kcal | 8,80g   | 10,40g | 18,40g     | 0,00g  | 1,20g | 3,10g         |
| Csirkeraguleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                        | 253,60kcal | 18,90g  | 6,80g  | 27,80g     | 4,00g  | 0,50g | 0,50g         |
| Csontleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma                    | 127,60kcal | 3,90g   | 3,00g  | 20,70g     | 1,40g  | 0,50g | 0,40g         |
| Daragaluskaleves<br>Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes metélt tészta                           | 220,10kcal | 6,40g   | 5,20g  | 35,10g     | 1,50g  | 0,60g | 0,70g         |
| Darás metélt<br>Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                                                                                           | 419,20kcal | 11,10g  | 9,50g  | 71,70g     | 2,80g  | 0,20g | 1,10g         |
| Diákcsemege szalámi<br>Összetétel: Diákcsemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                 | 99,40kcal  | 3,60g   | 9,40g  | 0,10g      | 0,10g  | 0,80g | 3,80g         |
| Dzsungel reggeliző pehely<br>Összetétel: Dzsungel reggeliző pehely                                                                                                                                                                                                                                     | 153,20kcal | 3,20g   | 1,20g  | 33,20g     | 0,50g  | 0,30g | 0,00g         |
| Eper ízű tej<br>Összetétel: Gf instant eper ízű tejzesisítő, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                | 141,30kcal | 7,80g   | 3,80g  | 17,60g     | 11,50g | 0,20g | 2,20g         |
| Erdei gyümölcs öntet<br>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         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Erdei gyümölcs tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                          | 39,90kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 9,50g      | 9,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Fahéjas csiga<br>Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                       | 275,80kcal | 3,80g   | 10,80g | 40,50g     | 13,80g | 0,50g | 5,50g         |
| Fatörzskifli<br>Összetétel: Fatörzskifli 57g                                                                                                                                                                                                                                                            | 180,10kcal | 4,30g   | 3,60g  | 31,50g     | 6,20g  | 0,40g | 1,80g         |
| Favágóleves<br>Összetétel: Csemege paprika, Ételizejtő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                     | 227,30kcal | 12,00g  | 16,30g | 6,40g      | 1,40g  | 0,70g | 0,30g         |
| Fejeskáposzta-saláta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                            | 57,30kcal  | 1,60g   | 0,20g  | 11,90g     | 6,00g  | 0,20g | 0,00g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                          | 160,20kcal | 5,30g   | 0,60g  | 33,40g     | 0,80g  | 0,80g | 0,10g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                          | 80,10kcal  | 2,70g   | 0,30g  | 16,70g     | 0,40g  | 0,40g | 0,00g         |
| Fonott kalács<br>Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács                                                                                                                                                                                                                                               | 343,20kcal | 7,90g   | 7,60g  | 59,10g     | 9,90g  | 0,70g | 3,70g         |
| Fonottka<br>Összetétel: Fonottka 50g                                                                                                                                                                                                                                                                    | 147,50kcal | 4,00g   | 1,40g  | 28,90g     | 1,90g  | 0,50g | 0,70g         |
| Fonottka 'Teljes kiőrlésű'<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű fonottka 50g                                                                                                                                                                                                                                  | 173,00kcal | 4,50g   | 3,50g  | 31,00g     | 0,00g  | 0,20g | 0,00g         |
| Forgatott burgonya kocka<br>Összetétel: Burgonya, Ételizejtő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                      | 256,50kcal | 5,50g   | 6,20g  | 40,50g     | 0,00g  | 0,70g | 0,60g         |
| Főtt burgonya 1/2<br>Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                                                                                                                       | 103,40kcal | 2,80g   | 0,30g  | 20,20g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Gombaleves<br>Összetétel: Csemege paprika, Ételizejtő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. piramin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma | 97,40kcal  | 3,60g   | 3,30g  | 12,60g     | 1,10g  | 0,50g | 0,30g         |
| Gőcseji csirkemellsonka<br>Összetétel: Felvágott- Gőcseji csirkemellsonka szeletelt                                                                                                                                                                                                                     | 44,80kcal  | 6,40g   | 2,00g  | 0,40g      | 0,20g  | 1,00g | 0,70g         |
| Gyümölcsleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'                                                                                                              | 190,80kcal | 2,60g   | 2,30g  | 38,90g     | 24,40g | 0,10g | 0,50g         |
| Gyümölcsös joghurt<br>Összetétel: Gyümölcsös krémmoghurt 125g                                                                                                                                                                                                                                           | 125,00kcal | 4,10g   | 4,00g  | 17,50g     | 16,20g | 0,20g | 2,80g         |
| Gyümölcsös krémmoghurt<br>Összetétel: Gyümölcsös krémmoghurt 125g                                                                                                                                                                                                                                       | 125,00kcal | 4,10g   | 4,00g  | 17,50g     | 16,20g | 0,20g | 2,80g         |
| Halrudacs kák panírozott<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska panírozott                                                                                                                                                                                                      | 205,70kcal | 11,20g  | 9,10g  | 19,30g     | 0,00g  | 1,20g | 0,80g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Hot-Dog<br>Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop                                                                                                                                                                                                                                                            | 242,20kcal | 8,90g   | 9,70g  | 28,70g     | 0,30g  | 1,40g | 3,20g         |
| Húsgombóclevés<br>Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma | 283,50kcal | 13,70g  | 17,30g | 16,20g     | 1,00g  | 0,50g | 0,40g         |
| Húsos lecsó<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                             | 540,10kcal | 21,20g  | 27,60g | 66,30g     | 10,60g | 3,50g | 0,60g         |
| Ízes fánk<br>Összetétel: Bécsi fánk áfonyás 70g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 445,20kcal | 9,10g   | 11,30g | 73,90g     | 33,30g | 1,10g | 4,50g         |
| Kakaókrém<br>Összetétel: Kakaókrém                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 141,50kcal | 1,20g   | 8,50g  | 14,50g     | 9,80g  | 0,00g | 1,80g         |
| Kakaós csiga<br>Összetétel: Fagy. kakaós csiga 50g, Fagy. kakaós csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                                           | 275,80kcal | 4,10g   | 13,60g | 33,00g     | 12,90g | 0,70g | 6,90g         |
| Kakaós cukor<br>Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 78,80kcal  | 1,00g   | 1,00g  | 15,60g     | 15,00g | 0,00g | 0,60g         |
| Kefir<br>Összetétel: Kefir                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 90,00kcal  | 4,80g   | 5,20g  | 5,70g      | 5,70g  | 0,20g | 3,40g         |
| Kelkáposzta főzelék<br>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<br>Összetétel: Kenőmájás                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 107,20kcal | 4,00g   | 9,60g  | 1,20g      | 0,50g  | 0,90g | 3,90g         |
| Kertészleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                                                     | 109,50kcal | 3,70g   | 2,50g  | 17,40g     | 1,60g  | 0,50g | 0,30g         |
| Ketchup<br>Összetétel: Ketchup                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20,90kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 1,10g      | 0,90g  | 0,20g | 0,00g         |
| Kifli<br>Összetétel: Kifli 43g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 126,80kcal | 3,50g   | 1,20g  | 24,80g     | 1,60g  | 0,50g | 0,60g         |
| Kigyóuborka<br>Összetétel: Kigyó uborka                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6,00kcal   | 0,50g   | 0,00g  | 0,80g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Kockasajt<br>Összetétel: Kockasajt natúr                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 93,00kcal  | 3,20g   | 7,00g  | 4,30g      | 0,00g  | 1,20g | 4,50g         |
| Körte<br>Összetétel: Körte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 62,40kcal  | 0,50g   | 0,00g  | 14,40g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Körtekrémleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. körte, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor                                                                                                                                                                                   | 144,90kcal | 1,30g   | 0,70g  | 33,50g     | 26,10g | 0,10g | 0,20g         |
| Kukorica prósza<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefir literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé                                                                                                                                                                                                               | 582,20kcal | 11,10g  | 27,20g | 70,50g     | 29,40g | 0,20g | 4,40g         |



## Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Kukoricás bulgur<br>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         |
| Kuszkusz<br>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         |
| Lapkasajt<br>Összetétel: Lapkasajt                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 155,50kcal | 13,00g  | 11,50g | 0,00g      | 0,00g  | 1,00g | 7,50g         |
| Lebbencsleves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő 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 nagykocka tészta, Vöröshagyma | 202,30kcal | 5,70g   | 4,10g  | 33,60g     | 2,70g  | 0,70g | 0,80g         |
| Lencseleves sertéshússal<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                 | 353,20kcal | 19,60g  | 18,60g | 24,40g     | 2,30g  | 0,50g | 0,40g         |
| Liga Margarin<br>Összetétel: Liga margarin                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 21,60kcal  | 0,10g   | 2,40g  | 0,10g      | 0,10g  | 0,10g | 0,70g         |
| Limonádé<br>Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                                                              | 42,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 9,50g      | 9,40g  | 0,00g | 0,00g         |
| Madártej ízű tej<br>Összetétel: Gf instant madártej ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                   | 142,20kcal | 7,80g   | 3,80g  | 19,50g     | 11,50g | 0,20g | 2,30g         |
| Magyaros sült csirkecomb<br>Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma                                                                                                                  | 246,70kcal | 27,50g  | 9,70g  | 2,20g      | 0,40g  | 0,80g | 0,10g         |
| Majonéz<br>Összetétel: Majonéz                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 56,80kcal  | 0,20g   | 5,20g  | 2,40g      | 1,30g  | 0,30g | 0,70g         |
| Mákos cukor<br>Összetétel: Mák, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 222,00kcal | 3,60g   | 12,00g | 23,40g     | 15,90g | 0,00g | 1,50g         |
| Mákos metélt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                                                                                                                               | 308,60kcal | 8,50g   | 7,40g  | 51,90g     | 2,80g  | 0,20g | 0,90g         |
| Meggyes gyümölcs Tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                 | 39,90kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 9,50g      | 9,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Méz<br>Összetétel: Vegyes virág méz                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 45,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 12,40g     | 12,30g | 0,00g | 0,00g         |
| Mézes-mustáros csirke csíkok<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma                                                                                                   | 242,00kcal | 22,60g  | 8,30g  | 18,50g     | 6,90g  | 0,40g | 0,30g         |
| Müzli szelet<br>Összetétel: Müzli szelet 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 78,60kcal  | 0,90g   | 1,40g  | 15,20g     | 7,00g  | 0,00g | 0,60g         |
| Napraforgómagos fonottka<br>Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal                                                                                                                                                                                                                                                           | 236,40kcal | 5,50g   | 6,90g  | 36,60g     | 6,00g  | 0,40g | 2,60g         |
| Napraforgómagos vajkrém<br>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: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Őszibarack<br>Összetétel: Őszibarack                                                                                                                                                                                                                                                                           | 49,20kcal  | 0,80g   | 0,00g  | 10,80g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Őszibarack krémleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                                                  | 173,30kcal | 2,20g   | 1,30g  | 38,30g     | 26,60g | 0,10g | 0,40g         |
| Palócleves<br>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 lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma | 270,40kcal | 12,70g  | 17,10g | 14,00g     | 1,50g  | 0,50g | 0,40g         |
| Paprikásburgonya<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                  | 609,50kcal | 26,70g  | 30,30g | 55,60g     | 0,80g  | 0,80g | 0,60g         |
| Paradicsom<br>Összetétel: Paradicsom                                                                                                                                                                                                                                                                           | 11,50kcal  | 0,50g   | 0,10g  | 2,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Paradicsomleves betűtésztával<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld                                                                         | 235,70kcal | 5,60g   | 5,40g  | 40,60g     | 18,80g | 0,50g | 0,60g         |
| Párolt rizs<br>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         |
| Petrezselymes burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz'                                                                                                                               | 285,00kcal | 5,90g   | 8,10g  | 42,60g     | 0,20g  | 0,40g | 0,80g         |
| Pizzás csiga<br>Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                 | 349,60kcal | 8,80g   | 17,60g | 37,60g     | 3,40g  | 1,50g | 9,60g         |
| Porcukor<br>Összetétel: Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                               | 40,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 10,00g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Rántott csirkemell<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé                                                                                                                                                                                                                        | 189,00kcal | 13,00g  | 6,60g  | 19,00g     | 4,20g  | 1,50g | 0,10g         |
| Rántott sajt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt                                                                                                                                                                                                                                | 217,70kcal | 9,80g   | 11,60g | 19,50g     | 0,80g  | 0,80g | 0,10g         |
| Rostos gyümölcslé<br>Összetétel: Gyümölcslé sűrítmény                                                                                                                                                                                                                                                          | 14,00kcal  | 0,10g   | 0,10g  | 3,20g      | 3,10g  | 0,00g | 0,00g         |
| Sajtkrém<br>Összetétel: Natúr sajtkrém                                                                                                                                                                                                                                                                         | 74,00kcal  | 2,60g   | 5,70g  | 3,20g      | 0,00g  | 0,70g | 3,70g         |
| Sajtos korong<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit                                                                                                                                                                                                                        | 194,40kcal | 9,60g   | 10,00g | 16,00g     | 0,00g  | 1,40g | 2,90g         |
| Sajtos panírozott halfilé<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal                                                                                                                                                                                                                         | 240,10kcal | 12,10g  | 10,90g | 23,10g     | 1,80g  | 1,10g | 1,60g         |
| Sajtos rúd<br>Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g, Fagy. sajtos rúd 70 g                                                                                                                                                                                                                                         | 318,50kcal | 6,10g   | 19,90g | 27,80g     | 1,30g  | 1,50g | 9,90g         |
| Sárgarépa<br>Összetétel: Sárgarépa                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20,00kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 4,00g      | 2,50g  | 0,00g | 0,00g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                         | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Sertés párizsi<br>Összetétel: Sertés párizsi                                                                                                                                                                                                                                                  | 79,20kcal  | 4,80g   | 6,40g  | 0,60g      | 0,20g  | 0,80g | 2,40g         |
| Sertés párizsi<br>Összetétel: Sertés párizsi                                                                                                                                                                                                                                                  | 79,20kcal  | 4,80g   | 6,40g  | 0,60g      | 0,20g  | 0,80g | 2,40g         |
| Sertéspörkölt<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                           | 340,90kcal | 18,20g  | 26,80g | 4,40g      | 0,80g  | 0,50g | 0,30g         |
| Soproni felvágott<br>Összetétel: Soproni felvágott                                                                                                                                                                                                                                            | 103,20kcal | 5,20g   | 8,80g  | 0,80g      | 0,20g  | 0,80g | 3,50g         |
| Sport szelet<br>Összetétel: Csokoládé                                                                                                                                                                                                                                                         | 261,00kcal | 1,20g   | 19,20g | 38,40g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Sült debreceni kolbász<br>Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'                                                                                                                                                                                                                  | 252,20kcal | 9,20g   | 23,70g | 0,60g      | 0,20g  | 1,40g | 7,40g         |
| Szárazbableves sertéshússal<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizető só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma                                            | 345,80kcal | 19,70g  | 15,80g | 28,70g     | 1,10g  | 0,50g | 0,30g         |
| Szárnas rizottó<br>Összetétel: Étélizető só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                | 480,20kcal | 30,50g  | 17,70g | 68,20g     | 3,40g  | 0,90g | 1,40g         |
| Szarvacska tészta<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta                                                                                                                                                                                   | 308,60kcal | 8,50g   | 7,40g  | 51,90g     | 2,80g  | 0,20g | 0,90g         |
| Szelet kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                  | 160,20kcal | 5,30g   | 0,60g  | 33,40g     | 0,80g  | 0,80g | 0,10g         |
| Tarhonya<br>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 csirkeragu leves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Étélizető só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma | 175,50kcal | 15,40g  | 6,00g  | 14,20g     | 1,80g  | 0,60g | 0,40g         |
| Teavaj<br>Összetétel: Teavaj                                                                                                                                                                                                                                                                  | 86,80kcal  | 0,00g   | 9,80g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 6,80g         |
| Tej<br>Összetétel: Tej UHT '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                             | 110,00kcal | 7,50g   | 3,80g  | 11,80g     | 11,80g | 0,30g | 2,50g         |
| Tej<br>Összetétel: Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                 | 110,00kcal | 7,80g   | 3,80g  | 11,50g     | 11,50g | 0,20g | 2,20g         |
| Tejbegríz<br>Összetétel: Búza dara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                  | 317,60kcal | 13,10g  | 4,90g  | 54,80g     | 25,40g | 0,40g | 2,70g         |
| Tejfölös karfiol leves<br>Összetétel: Étélizető só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma                                              | 70,70kcal  | 2,40g   | 3,30g  | 7,30g      | 1,80g  | 0,70g | 0,30g         |
| Tejszínes eperleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                                        | 110,60kcal | 1,50g   | 0,40g  | 24,40g     | 13,30g | 0,10g | 0,20g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Teljes kiőrlésű egyenes kifli<br>Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g                                                                                                                                                                                                                                             | 124,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 23,80g     | 0,40g  | 0,60g | 0,30g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                | 134,40kcal | 5,20g   | 0,60g  | 27,10g     | 0,40g  | 0,80g | 0,20g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                | 76,20kcal  | 3,00g   | 0,30g  | 15,30g     | 0,20g  | 0,50g | 0,10g         |
| Teljes kiőrlésű zsemle<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g                                                                                                                                                                                                                                                            | 126,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 24,20g     | 0,40g  | 0,60g | 0,40g         |
| Temesvári sertés szelet<br>Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étélizessítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 279,30kcal | 23,70g  | 14,90g | 10,50g     | 0,90g  | 0,60g | 0,90g         |
| Tiramisu ízű tej<br>Összetétel: Gf instant tiramisu ízű tejízessítő, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                             | 141,60kcal | 7,80g   | 3,80g  | 19,50g     | 11,50g | 0,20g | 2,20g         |
| Törtburgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizessítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                                                         | 317,10kcal | 5,80g   | 11,70g | 42,50g     | 0,10g  | 0,40g | 1,20g         |
| Uborkasaláta<br>Összetétel: 10%-os ételectet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                                                    | 33,30kcal  | 1,00g   | 0,10g  | 6,70g      | 5,00g  | 0,20g | 0,00g         |
| Vajkrém<br>Összetétel: Natúr vajkrém                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 48,20kcal  | 0,90g   | 4,40g  | 1,30g      | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Vaníliás krémturó<br>Összetétel: Félzsíros tehénturó, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor                                                                                                                                                                                                                                | 66,40kcal  | 5,70g   | 2,50g  | 4,90g      | 3,60g  | 0,00g | 0,00g         |
| Vegyes gyümölcsmártás<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                    | 197,10kcal | 2,30g   | 0,80g  | 43,70g     | 31,30g | 0,40g | 0,30g         |
| Vegyes saláta<br>Összetétel: 10%-os ételectet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                 | 87,80kcal  | 1,50g   | 0,20g  | 19,60g     | 14,80g | 0,20g | 0,00g         |
| Zala felvágott<br>Összetétel: Zala felvágott                                                                                                                                                                                                                                                                                | 82,80kcal  | 5,60g   | 6,80g  | 0,70g      | 0,20g  | 0,90g | 2,40g         |
| Zöldpaprika<br>Összetétel: Zöldpaprika                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10,00kcal  | 0,60g   | 0,20g  | 1,50g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |         |        |            |        |       |               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |         |        |            |        |       |               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |         |        |            |        |       |               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |         |        |            |        |       |               |