

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
<b>HÉTFŐ</b> 2026.06.01.	Tej (2)*; Liga Margarin; Fatörzskrifi (1, 2, 3)*;  EN=311,70kcal FH=1,90g ZS=9,80g SZH=43,40g CK=18,10g SÓ=0,80g TZS=5,90g	Buzsáki leves (2, 5, 11, 15)*; Metélt tészta (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Félbarna kenyér (1)*;  EN=789,20kcal FH=82,10g ZS=36,20g SZH=80,90g CK=5,10g SÓ=1,70g TZS=4,90g	Sárgarépa; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;  EN=275,40kcal FH=9,50g ZS=12,50g SZH=31,30g CK=3,10g SÓ=1,70g TZS=4,70g
<b>KEDD</b> 2026.06.02.	Limonádé; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;  EN=261,90kcal FH=8,30g ZS=6,40g SZH=41,80g CK=9,80g SÓ=1,50g TZS=3,90g	Tavasszileves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Szelet kenyér (1)*;  EN=898,70kcal FH=43,20g ZS=34,90g SZH=98,50g CK=5,80g SÓ=2,10g TZS=1,20g	Lekvár; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;  EN=243,30kcal FH=5,50g ZS=3,00g SZH=48,50g CK=15,90g SÓ=0,90g TZS=0,80g
<b>SZERDA</b> 2026.06.03.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;  EN=271,70kcal FH=10,10g ZS=9,40g SZH=36,80g CK=9,70g SÓ=1,70g TZS=3,30g	Francia hagymakrémleves rizsszemestétával (1, 2, 3, 5, 6)*; Bácskai rizseshús (5)*; Fejeskáposzta-saláta;  EN=767,60kcal FH=27,00g ZS=41,70g SZH=89,30g CK=10,20g SÓ=1,80g TZS=1,80g	Joghurt (2)*; Molnátká (1, 2, 3)*;  EN=287,90kcal FH=9,10g ZS=9,30g SZH=36,00g CK=11,00g SÓ=0,60g TZS=5,60g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2026.06.04.	Tejeskávé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;  EN=274,50kcal FH=11,40g ZS=7,20g SZH=41,10g CK=12,60g SÓ=0,80g TZS=3,40g	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Kuszusz (1, 5)*;  EN=872,10kcal FH=31,20g ZS=36,50g SZH=99,80g CK=6,90g SÓ=1,60g TZS=2,20g	Zöldpaprika; Soproni felvágott (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;  EN=269,20kcal FH=11,10g ZS=12,00g SZH=29,50g CK=0,70g SÓ=1,70g TZS=4,40g
<b>PÉNTEK</b> 2026.06.05.	Eper-meggy gyümölcs tea; Petrezselymes tejfőlsturó (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;  EN=228,00kcal FH=11,10g ZS=9,20g SZH=38,00g CK=9,40g SÓ=0,90g TZS=0,20g	Tápai legényfogó leves (1, 2, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;  EN=815,50kcal FH=34,50g ZS=22,80g SZH=115,20g CK=46,40g SÓ=1,60g TZS=9,00g	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kgyóuborka;  EN=270,60kcal FH=11,50g ZS=9,80g SZH=35,00g CK=1,10g SÓ=1,80g TZS=3,20g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk!**



**SULLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Kenyér-gyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: [mail@sulli-host.hu](mailto:mail@sulli-host.hu)

**Étlap név:**  
**Iskola 'B'**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; TZS=Telített zsírok; (\*) 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=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer

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

**Sulli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
<b>HÉTFŐ</b> 2026.06.08.	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Halrudacsok panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
<b>KEDD</b> 2026.06.09.	EN=342,30kcal FH=8,90g ZS=7,80g SZH=57,40g CK=22,40g SÓ=0,60g TZS=4,60g	EN=726,90kcal FH=20,00g ZS=23,70g SZH=102,70g CK=21,20g SÓ=2,00g TZS=2,70g	EN=275,90kcal FH=6,40g ZS=9,10g SZH=41,60g CK=10,20g SÓ=0,80g TZS=2,00g
	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Párizsikém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Chiliשב (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Lillahagyma;
<b>SZERDA</b> 2026.06.10.	EN=288,20kcal FH=9,60g ZS=8,50g SZH=38,00g CK=9,40g SÓ=1,70g TZS=2,00g	EN=802,90kcal FH=40,70g ZS=26,90g SZH=94,60g CK=5,80g SÓ=1,20g TZS=0,70g	EN=287,20kcal FH=9,90g ZS=10,20g SZH=39,30g CK=3,40g SÓ=1,70g TZS=4,00g
	Tej (2)*; Liga Margarin; Napraforgómagos fonotkka (1, 2, 3)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Bolognai szosz; Makaróni (1)*; Sajt szórárt (2)*; Alma;	Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2026.06.11.	EN=368,00kcal FH=13,10g ZS=13,10g SZH=48,50g CK=17,90g SÓ=0,80g TZS=5,60g	EN=822,00kcal FH=35,00g ZS=34,40g SZH=89,80g CK=11,40g SÓ=1,70g TZS=4,90g	EN=182,60kcal FH=6,10g ZS=5,00g SZH=28,40g CK=0,40g SÓ=0,30g TZS=0,20g
	Pritamin paprikás túrókrém (2)*; Meggyes gyümölcs Tea; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11, 15)*; Párolt rizs (5)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;
<b>PÉNTEK</b> 2026.06.12.	EN=312,50kcal FH=11,20g ZS=12,30g SZH=38,50g CK=9,70g SÓ=0,90g TZS=1,20g	EN=830,30kcal FH=39,40g ZS=42,00g SZH=90,20g CK=4,60g SÓ=1,80g TZS=3,10g	EN=229,80kcal FH=7,30g ZS=8,40g SZH=30,60g CK=1,60g SÓ=1,70g TZS=5,10g
	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Magyaros húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;	Sajtós rúd (1, 2, 3)*;
EN=275,30kcal FH=10,90g ZS=9,80g SZH=36,90g CK=9,70g SÓ=1,80g TZS=3,30g	EN=717,50kcal FH=27,70g ZS=21,80g SZH=120,00g CK=4,80g SÓ=1,10g TZS=3,70g	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 Szeged, Kengyelgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Iskola 'B'**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; TZS=Telített zsír; (\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Öldimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesfűszer; 16=Pinhaszték

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

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

HÉTFŐ 2026.06.15.		KEDD 2026.06.16.		SZERDA 2026.06.17.		CSÜTÖRTÖK 2026.06.18.		PÉNTEK 2026.06.19.	
Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai	
Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;		Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;		Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Baracklekvár; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Baracklekvár; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	
EN=318,40kcal FH=15,30g ZS=10,10g SZH=42,10g CK=12,20g SO=1,80g TZS=6,40g		EN=303,00kcal FH=9,10g ZS=9,70g SZH=39,30g CK=10,20g SO=1,60g TZS=3,20g		EN=318,40kcal FH=13,70g ZS=8,80g SZH=46,50g CK=12,60g SO=1,20g TZS=2,60g		EN=269,70kcal FH=5,50g ZS=3,00g SZH=54,80g CK=27,50g SO=0,90g TZS=0,90g		EN=297,60kcal FH=10,50g ZS=11,40g SZH=37,50g CK=10,10g SO=1,70g TZS=4,30g	
Csipkebogyó tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;		Májgalskal leves (1, 3, 5)*; Zöldborsós aprópecsenye (1, 5)*; Szarvacska tészta (1)*;		Olasz zöldségleves gyufatésztaival (1, 3, 5)*; Szármvas rizottó (5)*; Vegyes saláta;		Karálbéleves (1, 3, 5)*; Mustáros sertéskaraj (fehőtt 2) (1, 2, 3, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Szelet kenyér (1)*;		Gombás sertés becsinálleves (1, 2, 3, 5)*; Barackos háromszög (1, 2)*;	
EN=318,40kcal FH=15,30g ZS=10,10g SZH=42,10g CK=12,20g SO=1,80g TZS=6,40g		EN=786,80kcal FH=34,00g ZS=22,60g SZH=107,90g CK=12,00g SO=2,50g TZS=9,90g		EN=756,00kcal FH=37,30g ZS=22,20g SZH=118,80g CK=29,50g SO=1,60g TZS=1,90g		EN=817,80kcal FH=36,30g ZS=31,30g SZH=91,60g CK=6,70g SO=2,20g TZS=6,30g		EN=791,40kcal FH=19,70g ZS=36,30g SZH=93,30g CK=34,80g SO=1,20g TZS=9,50g	
Méz; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;		Teavaj (2)*; Rozsos párna (1, 12)*; Paradicsom;		Teavaj (2)*; Rozsos párna (1, 12)*; Paradicsom;		Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin; Alma;		Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin; Alma;	
EN=226,80kcal FH=5,40g ZS=3,00g SZH=45,90g CK=19,20g SO=0,90g TZS=0,80g		EN=193,20kcal FH=5,80g ZS=3,00g SZH=35,60g CK=0,50g SO=0,90g TZS=0,90g		EN=260,80kcal FH=8,90g ZS=13,00g SZH=27,20g CK=0,50g SO=1,70g TZS=5,10g		EN=268,00kcal FH=5,40g ZS=12,60g SZH=32,50g CK=0,40g SO=0,60g TZS=7,30g		EN=219,00kcal FH=5,90g ZS=3,00g SZH=41,90g CK=0,90g SO=0,90g TZS=0,80g	

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



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

**Étlap név:**  
**Iskola 'B'**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO= só; TZS=Tejfehérje; 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Dióhéj; mandula; pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűek  
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

**Suli-Host**  
**Ekeztelési**  
**Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
<b>HÉTFŐ</b> 2026.06.22.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Fahéjas almaleves (1, 2)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Majonéz (3, 11)*;	Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Sárgarépa;
<b>KEDD</b> 2026.06.23.	Tej (2)*; Liga Margarin; Fonotkka (1, 2)*;	Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;
	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Tejfölös-kapros zöldbabfőzelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
<b>SZERDA</b> 2026.06.24.	Limonádé; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Fokhagymakrémleves gyöngygyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Szelet kenyér (1)*;	Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Alma;
	Gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2026.06.25.			
<b>PÉNTEK</b> 2026.06.26.			

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: [mail@sull-host.hu](mailto:mail@sull-host.hu)

**Étlap név:**  
**Iskola 'B'**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; TZS=Telített zsírok; (\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pszillácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer

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

**Sull-Hosti**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>HÉTFŐ</b> 2026.06.29.	Erdői gyümölcs tea; Lekvár; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; EN-257,40kcal FH=5,50g ZS=3,00g SZH=51,70g CK=24,50g SÓ=0,90g TZS=0,90g	Kartofolleves (1, 3, 5)*; Pásztor bulgur (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; EN-681,80kcal FH=33,70g ZS=34,00g SZH=98,10g CK=3,80g SÓ=1,90g TZS=1,40g	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika; EN-244,20kcal FH=8,50g ZS=6,50g SZH=38,10g CK=0,80g SÓ=1,50g TZS=3,80g
<b>KEDD</b> 2026.06.30.	Eper ízű tej (2)*; Fonotka (1, 2)*; EN-288,80kcal FH=11,80g ZS=5,20g SZH=46,50g CK=13,40g SÓ=0,70g TZS=2,90g	Paradicsomleves betűfésztáival (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Fejleskáposzta-saláta; EN-878,80kcal FH=28,90g ZS=34,50g SZH=107,10g CK=25,50g SÓ=2,00g TZS=7,70g	Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Teavaj (2)*; EN-286,00kcal FH=11,60g ZS=12,40g SZH=27,50g CK=0,80g SÓ=1,80g TZS=7,70g
<b>SZERDA</b> 2026.07.01.			
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2026.07.02.			
<b>PÉNTEK</b> 2026.07.03.			

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



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

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

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

**Étlap név:**

**Iskola 'B'**

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

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Alföldileves</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	154,20kcal	4,10g	4,40g	23,00g	0,80g	5,20g	1,00g
<b>Alma</b> Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,50g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Aranygaluska</b> Összetétel: Aranygaluska	424,80kcal	8,60g	11,90g	69,10g	26,30g	0,60g	4,90g
<b>Bácskai rizseshús</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	558,50kcal	22,40g	34,30g	57,60g	0,60g	1,10g	1,10g
<b>Baracklekvár</b> Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,10g	0,00g	18,10g	18,00g	0,00g	0,00g
<b>Barackos háromszög</b> Összetétel: Fagy. barackos háromszög 70g	565,60kcal	7,70g	20,30g	86,50g	33,30g	0,70g	9,20g
<b>Bolognai szósz</b> Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	281,90kcal	15,10g	20,70g	7,00g	4,60g	0,60g	0,70g
<b>Burgonyapüré</b> Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	334,40kcal	7,60g	11,80g	45,10g	2,80g	0,50g	5,00g
<b>Buzsáki leves</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	274,00kcal	13,30g	19,10g	9,90g	1,90g	0,60g	0,30g
<b>Chilisbab</b> Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	611,20kcal	34,70g	23,70g	60,60g	4,10g	0,40g	0,30g
<b>Citromos tea</b> Összetétel: Betétdij, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,50kcal	0,00g	0,00g	9,00g	9,00g	0,00g	0,00g
<b>Csemege szalámi</b> Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,80g	4,20g
<b>Csipkebogyó tea</b> Összetétel: Betétdij, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
<b>Csirke nuggets</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	205,10kcal	8,80g	10,40g	18,40g	0,00g	1,20g	3,10g
<b>Csirkeraguleves</b> 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
<b>Csontleves</b> 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
<b>Csorbaleves</b> Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Őrölt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	213,00kcal	10,80g	14,50g	8,20g	1,40g	0,80g	0,20g
<b>Daragaluskaleves</b> Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	220,10kcal	6,40g	5,20g	35,10g	1,50g	0,60g	0,70g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	419,20kcal	11,10g	9,50g	71,70g	2,80g	0,20g	1,10g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Eper ízű tej Összetétel: Gf instant eper ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	141,30kcal	7,80g	3,80g	17,60g	11,50g	0,20g	2,20g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Eper-meggy gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegefűszeg, Tejföl '12%'	179,40kcal	2,70g	1,30g	38,40g	19,70g	0,10g	0,40g
Erdei-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Fahéjas almaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegefűszeg, Tejföl '12%'	131,90kcal	1,30g	0,50g	29,50g	22,10g	0,10g	0,20g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kóménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	57,30kcal	1,60g	0,20g	11,90g	6,00g	0,20g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,70g	0,30g	16,70g	0,40g	0,40g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	64,10kcal	2,10g	0,20g	13,30g	0,30g	0,30g	0,00g
Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval Összetétel: Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	148,00kcal	4,40g	3,60g	23,90g	2,00g	0,50g	0,20g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Francia hagymakrémleves rizsszemtésztával Összetétel: Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	151,80kcal	3,00g	7,20g	18,80g	3,60g	0,50g	0,70g
Gombás sertés becsináltleves Összetétel: Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	225,80kcal	12,00g	16,00g	6,80g	1,50g	0,50g	0,30g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	44,80kcal	6,40g	2,00g	0,40g	0,20g	1,00g	0,70g
Gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Halrudacs kák panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska panírozott	205,70kcal	11,20g	9,10g	19,30g	0,00g	1,20g	0,80g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	61,80kcal	6,00g	3,20g	1,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Hentes tokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	322,90kcal	15,90g	24,90g	6,80g	0,40g	0,90g	1,50g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop	242,20kcal	8,90g	9,70g	28,70g	0,30g	1,40g	3,20g
Húsos lecsó 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
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	141,50kcal	1,20g	8,50g	14,50g	9,80g	0,00g	1,80g
Kakaós csiga 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 Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,80kcal	1,00g	1,00g	15,60g	15,00g	0,00g	0,60g
Karalábé leves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	58,80kcal	1,60g	2,30g	7,50g	3,10g	0,50g	0,30g
Karfiol leves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	158,80kcal	5,20g	3,10g	26,60g	2,40g	0,50g	0,40g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,20g	0,50g	0,90g	3,90g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,10g	0,00g	1,10g	0,90g	0,20g	0,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Kigyó uborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,00g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Kukoricás bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	372,50kcal	9,80g	10,10g	52,90g	1,90g	0,60g	1,30g
Kuszkusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	348,80kcal	9,70g	9,80g	53,30g	3,40g	0,60g	1,20g
Lebbencsleves 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
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,10g	0,00g	15,00g	15,00g	0,00g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,10g	2,40g	0,10g	0,10g	0,10g	0,70g
Lilahagyma Összetétel: Lilahagyma	19,80kcal	0,60g	0,00g	4,70g	2,10g	0,00g	0,00g
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	42,00kcal	0,00g	0,00g	9,50g	9,40g	0,00g	0,00g
Magyaros húsgombócleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	249,20kcal	12,40g	16,10g	12,00g	1,00g	0,70g	0,40g
Magyaros sült csirkecomb 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
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveleszöld, Fagy. sárgarépa, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	258,50kcal	16,90g	7,60g	29,30g	2,00g	0,80g	0,60g
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,20g	5,20g	2,40g	1,30g	0,30g	0,70g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Metélt tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Mexikói sertésragu Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	329,50kcal	16,10g	21,00g	16,70g	2,30g	0,40g	0,30g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,00g	0,00g	12,40g	12,30g	0,00g	0,00g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mustáros sertéskaraj (felnőtt 2) Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhtó, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%'	264,40kcal	21,80g	16,60g	5,60g	0,00g	0,40g	0,90g
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,50g	6,90g	36,60g	6,00g	0,40g	2,60g
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,70kcal	1,00g	4,70g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Olasz felvágott Összetétel: Olasz felvágott	99,60kcal	5,20g	8,40g	0,80g	0,20g	0,80g	3,40g
Olasz zöldségleves gyufatésztával Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos gyufa tészta,	189,20kcal	5,40g	4,30g	31,20g	11,50g	0,50g	0,50g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtészttával 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
Párizsikrém Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	93,90kcal	4,30g	7,90g	1,40g	0,00g	0,90g	1,80g
Párolt rizs Összetétel: Étélizesítő 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
Pásztor bulgur Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	658,90kcal	26,40g	30,70g	58,20g	1,10g	1,10g	1,00g
Petrezselyemes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	285,00kcal	5,90g	8,10g	42,60g	0,20g	0,40g	0,80g
Petrezselyemes tejfölösturó Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	53,70kcal	5,80g	2,60g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pritamin paprikás túrókrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	138,20kcal	5,90g	11,70g	1,90g	0,30g	0,10g	1,00g
Pritaminos sajtelfűjt Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	242,80kcal	15,50g	12,30g	16,20g	0,30g	1,00g	7,80g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	585,80kcal	19,70g	28,90g	54,60g	0,70g	1,30g	7,10g
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	193,80kcal	5,40g	5,70g	29,80g	1,20g	0,60g	0,70g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,70kcal	4,90g	2,70g	30,50g	0,40g	0,60g	0,50g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	332,90kcal	18,30g	23,30g	9,90g	0,80g	0,60g	0,40g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	78,00kcal	6,20g	5,50g	0,80g	0,00g	0,50g	3,80g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,70g	3,20g	0,00g	0,70g	3,70g
Sajtos rúd Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g, Fagy. sajtos rúd 70 g	318,50kcal	6,10g	19,90g	27,80g	1,30g	1,50g	9,90g
Sárgaborsófőzelék Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	281,00kcal	15,30g	4,80g	42,60g	0,40g	0,30g	0,40g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	20,00kcal	0,60g	0,10g	4,00g	2,50g	0,00g	0,00g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, 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 Összetétel: Soproni felvágott	103,20kcal	5,20g	8,80g	0,80g	0,20g	0,80g	3,50g
Spenótfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	224,40kcal	9,60g	5,90g	33,00g	8,60g	0,40g	1,30g
Szárnyas rizottó Összetétel: Étélizésítő 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 Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	308,60kcal	8,50g	7,40g	51,90g	2,80g	0,20g	0,90g
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Tápai legényfogyó leves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	203,60kcal	17,20g	6,70g	17,50g	2,70g	0,70g	0,60g
Tavasziplevés Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	116,60kcal	4,40g	2,70g	18,10g	3,80g	0,50g	0,40g
Teavaj Összetétel: Teavaj	86,80kcal	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g	6,80g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,80g	11,80g	11,80g	0,30g	2,50g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Iskola 'B'**

**Időszak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Tejberizs</b> Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,80g	4,70g	84,00g	28,80g	0,40g	2,70g
<b>Tejeskávé ízű tej</b> Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	126,10kcal	7,50g	3,60g	16,20g	10,90g	0,20g	2,10g
<b>Tejföl</b> Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,40g	4,80g	1,60g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Tejfölös-kapros zöldbabfőzelék</b> Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kapor, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	164,50kcal	6,60g	4,50g	22,30g	8,50g	0,40g	0,40g
<b>Tejles kiőrlésű egyenes kifli</b> Összetétel: Egyenes, tejles kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
<b>Tejles kiőrlésű gabonás keksz</b> Összetétel: Gabonás keksz	183,20kcal	3,20g	6,00g	28,80g	9,20g	0,20g	3,00g
<b>Tejles kiőrlésű kenyér</b> Összetétel: Tejles kiőrlésű kenyér	134,40kcal	5,20g	0,60g	27,10g	0,40g	0,80g	0,20g
<b>Tejles kiőrlésű zsemle</b> Összetétel: Tejles kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
<b>Törtburgonya</b> Összetétel: Burgonya, Étélizetítő 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
<b>Vajkrém</b> Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
<b>Vanília öntet</b> Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	187,10kcal	8,70g	4,20g	28,60g	17,40g	0,30g	2,50g
<b>Vegyes saláta</b> Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	86,60kcal	1,40g	0,20g	19,40g	14,60g	0,20g	0,00g
<b>Zala felvágott</b> Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,70g	0,20g	0,90g	2,40g
<b>Zöldborsóleves</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	140,20kcal	5,90g	2,80g	22,00g	4,00g	0,50g	0,40g
<b>Zöldborsós aprópecsenye</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	299,00kcal	16,10g	22,30g	6,30g	1,90g	0,40g	0,40g
<b>Zöldpaprika</b> Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g