

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.28.		Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;.	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; SV Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Roppanós salátája mix (5)*; Salátája öntet (2)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;.	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Svéd húsgolyó (3, 5, 6)*; Snidlinges burgonyapüré (2, 4)*; Barna mártás (1, 2, 4, 5, 11)*;.	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Alma;	
	EN-227 20kcal FH-9,40g ZS-5,10g SZH-437,60g CK-11,80g SO-0,40g TZS-2,80g	EN-1 010 20kcal FH-46,10g ZS-33,30g SZH-126,70g CK-30,80g SO-4,00g TZS-8,50g	EN-494 90kcal FH-29,40g ZS-39,80g SZH-97,10g CK-35,80g SO-1,60g TZS-9,80g	EN-254 70kcal FH-8,00g ZS-7,60g SZH-36,50g CK-0,40g SO-1,60g TZS-4,90g		
KEDD 2026.09.29.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;	Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldfűszeres csirke csikók (2, 11)*; Parolt rizs (5)*; Roppanós salátája mix (5)*; Salátája öntet (2)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;.	Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Rakott zöldbab (1, 2, 3, 5)*;.	Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Zöldpaprika; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;.		
	EN-329 50kcal FH-10,30g ZS-12,00g SZH-39,80g CK-10,30g SO-1,60g TZS-3,50g	EN-597 220kcal FH-33,00g ZS-28,20g SZH-70,80g CK-4,30g SO-7,30g TZS-2,80g	EN-506 30kcal FH-36,80g ZS-19,60g SZH-46,40g CK-9,00g SO-1,00g TZS-1,40g	EN-357 70kcal FH-10,20g ZS-11,60g SZH-26,80g CK-0,70g SO-1,50g TZS-4,50g		
SZERDA 2026.09.30.	Limonádé; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Zöldsegkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Roppanós salátája mix (5)*; Salátája öntet (2)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;.	Zöldsegkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Panírozott alaszkaik túrós filé (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;.	Sajtos pogácsa (1, 2)*; Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;		
	EN-276 40kcal FH-9,60g ZS-8,00g SZH-38,00g CK-9,90g SO-1,30g TZS-2,80g	EN-707 50kcal FH-35,00g ZS-23,00g SZH-47,40g CK-7,20g SO-1,20g TZS-1,30g	EN-814 70kcal FH-30,10g ZS-26,90g SZH-103,20g CK-5,50g SO-2,20g TZS-2,20g	EN-270 30kcal FH-4,60g ZS-9,90g SZH-37,60g CK-1,30g SO-1,90g TZS-5,00g		
CSÜTÖRTÖK 2026.10.01.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;.	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; SV Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Roppanós salátája mix (5)*; Salátája öntet (2)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;.	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Mustáros sertés szelet (1, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*;.	EN-182 10kcal FH-6,70g ZS-5,30g SZH-29,30g CK-0,40g SO-0,90g TZS-0,20g		
	EN-342 70kcal FH-12,20g ZS-9,80g SZH-51,00g CK-17,80g SO-0,70g TZS-4,70g	EN-817 40kcal FH-29,20g ZS-44,30g SZH-65,70g CK-2,40g SO-4,30g TZS-11,70g	EN-758 40kcal FH-47,00g ZS-31,80g SZH-81,10g CK-1,80g SO-1,70g TZS-1,80g			
PÉNTEK 2026.10.02.	Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Kefir (2)*;.	Palóclevés (1, 2, 3, 5)*; Masánszki rizseifjút (1, 2, 3, 4, 13)*; Porcukor; Roppanós salátája mix (5)*; Salátája öntet (2)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;.	Palóclevés (1, 2, 3, 5)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Erdel gyümölcs öntet (1, 2)*;.	Sajtos rúd (1, 2, 3)*;.		
	EN-214 50kcal FH-9,10g ZS-5,80g SZH-28,50g CK-6,10g SO-0,80g TZS-1,70g	EN-770 60kcal FH-28,30g ZS-17,70g SZH-144,00g CK-62,70g SO-1,20g TZS-4,80g	EN-776 70kcal FH-26,60g ZS-27,10g SZH-101,40g CK-1,70g SO-0,80g TZS-0,80g	EN-318 50kcal FH-6,10g ZS-18,90g SZH-27,30g CK-1,30g SO-1,50g TZS-3,90g		

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - Iskola



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

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



Számított

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.05.	Alma dobozos üdítő 100%; Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*;	Körtékrémleves (1, 2)*; Spenótos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Kuszkusz (1, 5)*;	Körtékrémleves (1, 2)*; Milánói ragu (1)*; Makaróni (1)*; Sajt szórálat (2)*;	Baracklekvár; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		
	EN=273,60kcal FH=3,60g ZS=3,80g SZH=32,20g CK=0,00g SO=0,00g Tzs=0,00g	EN=765,70kcal FH=23,40g ZS=21,80g SZH=117,00g CK=36,80g SO=1,80g Tzs=1,40g	EN=743,80kcal FH=32,20g ZS=21,50g SZH=103,90g CK=36,50g SO=1,50g Tzs=5,10g	EN=229,80kcal FH=5,40g ZS=3,00g SZH=45,30g CK=18,50g SO=0,00g Tzs=0,00g		
KEDD 2026.10.06.	Erdői-bodzás gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Rakott brokkoli (1, 2, 3, 5)*;	Húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Bugaci sertés ragu (1, 2, 3, 5)*; Hagymás tört burgonya (5)*;	Soproni felvágott (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		
	EN=312,20kcal FH=3,50g ZS=13,10g SZH=38,70g CK=9,50g SO=1,70g Tzs=5,10g	EN=539,10kcal FH=44,60g ZS=19,30g SZH=47,00g CK=4,00g SO=1,60g Tzs=2,40g	EN=751,60kcal FH=44,10g ZS=31,40g SZH=66,10g CK=9,30g SO=1,50g Tzs=2,40g	EN=259,20kcal FH=10,50g ZS=11,80g SZH=28,00g CK=0,70g SO=1,70g Tzs=4,40g		
SZERDA 2026.10.07.	Madártej ízü tej (2)*; Teavaj (2)*; Fonotka (1, 2)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Zabpehelyes húsgombóc (1, 2, 3, 6)*; Paradicsomos káposzta-főzelék (1, 5)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Ananászos csirkemcomb filé (1)*; Rizibizi (5)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Sárgarépa; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;		
	EN=376,50kcal FH=11,80g ZS=15,00g SZH=48,40g CK=19,40g SO=0,70g Tzs=9,80g	EN=549,90kcal FH=25,10g ZS=16,20g SZH=72,10g CK=17,90g SO=1,40g Tzs=1,20g	EN=655,70kcal FH=35,20g ZS=22,00g SZH=95,40g CK=6,00g SO=1,50g Tzs=1,80g	EN=220,60kcal FH=7,50g ZS=6,40g SZH=31,40g CK=2,90g SO=1,30g Tzs=4,10g		
CSÜTÖRTÖK 2026.10.08.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Csirkepörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Tökmagos fasírtgolyó (1, 3, 5, 6, 8, 12, 13)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*;	Barackos háromszög (1, 2)*;		
	EN=263,70kcal FH=11,40g ZS=7,80g SZH=38,30g CK=8,80g SO=1,70g Tzs=2,60g	EN=770,40kcal FH=54,40g ZS=22,00g SZH=131,70g CK=3,20g SO=1,80g Tzs=1,80g	EN=670,20kcal FH=32,00g ZS=17,90g SZH=90,10g CK=25,40g SO=1,80g Tzs=2,00g	EN=282,80kcal FH=8,80g ZS=10,20g SZH=43,30g CK=16,70g SO=0,40g Tzs=4,60g		
PÉNTEK 2026.10.09.	Citromos tea; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Teljerizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Káposztás kocka (1)*;	Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;		
	EN=268,10kcal FH=9,80g ZS=10,40g SZH=38,80g CK=9,80g SO=1,70g Tzs=4,10g	EN=708,10kcal FH=34,50g ZS=16,20g SZH=72,60g CK=45,20g SO=1,00g Tzs=1,60g	EN=624,80kcal FH=40,00g ZS=18,20g SZH=63,70g CK=6,70g SO=0,90g Tzs=2,10g	EN=186,80kcal FH=5,10g ZS=4,90g SZH=30,00g CK=0,20g SO=0,70g Tzs=0,30g		

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - Iskola

**SULI-
HOST**

SULI - HOST VENDÉGLÁTO ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

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



Székely

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.12.	Gyümölcsös krémleghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Vegyes gyümölcsleves (1, 2)*; Rántott csirkemell (1, 2, 3)*; Kukoricás bugur (1, 5)*;	Vegyes gyümölcsleves (1, 2)*; Esztériházy ragu (1, 2, 11)*; Penne (1)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiörlesű kenyér (1)*;		
	EN-251,60kcal FH=7,60g ZS=5,20g SZH=42,30g CK=17,80g SO=0,70g Tzs=4,40g	EN-695,30kcal FH=24,30g ZS=17,40g SZH=100,80g CK=25,10g SO=2,20g Tzs=1,60g	EN-616,50kcal FH=26,80g ZS=17,20g SZH=86,70g CK=23,50g SO=0,70g Tzs=1,30g	EN-275,50kcal FH=8,40g ZS=9,10g SZH=41,180g CK=10,20g SO=0,90g Tzs=2,00g		
	Csokoládé ízű tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Tarhonya (1)*;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Zöldséges fasírt golyó (1, 3, 5)*; Gombás rizs (5)*;	Párizskrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlesű kenyér (1)*; Sárgarépa;		
	EN-437,60kcal FH=11,80g ZS=10,10g SZH=49,50g CK=16,80g SO=0,70g Tzs=4,60g	EN-705,60kcal FH=35,20g ZS=29,60g SZH=72,20g CK=4,10g SO=1,60g Tzs=4,70g	EN-681,00kcal FH=35,80g ZS=46,80g SZH=98,40g CK=3,10g SO=3,10g Tzs=6,80g	EN-286,30kcal FH=4,10g ZS=6,80g SZH=32,50g CK=2,90g SO=1,70g Tzs=2,00g		
KEDD 2026.10.13.		Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiörlesű kenyér (1)*; Tartármártás (1, 2, 3, 11, 13)*;	Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiörlesű kenyér (1)*;	Liga Margarin; Brós (1, 2, 3)*;		
	EN-252,70kcal FH=8,90g ZS=6,10g SZH=35,30g CK=9,80g SO=1,10g Tzs=2,20g	EN-629,10kcal FH=38,80g ZS=27,40g SZH=59,60g CK=2,80g SO=3,10g Tzs=1,30g	EN-690,10kcal FH=47,40g ZS=33,30g SZH=67,40g CK=12,00g SO=1,40g Tzs=1,30g	EN-286,00kcal FH=4,5,60g ZS=7,60g SZH=50,20g CK=16,50g SO=0,60g Tzs=3,80g		
SZERDA 2026.10.14.	Meggyes gyümölcs Tea; Karottás tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlesű zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Csirkeraquelles (1, 3, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*;	Csirkeraquelles (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*;			
	EN-237,30kcal FH=11,70g ZS=5,00g SZH=36,60g CK=9,70g SO=1,90g Tzs=1,60g	EN-524,40kcal FH=26,10g ZS=23,70g SZH=69,40g CK=3,70g SO=1,80g Tzs=3,60g	EN-695,20kcal FH=34,20g ZS=31,90g SZH=61,00g CK=6,00g SO=2,10g Tzs=4,40g	EN-199,90kcal FH=6,80g ZS=4,80g SZH=31,20g CK=0,50g SO=0,80g Tzs=3,00g		
CSÜTÖRTÖK 2026.10.15.	Citromos tea; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlesű kenyér (1)*;	Vöröslencsekremleves (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sajt szórálat (2)*; Szerb rizsesnusz (5)*;	Vöröslencsekremleves (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sajt szórálat (2)*; Hentes szelet (1, 5, 11, 15)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Görögös szendvicsském (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;		
	EN-237,30kcal FH=11,70g ZS=5,00g SZH=36,60g CK=9,70g SO=1,90g Tzs=1,60g	EN-524,40kcal FH=26,10g ZS=23,70g SZH=69,40g CK=3,70g SO=1,80g Tzs=3,60g	EN-695,20kcal FH=34,20g ZS=31,90g SZH=61,00g CK=6,00g SO=2,10g Tzs=4,40g	EN-199,90kcal FH=6,80g ZS=4,80g SZH=31,20g CK=0,50g SO=0,80g Tzs=3,00g		
PÉNTEK 2026.10.16.	Meggyes gyümölcs Tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlesű kenyér (1)*;	Csontleves csigalészálával (1, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*;	Csontleves csigalészálával (1, 3, 5)*; Finomtozlelek (1, 2)*; Sajtos húsoglyó (1, 2, 3, 5)*;	Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Sárgarépa;		
	EN-300,70kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=36,70g CK=9,50g SO=1,70g Tzs=5,10g	EN-631,00kcal FH=41,80g ZS=17,80g SZH=120,30g CK=2,50g SO=2,40g Tzs=1,90g	EN-610,60kcal FH=35,80g ZS=18,70g SZH=71,50g CK=16,70g SO=2,00g Tzs=3,20g	EN-233,60kcal FH=4,10g ZS=11,10g SZH=28,80g CK=4,10g SO=0,50g Tzs=1,40g		

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - Iskola



SULLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérégyházi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@sulli-host.hu

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



	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.19.	Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*;	Minestrone leves (1, 3, 5)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Főtt tojás (3)*;	Kerti friss saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;	Minestrone leves (1, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Kukoricás rizs (5)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	
	EN=294,80kcal FH=8,70g ZS=14,20g SZH=29,20g CK=6,00g SÓ=0,60g TZS=3,60g	EN=555,30kcal FH=24,60g ZS=19,00g SZH=63,90g CK=20,40g SÓ=1,20g TZS=4,60g	EN=484,80kcal FH=21,90g ZS=25,50g SZH=111,60g CK=13,30g SÓ=1,90g TZS=1,60g	EN=349,80kcal FH=8,80g ZS=17,80g SZH=37,60g CK=3,40g SÓ=1,50g TZS=0,60g		
KEDD 2026.10.20.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Ketchup; Félbarna kenyér (1)*; Kigyborka;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Tejföl (2)*;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Hortobágyi palacsinta (1, 2, 3, 5)*;	Méz; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		
	EN=536,00kcal FH=8,80g ZS=11,20g SZH=45,60g CK=10,80g SÓ=2,00g TZS=1,30g	EN=520,40kcal FH=23,90g ZS=21,90g SZH=54,10g CK=2,80g SÓ=0,50g TZS=1,10g	EN=596,20kcal FH=32,40g ZS=24,60g SZH=58,90g CK=3,20g SÓ=1,70g TZS=2,20g	EN=201,00kcal FH=5,30g ZS=3,00g SZH=9,60g CK=12,60g SÓ=0,90g TZS=0,90g		
SZERDA 2026.10.21.	Karamellás tej (2)*; Liga Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Reszelt tésztalesves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó;	Reszelt tésztalesves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Zöldpaprika;		
	EN=342,10kcal FH=10,90g ZS=9,20g SZH=53,30g CK=28,00g SÓ=0,70g TZS=4,40g	EN=629,70kcal FH=30,30g ZS=19,20g SZH=99,10g CK=11,90g SÓ=4,10g TZS=1,40g	EN=739,00kcal FH=18,00g ZS=25,20g SZH=106,00g CK=20,00g SÓ=0,80g TZS=3,20g	EN=200,90kcal FH=11,40g ZS=5,20g SZH=25,80g CK=0,70g SÓ=1,70g TZS=1,70g		
CSÜTÖRTÖK 2026.10.22.	Tej (2)*; Diáksemege szalámi; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Liga Margarin;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Görgőg sertésragu (1, 11, 15)*; Párolt rizs (5)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyborka;		
	EN=365,40kcal FH=16,40g ZS=16,20g SZH=59,10g CK=12,40g SÓ=2,00g TZS=7,20g	EN=616,90kcal FH=38,80g ZS=24,90g SZH=106,60g CK=5,20g SÓ=1,70g TZS=4,40g	EN=717,90kcal FH=32,80g ZS=28,50g SZH=105,20g CK=2,60g SÓ=1,50g TZS=1,70g	EN=214,40kcal FH=8,30g ZS=5,80g SZH=31,10g CK=0,40g SÓ=1,50g TZS=3,90g		
PÉNTEK 2026.10.23.						

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - Iskola



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

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



Számunk

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.26.		Tej (2)*; Csokoládés gabonapohely (1, 8)*;	Sütőkrémleves (1, 2)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Szarvacska (1)*;		Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Zöldpaprika;	
	EN-227 300kcal FH-9,40g ZS-5,10g SZH-43,80g CK-1,80g SO-0,40g Tzs-2,80g	EN-225 500kcal FH-30,00g ZS-22,00g SZH-89,40g CK-24,10g SO-1,30g Tzs-2,40g			EN-227 500kcal FH-8,10g ZS-7,80g SZH-49,60g CK-0,40g SO-1,80g Tzs-4,90g	
KEDD 2026.10.27.	Alma dobozos üdítő 100%; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;	Tápai legényfogyó leves (1, 2, 3, 5)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*;			Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Zöldpaprika; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	
	EN-377 600kcal FH-10,20g ZS-12,00g SZH-39,10g CK-1,30g SO-1,80g Tzs-3,90g	EN-634 700kcal FH-33,30g ZS-23,50g SZH-71,80g CK-5,50g SO-1,40g Tzs-5,20g			EN-257 700kcal FH-10,20g ZS-11,60g SZH-29,60g CK-0,70g SO-1,50g Tzs-4,50g	
SZERDA 2026.10.28.	Limonádé; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Csurgatott tojásleves (1, 3, 5)*; Sertésflekken (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;			Sajtos rúd (1, 2, 3)*;	
	EN-303 600kcal FH-9,60g ZS-11,00g SZH-38,10g CK-0,90g SO-1,20g Tzs-4,10g	EN-541 700kcal FH-29,20g ZS-23,70g SZH-69,20g CK-0,90g SO-1,30g Tzs-2,20g			EN-318 500kcal FH-6,10g ZS-19,90g SZH-27,90g CK-1,30g SO-1,50g Tzs-4,90g	
CSÜTÖRTÖK 2026.10.29.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Fokhagymakrémléves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;			Valkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	
	EN-505 600kcal FH-15,80g ZS-13,80g SZH-78,60g CK-2,10g SO-1,00g Tzs-6,60g	EN-742 300kcal FH-32,00g ZS-28,20g SZH-86,10g CK-5,20g SO-1,50g Tzs-1,90g			EN-202 600kcal FH-6,70g ZS-5,10g SZH-32,40g CK-2,90g SO-0,90g Tzs-0,20g	
PÉNTEK 2026.10.30.	Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Alma;	Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11, 15)*; Almás-sajtos csirkecombfilé (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*;			Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	
	EN-286 700kcal FH-8,90g ZS-4,60g SZH-43,70g CK-1,60g SO-0,80g Tzs-3,10g	EN-382 900kcal FH-35,80g ZS-40,50g SZH-111,10g CK-16,80g SO-1,60g Tzs-13,60g			EN-218 600kcal FH-4,00g ZS-11,00g SZH-25,60g CK-1,60g SO-0,50g Tzs-7,40g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - Iskola



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SÓ; Tzs=Telített zsír. (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula; pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rakéték; 11=Mústár; 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 munkatársainkkal.



Számítógép

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	170,70kcal	4,80g	3,00g	29,00g	2,00g	0,60g	0,40g
Alma Összetétel: Alma	37,20kcal	0,50g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdítő 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almás-sajtos csirkecombfilé Összetétel: Alma , Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Félégyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Teavaj, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	454,10kcal	26,50g	24,70g	30,30g	13,90g	0,70g	12,00g
Ananászos csirkecomb filé Összetétel: Ananász konzerv, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Só 'jódozott'	198,90kcal	23,50g	8,50g	5,90g	1,70g	0,40g	0,30g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,10g	0,00g	18,10g	18,00g	0,00g	0,00g
Barackos háromszög Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g, Fagy. barackos háromszög 70g	282,80kcal	3,80g	10,20g	43,30g	16,70g	0,40g	4,60g
Borsos tokány Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb , Só 'jódozott', Vöröshagyma	187,00kcal	19,40g	10,10g	3,50g	0,50g	0,40g	0,30g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g
Bugaci sertés ragu Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhtó, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	235,50kcal	21,90g	13,30g	5,70g	0,40g	0,40g	0,70g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,70kcal	7,60g	10,00g	47,70g	1,90g	0,60g	1,20g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	169,50kcal	4,10g	4,00g	21,70g	1,40g	1,00g	0,40g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	334,40kcal	7,60g	11,80g	45,10g	2,80g	0,50g	5,00g
Citromos tea Összetétel: Betédlij, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,50kcal	0,00g	0,00g	9,00g	9,00g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,80g	4,20g
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	204,70kcal	22,20g	8,60g	8,30g	0,80g	0,40g	0,40g
Csirkeraguleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	247,10kcal	17,40g	6,80g	27,80g	2,10g	0,50g	0,50g
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjészítő, Tej '1,5%'	141,00kcal	7,80g	3,80g	19,40g	11,50g	0,20g	2,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csokoládés gabonapehely Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g	117,30kcal	1,90g	1,30g	25,80g	0,00g	0,10g	0,30g
Csontleves csigatésztával Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma	95,20kcal	2,90g	2,90g	13,90g	1,10g	0,60g	0,30g
Csurgatott tojásleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	107,10kcal	4,00g	4,80g	9,80g	0,40g	0,50g	1,00g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Erdi gyümölcs öntet Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. eper, Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	118,90kcal	1,40g	0,60g	26,10g	16,20g	0,30g	0,20g
Erdi-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Erdélyi rakott káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés comb, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	382,00kcal	22,40g	20,60g	31,80g	0,70g	7,60g	3,40g
Eszterházy ragu Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	184,40kcal	16,80g	10,00g	5,90g	1,70g	0,40g	0,30g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	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
Felvidéki vegyes leves Összetétel: 10%-os ételecet, Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	156,60kcal	4,70g	3,60g	24,90g	2,50g	0,60g	0,30g
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	259,30kcal	8,50g	4,50g	45,10g	14,70g	0,60g	1,00g
FokhagymakréMLEVES Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	140,40kcal	4,30g	2,80g	23,80g	1,90g	0,40g	0,10g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	343,20kcal	7,90g	7,60g	59,10g	9,90g	0,70g	3,70g
Fonotkka Összetétel: Fonotkka 50g	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	146,70kcal	9,90g	8,80g	0,60g	0,40g	0,30g	2,70g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott', főzővíz	406,90kcal	27,00g	10,30g	96,80g	0,00g	0,40g	1,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gombás rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Örölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	226,20kcal	5,70g	6,70g	55,70g	0,30g	0,40g	0,70g
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	44,80kcal	6,40g	2,00g	0,40g	0,20g	1,00g	0,70g
Görög sertésragu Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Olívbogyó, Oregánó, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	169,30kcal	17,00g	9,00g	4,60g	0,40g	0,50g	0,30g
Görögös szendvicskrém Összetétel: Görögös szendvicskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
Gyümölcs Összetétel: Körte	36,40kcal	0,30g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcs Összetétel: Szilva	58,00kcal	0,70g	0,00g	13,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcs Összetétel: Narancs	49,20kcal	0,70g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcs Összetétel: Alma	37,20kcal	0,50g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcsös krémmjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémmjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Hagymás tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	318,30kcal	5,90g	11,70g	42,80g	0,30g	0,40g	1,20g
Halpaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Örölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	128,90kcal	11,90g	4,60g	9,60g	1,40g	1,40g	0,60g
Hargitai burgonyaleves Összetétel: Borsikafű, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	224,20kcal	7,20g	13,80g	16,50g	0,70g	1,00g	3,70g
Hentes szelet Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,90kcal	21,40g	12,70g	4,20g	0,50g	0,90g	1,20g
Hortobágyi palacsinta Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. palacsinta, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	490,50kcal	29,10g	20,20g	45,80g	0,70g	0,90g	1,80g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Vírslí Sertés'	268,70kcal	10,10g	12,00g	29,00g	0,40g	1,60g	3,90g
Húsgaluska-leves Összetétel: Babérlevél, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	197,80kcal	16,30g	6,40g	17,60g	2,60g	0,80g	0,50g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	421,30kcal	24,40g	13,40g	66,40g	10,60g	3,50g	0,60g
Húsos rakott tészta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Örölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	522,00kcal	27,60g	17,70g	61,80g	3,20g	1,10g	4,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,60g	0,00g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Jókai bableves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	272,00kcal	19,70g	10,60g	23,00g	1,40g	0,60g	1,20g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	141,50kcal	1,20g	8,50g	14,50g	9,80g	0,00g	1,80g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,80kcal	1,00g	1,00g	15,60g	15,00g	0,00g	0,60g
Káposztás kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	352,80kcal	10,30g	7,60g	60,70g	5,30g	0,30g	0,90g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'	140,40kcal	6,50g	3,20g	21,70g	21,70g	0,20g	1,90g
Karfiolleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	158,80kcal	5,20g	3,10g	26,60g	2,40g	0,50g	0,40g
Karottás tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	79,30kcal	3,90g	5,50g	1,00g	0,40g	0,50g	1,80g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kelkáposzta főzelék Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	230,50kcal	7,10g	3,60g	40,40g	0,40g	0,30g	0,30g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,20g	0,50g	0,90g	3,90g
Kerti friss saláta mix Összetétel: Kerti friss salátakeverék	14,50kcal	0,60g	0,10g	2,60g	1,40g	0,00g	0,00g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,10g	0,00g	1,10g	0,90g	0,20g	0,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,00g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Körtekrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. körte, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor	176,80kcal	1,60g	0,70g	40,60g	31,60g	0,10g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kukoricás bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	372,50kcal	9,80g	10,10g	52,90g	1,90g	0,60g	1,30g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	282,70kcal	7,00g	9,60g	61,80g	1,10g	0,60g	1,00g
Kuszkusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	348,80kcal	9,70g	9,80g	53,30g	3,40g	0,60g	1,20g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	8,00g	0,90g	0,10g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,10g	2,40g	0,10g	0,10g	0,10g	0,70g
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	42,00kcal	0,00g	0,00g	9,50g	9,40g	0,00g	0,00g
Madártej ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	142,20kcal	7,80g	3,80g	19,50g	11,50g	0,20g	2,30g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,90g	0,00g	1,50g
Mákos guba Összetétel: Mákos guba	462,00kcal	10,80g	18,00g	61,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	308,60kcal	8,50g	7,40g	51,90g	2,80g	0,20g	0,90g
Masánszki rizsfelfújt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Kristálycukor, Porcukor, Puding por, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	532,20kcal	14,20g	9,20g	119,90g	51,20g	0,70g	3,90g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdij, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,00g	0,00g	12,40g	12,30g	0,00g	0,00g
Milánói ragu Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	204,10kcal	17,10g	9,90g	10,80g	4,10g	0,80g	1,10g
Minestrone leves Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	184,20kcal	5,10g	4,30g	30,30g	11,40g	0,50g	0,50g
Molnárika Összetétel: Molnárika 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,70kcal	1,00g	4,70g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Olasz felvágott Összetétel: Olasz felvágott	99,60kcal	5,20g	8,40g	0,80g	0,20g	0,80g	3,40g
Palócleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Örlött fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	197,80kcal	14,60g	8,50g	14,10g	1,50g	0,50g	0,40g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomos káposzta-főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	177,90kcal	5,00g	3,40g	31,60g	15,60g	0,40g	0,30g
Párizsikrém Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	93,90kcal	4,30g	7,90g	1,40g	0,00g	0,90g	1,80g
Párolt rizs Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,80kcal	4,60g	10,30g	55,60g	0,20g	0,40g	1,10g
Penne Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes penne	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	272,20kcal	4,60g	12,20g	55,90g	0,40g	0,30g	1,30g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,40g	1,50g	9,60g
Porcukor Összetétel: Porcukor	40,00kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
Provanszi csirkemáragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. pirítványpaprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kakukkfű, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Vöröshagyma	185,50kcal	18,90g	9,20g	6,60g	0,50g	0,40g	0,60g
Rakott brokkoli Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Örlött fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	341,30kcal	28,30g	12,90g	29,50g	5,40g	0,80g	1,90g
Rántott csirkemell Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé	189,00kcal	13,00g	6,60g	19,00g	4,20g	1,50g	0,10g
Rántott sajt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	217,70kcal	9,80g	11,60g	19,50g	0,80g	0,80g	0,10g
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	208,40kcal	5,90g	5,80g	32,70g	1,30g	0,60g	0,80g
Rizibizi Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	286,10kcal	6,90g	10,50g	60,50g	2,30g	0,50g	1,10g
Roppanós saláta mix Összetétel: Roppanós salátakeverék	15,00kcal	0,60g	0,10g	2,80g	1,60g	0,00g	0,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	31,20kcal	2,50g	2,20g	0,30g	0,00g	0,20g	1,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.10.01.-tól 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	78,00kcal	6,20g	5,50g	0,80g	0,00g	0,50g	3,80g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,70g	3,20g	0,00g	0,70g	3,70g
Sajtos húsgolyó Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	256,10kcal	24,40g	11,30g	12,50g	0,90g	0,80g	1,90g
Sajtos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Sajtos rúd Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g, Fagy. sajtos rúd 70 g	318,50kcal	6,10g	19,90g	27,80g	1,30g	1,50g	9,90g
Saláta öntet Összetétel: Fokhagyma, Natúr joghurt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'	37,60kcal	2,10g	2,20g	2,50g	2,40g	0,10g	1,40g
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	220,10kcal	10,00g	3,00g	37,00g	1,10g	0,50g	0,30g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	20,00kcal	0,60g	0,10g	4,00g	2,50g	0,00g	0,00g
Sárgarépafőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	306,10kcal	9,00g	5,40g	52,30g	22,20g	0,70g	1,30g
Savanyúság Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Sertésflekken Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	180,80kcal	20,60g	8,60g	3,80g	0,30g	0,40g	0,10g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	208,90kcal	21,70g	11,00g	4,50g	0,80g	0,50g	0,30g
Soproni felvágott Összetétel: Soproni felvágott	103,20kcal	5,20g	8,80g	0,80g	0,20g	0,80g	3,50g
Spenótfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	224,40kcal	9,60g	5,90g	33,00g	8,60g	0,40g	1,30g
Spenótos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé spenóttal	240,10kcal	12,10g	11,30g	23,10g	1,80g	1,10g	0,00g
Sütőtökrémleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Gyömbér, Gyümölcsle sűrítőanyag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Vöröshagyma	149,70kcal	1,70g	2,90g	28,20g	19,50g	0,50g	0,50g
SV Mustáros sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom	316,70kcal	38,30g	15,60g	3,50g	0,00g	0,40g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
SV Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Sertés'	417,40kcal	18,00g	36,70g	3,60g	0,60g	3,00g	11,00g
Szarvacska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	380,20kcal	11,00g	7,70g	66,70g	3,60g	0,20g	1,00g
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	355,90kcal	25,20g	12,70g	39,40g	0,10g	5,70g	0,60g
Szerb rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	385,50kcal	20,90g	16,30g	57,70g	1,00g	1,10g	1,30g
Tápai legényfogó leves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma; Főzőtejszín, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	203,60kcal	17,20g	6,70g	17,50g	2,70g	0,70g	0,60g
Tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	294,30kcal	8,60g	5,60g	52,20g	2,90g	0,40g	0,70g
Tárkonyos zöldségleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	107,70kcal	3,30g	4,40g	13,10g	2,50g	0,80g	0,50g
Tartármártás Összetétel: Majonéz, Mustár, Porcukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	62,50kcal	0,70g	4,70g	4,10g	2,70g	0,30g	0,30g
Teavaj Összetétel: Teavaj	86,80kcal	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g	6,80g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,80g	11,80g	11,80g	0,30g	2,50g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,80g	4,70g	84,00g	28,80g	0,40g	2,70g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,40g	4,80g	1,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz Összetétel: Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz	191,60kcal	3,60g	8,80g	23,20g	0,00g	0,40g	0,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	53,80kcal	2,10g	0,20g	10,80g	0,10g	0,30g	0,10g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	134,40kcal	5,20g	0,60g	27,10g	0,40g	0,80g	0,20g
Teljes kiőrlésű kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Temesvári aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	195,60kcal	17,30g	11,40g	4,50g	1,00g	0,60g	0,90g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	121,20kcal	3,90g	10,40g	0,60g	0,10g	0,40g	3,90g
Tökmagos fasírtgolyó Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Tökmag hántolt, Vöröshagyma	205,30kcal	17,80g	9,40g	11,20g	0,80g	0,60g	0,30g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
Vegyes gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. gyümölcsleves keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	133,80kcal	1,50g	0,70g	28,90g	19,00g	0,10g	0,20g
Virslí Összetétel: Virslí	129,00kcal	0,80g	10,60g	0,80g	0,20g	1,00g	1,20g
Vöröslencsekrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Gyömbér por, Koriander, Kristálycukor, Kurkuma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Vöröslencse	107,70kcal	2,70g	5,20g	11,40g	2,70g	0,50g	0,70g
Zabpelyhes húsgombóc Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma, Zabpehely	201,30kcal	15,30g	9,80g	11,50g	0,30g	0,40g	0,50g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,70g	0,20g	0,90g	2,40g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	234,10kcal	8,30g	5,50g	35,10g	9,10g	0,40g	0,50g
Zöldező saláta mix Összetétel: Zöldező friss salátakeverék	15,00kcal	0,60g	0,10g	2,80g	1,50g	0,00g	0,00g
Zöldkert salátakeverék Összetétel: Zöldkert salátakeverék	14,50kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,40g	0,00g	0,00g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldséges fasírt golyó Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojás	440,60kcal	22,40g	26,30g	26,20g	2,10g	1,70g	2,40g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g