	Ebéd A	Ebéd B
HÉTFŐ 2026.11.09.	Körtekrémleves (1, 2)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya kocka (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Körtekrémleves (1, 2)*; Rántott tilápia hal kukoricabundában (1, 3)*; Majonézes burgonyasaláta (2, 3, 11)*;
	EN=1 059,70kcal FH=40,30g ZS=28,90g SZH=147,40g CK=48,60g SÓ=4,40g TZS=2,00g	EN=1 077,20kcal FH=21,20g ZS=24,90g SZH=184,20g CK=61,10g SÓ=2,70g TZS=2,60g
KEDD 2026.11.10.	Erőleves tészta (1, 3, 5)*; Vörösboros marhapörkölt; Tarhonya (1)*; Almapaprika (6, 13)*;	Erőleves tészta (1, 3, 5)*; Magyaros húsos zöldségtál (1, 2, 3)*; Almás pite (1, 2, 3)*;
	EN=1 058,90kcal FH=61,90g ZS=35,90g SZH=114,50g CK=7,30g SÓ=6,60g TZS=2,90g	EN=892,50kcal FH=46,00g ZS=22,30g SZH=119,00g CK=8,60g SÓ=1,20g TZS=1,00g
SZERDA 2026.11.11.	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Pirított tökmag (6, 8, 12, 13)*; Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Dobos torta;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Pirított tökmag (6, 8, 12, 13)*; Almás-sajtos csirkecombfilé (1, 2)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=1 414,20kcal FH=58,20g ZS=49,80g SZH=170,40g CK=5,90g SÓ=4,40g TZS=4,90g	EN=1 651,90kcal FH=68,10g ZS=95,60g SZH=161,00g CK=21,60g SÓ=3,10g TZS=35,60g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.12.	Lebbencsleves (1, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Skót tojás (1, 3)*; Félbarna kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Vadas marha szelet (1, 2, 5, 11)*; Fusilli tészta (1)*;
	EN=1 209,70kcal FH=67,50g ZS=41,80g SZH=127,10g CK=36,50g SÓ=3,50g TZS=7,00g	EN=1 531,10kcal FH=65,10g ZS=75,40g SZH=140,70g CK=18,60g SÓ=2,30g TZS=4,10g
PÉNTEK 2026.11.13.	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 11)*; Túrógombóc (1, 2, 3, 5, 11, 13)*; Vaníliás tejföl (1, 2, 13)*; Porcukor;	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 11)*; Tanyasi sült csirkemell (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Kókusz kocka;
	EN=1 607,00kcal FH=78,40g ZS=60,70g SZH=176,80g CK=73,30g SÓ=1,80g TZS=2,70g	EN=1 385,40kcal FH=91,20g ZS=33,10g SZH=167,00g CK=4,20g SÓ=1,90g TZS=2,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Önkormányzat

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

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

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat

Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Almapaprika	10,80kcal	0,60g	0,00g	1,70g	0,00g	2,00g	0,00g
Összetétel: Almapaprika							
Almás pite	250,00kcal	5,00g	3,00g	49,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Almás pite							
Almás-sajtos csirkecombfilé	930,40kcal	45,00g	64,00g	42,70g	18,90g	1,20g	34,10g
Összetétel: Alma , Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Teavaj, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Almás-zelleres kukoricasaláta	97,60kcal	3,30g	0,20g	19,90g	10,20g	0,00g	0,10g
Összetétel: Alma , Citromlé 40%, Fagy. kukorica, Kristálycukor, Zeller gumó							
Ananászos csirkemell	319,40kcal	49,80g	9,40g	7,60g	3,50g	0,60g	0,80g
Összetétel: Ananász konzerv, Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Só 'jódozott'							
Aszalt szilvás sertéskaraj	359,40kcal	36,90g	15,50g	15,50g	0,70g	0,40g	0,50g
Összetétel: Aszalt szilva, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojáspor							
Bakonyi betyárleves	192,30kcal	16,00g	10,10g	7,90g	1,90g	0,90g	0,50g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma							
Barna mártás	238,50kcal	4,60g	10,90g	29,00g	9,80g	2,00g	2,90g
Összetétel: Aro margarin, Babérlevél, Citromlé 40%, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés csont, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Bogdányi sertésrakottas	801,10kcal	36,80g	28,40g	90,30g	1,50g	1,20g	4,80g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%'							
Brassói aprópecsenye	293,60kcal	25,80g	19,00g	3,20g	1,20g	0,50g	1,00g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Brokkolikrémleves	190,10kcal	8,60g	4,60g	25,20g	4,00g	1,50g	0,40g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Bulgur	453,50kcal	10,90g	10,30g	68,20g	2,80g	0,90g	1,30g
Összetétel: Bulgur, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyafőzelék	362,30kcal	7,90g	11,20g	52,40g	0,00g	1,80g	0,80g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Burgonyapüré	448,40kcal	11,40g	9,20g	72,70g	2,80g	0,70g	3,70g
Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'							
Céklasaláta	37,50kcal	1,10g	0,10g	8,50g	2,20g	2,20g	0,00g
Összetétel: Céklasaláta							
Cézársaláta	491,20kcal	48,10g	4,90g	62,50g	1,30g	1,40g	0,10g
Összetétel: Csirkemell filé, Félbarna kenyér, Jégsaláta, Kigyó uborka, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Salátaöntet 'Cézár', Só 'jódozott'							
Citrusos őszibarack leves	196,10kcal	2,20g	1,20g	44,20g	31,60g	0,20g	0,40g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Csemege uborka	15,40kcal	0,70g	0,10g	2,60g	2,10g	1,60g	0,00g
Összetétel: Csemege uborka							

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat — Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Csirke paprikás	318,00kcal	32,90g	16,00g	8,70g	1,50g	0,90g	0,80g
Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Ételízesítő 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							
Csokis piskóta	250,00kcal	5,00g	3,00g	49,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Csokis piskóta							
Daragaluskaleves	223,60kcal	6,20g	7,30g	31,40g	1,40g	1,10g	1,00g
Összetétel: Búzadara, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma							
Dobos torta	250,00kcal	5,00g	3,00g	49,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Dobos torta							
Dörgicsei csirkeraguleves	242,00kcal	19,20g	8,80g	20,70g	2,60g	1,00g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma							
Édes burgonya	447,70kcal	7,50g	20,80g	57,60g	13,50g	3,70g	3,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. édes burgonya, Só 'jódozott'							
Erdei gyümölcsleves	190,30kcal	1,80g	1,00g	42,60g	31,60g	0,20g	0,30g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'							
Erőleves tészta	122,30kcal	3,60g	3,50g	18,70g	1,50g	0,60g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld							
Fahéjas szilvaleves	181,60kcal	1,90g	0,70g	40,50g	32,20g	0,10g	0,30g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Fekete erdő	250,00kcal	5,00g	3,00g	49,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Fekete erdő							
Félbarna kenyér	112,10kcal	3,70g	0,40g	23,40g	0,50g	0,60g	0,00g
Összetétel: Félbarna kenyér							
Filézett halászlé	186,50kcal	17,90g	9,70g	8,90g	5,10g	4,70g	3,80g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Forgatott burgonya hasáb	207,30kcal	3,80g	7,80g	27,60g	0,00g	1,30g	0,80g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Forgatott burgonya kocka	442,30kcal	10,00g	8,60g	73,60g	0,00g	1,30g	0,80g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Főtt burgonya	357,40kcal	9,50g	1,10g	70,00g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott, főzővíz'							
Francia rakott burgonya	840,20kcal	33,30g	33,60g	86,60g	2,60g	1,70g	12,50g
Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított, Trappista sajt, Vöröshagyma							
Frankfurtileves	317,20kcal	11,30g	17,30g	27,40g	1,10g	1,90g	3,90g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli Sertés', Vöröshagyma							
Fusilli tészta	476,70kcal	13,40g	10,70g	81,50g	4,40g	0,20g	1,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta							

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat

Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Fűszeres burgonya steak	444,70kcal	10,10g	8,60g	73,90g	0,20g	1,30g	0,80g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'							
Galuska	481,70kcal	36,00g	7,00g	129,00g	0,00g	0,50g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'							
Gesztenyekrém leves almakockával	205,70kcal	1,80g	1,20g	46,30g	24,60g	0,20g	0,40g
Összetétel: Fagy. alma, Fagy. gesztenye püré, Fagy. zeller, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor, Vöröshagyma							
Gomba paprikás	172,70kcal	14,30g	8,50g	8,70g	2,10g	0,70g	0,60g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Gombás rizs	366,80kcal	8,40g	11,50g	88,50g	0,90g	0,90g	1,20g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Grill zöldség	147,20kcal	4,50g	9,30g	9,90g	0,80g	1,30g	1,00g
Összetétel: Cukkini, Étolaj 'napraforgó', Gomba, Kakukkfű, Kápia paprika, Lilahagyma, Őrölt fekete bors, Padlizsán, Paradicsom, Só 'jódozott'							
Gulyásleves	238,40kcal	16,20g	8,10g	22,30g	1,40g	1,00g	0,40g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma							
Gyrosos sertésszelet	391,80kcal	43,60g	17,80g	11,70g	0,10g	1,00g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Jérce caprese	397,00kcal	62,20g	14,20g	3,60g	0,20g	1,60g	7,60g
Összetétel: Bazsalikom, Csirkemell filé, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Trappista sajt							
Joghurt öntet	62,40kcal	3,40g	3,60g	4,10g	4,00g	0,10g	2,40g
Összetétel: Fokhagyma, Natúr joghurt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'							
Kapros túróval töltött karaj	560,60kcal	48,80g	27,00g	26,90g	1,10g	0,90g	1,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kapor, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tojáslé, Tojáspor, Vöröshagyma							
Karfiolleves	95,20kcal	3,70g	3,40g	11,70g	3,40g	1,00g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma							
Kassai burgonyaleves	199,00kcal	5,30g	4,40g	31,40g	2,10g	1,10g	0,30g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld							
Kerti friss saláta mix	14,50kcal	0,60g	0,10g	2,60g	1,40g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kerti friss salátakeverék							
Kijevi szelet	571,70kcal	41,50g	30,70g	29,70g	0,50g	1,30g	5,30g
Összetétel: Aro margarin, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tojáspor, Trappista sajt							
Kókusz kocka	250,00kcal	5,00g	3,00g	49,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kókusz kocka							
Körtekrémleves	267,70kcal	2,80g	1,00g	61,30g	45,20g	0,10g	0,20g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. körte, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor							
Krémes nyári	250,00kcal	5,00g	3,00g	49,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Krémes nyári							

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat

Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Kuszkusz	475,50kcal	13,90g	11,30g	76,20g	4,90g	0,90g	1,40g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lebbencsleves	236,50kcal	6,20g	7,20g	33,70g	2,90g	1,30g	1,90g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes fodros kocka tészta, Vöröshagyma							
Lecsós csirkemáj	265,50kcal	31,00g	10,70g	10,80g	0,70g	0,80g	0,50g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lencseleves sertéshússal	342,70kcal	24,30g	13,70g	28,30g	3,70g	0,90g	0,60g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Levesgyöngy	149,40kcal	2,40g	8,40g	15,90g	1,80g	0,30g	0,00g
Összetétel: Levesgyöngy							
Magyaros húsgombócleves	235,90kcal	16,90g	8,60g	21,20g	1,20g	1,70g	0,50g
Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma							
Magyaros húsos zöldségtál	520,20kcal	37,40g	15,80g	51,30g	7,10g	0,60g	0,60g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. mexikói zöldségkóret, Fagy. zöldbab, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma							
Magyaros sült csirkecomb filé	306,30kcal	42,40g	12,70g	3,50g	0,90g	0,90g	0,30g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Majonézes burgonyasaláta	512,10kcal	10,90g	13,70g	80,20g	15,40g	1,70g	1,10g
Összetétel: Burgonya, Kristálycukor, Lilahagyma, Majonéz, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Majonézes káposztasaláta	184,20kcal	4,00g	9,60g	20,20g	5,50g	1,50g	1,20g
Összetétel: Fejes káposzta, Kristálycukor, Majonéz, Mustár, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Mákos cukor	285,50kcal	3,90g	13,00g	36,60g	28,50g	0,00g	1,60g
Összetétel: Mák, Porcukor							
Mákos nudli	794,30kcal	17,60g	10,20g	108,00g	0,00g	4,50g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. nudli, Só 'jódozott'							
Masánszky-rizsfelfújt	784,10kcal	16,50g	17,00g	171,90g	79,70g	0,80g	6,20g
Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor							
Meggyes-túrós rakott tészta	1 103,70kcal	35,70g	24,40g	182,60g	84,70g	0,50g	4,30g
Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Félegyházi morzsa, Félzsíros tehéntúró, Kristálycukor, Porcukor, Puding por, Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojásmentes metélt tészta, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor							
Mézes-mustáros csirke csíkok	350,80kcal	26,80g	14,10g	28,10g	19,20g	0,70g	0,80g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma							
Mignon	250,00kcal	5,00g	3,00g	49,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Mignon							
Milánói sertésborda	1 370,40kcal	65,90g	63,00g	132,20g	16,90g	7,90g	11,20g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Kakukkfű, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásmentes spagetti tészta, Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma							
Narancs	61,50kcal	0,90g	0,00g	12,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Narancs							

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat

Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Olaszos rakott tészta	745,00kcal	43,10g	21,60g	93,00g	12,80g	1,10g	4,60g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma							
Paradicsomleves betűtésztával	236,90kcal	4,60g	6,20g	40,30g	24,70g	0,50g	0,70g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld							
Paradicsomsaláta	52,40kcal	1,30g	0,20g	10,50g	5,30g	0,40g	0,00g
Összetétel: 10%-os ételecet, Kristálycukor, Lilahagyma egész, Paradicsom, Só 'jódozott'							
Párizsi szelet	415,20kcal	36,50g	22,20g	14,80g	0,00g	0,60g	1,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojáspor							
Párolt lilakáposzta	101,10kcal	3,20g	2,30g	16,50g	5,00g	1,30g	0,20g
Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Kristálycukor, Lilakáposzta, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Párolt rizs	170,60kcal	4,20g	2,50g	51,50g	0,10g	0,40g	0,30g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Párolt rizs	395,90kcal	7,80g	13,30g	95,70g	0,50g	0,90g	1,40g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Petrezselymes burgonya	447,20kcal	10,30g	8,60g	74,10g	0,30g	0,10g	0,80g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'							
Petrezselymes rizs	381,70kcal	8,00g	11,40g	95,70g	0,70g	0,90g	1,20g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Pirított tökmag	186,90kcal	10,20g	15,20g	1,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Tökmag hántolt							
Porcukor	40,00kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Porcukor							
Rakott burgonya	852,30kcal	29,00g	44,70g	74,40g	1,20g	2,10g	11,70g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított							
Rakott karfiol	535,50kcal	36,90g	24,70g	45,40g	10,80g	1,00g	2,30g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma							
Rakott romanóbab	479,30kcal	32,00g	15,10g	67,30g	3,30g	0,60g	1,10g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma							
Rántott csirkemell	405,60kcal	45,00g	11,20g	29,50g	0,50g	1,00g	1,30g
Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Só 'jódozott', Tojáspor							
Rántott sertés szelet	562,50kcal	44,00g	27,00g	33,20g	0,70g	1,10g	1,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tojáspor							
Rántott tilápia hal kukoricabundában	297,40kcal	7,50g	10,20g	42,70g	0,50g	0,90g	1,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Kukoricadara, Só 'jódozott', Tilápia halfilé, Tojáspor							
Rostön csirkemell sajttal	299,50kcal	54,60g	7,50g	2,00g	0,30g	1,00g	3,10g
Összetétel: Csirkemell filé, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Trappista sajt							

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat

Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Sajt szórat	31,20kcal	2,50g	2,20g	0,30g	0,00g	0,20g	1,50g
Összetétel: Trappista sajt							
Sajtmártásos csirkemell kockák	296,00kcal	30,80g	11,80g	15,90g	1,30g	1,10g	4,40g
Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Natúr sajtkrém, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Sárgarépás rizs	318,40kcal	7,20g	7,70g	83,10g	1,70g	0,90g	0,80g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'							
Sertésrizottó	569,30kcal	32,30g	19,80g	92,10g	3,50g	1,30g	1,30g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Skót tojás	507,20kcal	41,90g	28,20g	13,30g	1,00g	1,20g	3,70g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Tojáspor, Vöröshagyma							
Snidlinges burgonyapüré	448,70kcal	11,40g	9,20g	72,70g	2,80g	0,70g	3,70g
Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fagy. metélőhagyma, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'							
Sült kolbász	684,00kcal	29,40g	60,00g	0,80g	0,00g	4,00g	26,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Lecsókolbász, Sütnivaló kolbász							
Sült oldalas	1 041,00kcal	24,10g	104,00g	0,20g	0,00g	0,70g	0,00g
Összetétel: Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés oldalas, Sertés zsir, Só 'jódozott'							
Svéd húsgolyó	378,50kcal	36,80g	23,80g	2,00g	0,70g	0,50g	1,20g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tojáspor, Vöröshagyma							
Tanyasi sült csirkemell	345,50kcal	51,60g	7,80g	15,60g	0,20g	0,90g	0,60g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkemell filé, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék							
Tarhonya	497,70kcal	14,10g	10,80g	85,80g	4,80g	1,00g	1,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma							
Töltött paprika	223,30kcal	20,50g	7,40g	24,30g	0,70g	0,50g	0,20g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma, Zöldpaprika							
Törtburgonya	461,80kcal	10,10g	10,40g	74,00g	0,30g	0,10g	1,00g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'							
Túrógombóc	992,60kcal	49,00g	29,00g	127,80g	54,90g	0,90g	2,10g
Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Félzsíros tehéntúró, Kristálycukor, Porcukor, Só 'jódozott', Szárított citromhéj, Tejföl '12%', Tojáslé, Vaníliás cukor							
Túrós pite	494,40kcal	11,30g	24,60g	55,30g	24,00g	0,60g	12,80g
Összetétel: Túrós pite 120g							
Vadas marha szelet	817,90kcal	45,50g	57,50g	25,50g	11,30g	0,80g	0,90g
Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Marha comb, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Vaníliás tejföl	231,70kcal	5,10g	18,00g	10,70g	4,70g	0,00g	0,00g
Összetétel: Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor							
Vegyes vágott	56,10kcal	1,70g	0,30g	9,30g	2,20g	2,50g	0,00g
Összetétel: Vegyes vágott							

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat

Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Vörösboros marhapörkölt	428,10kcal	43,60g	21,60g	8,30g	1,00g	3,00g	1,10g
Összetétel: Babérlevél, Bor vörös száraz, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Marha lapocka, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zabpelyhes rakott brokkoli	459,50kcal	41,40g	14,80g	41,80g	8,90g	2,10g	1,10g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojáspor, Vöröshagyma, Zabpehely							
Zellerkrémleves	138,70kcal	5,10g	3,10g	21,50g	2,20g	1,00g	0,10g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld							
Zöldborsófőzelék	353,90kcal	15,70g	6,00g	56,70g	32,10g	0,40g	1,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Zöldborsóleves csipetkével	122,10kcal	5,40g	3,40g	16,60g	4,50g	0,90g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma							
Zöldfűszeres csirkecomb	313,60kcal	43,20g	11,90g	5,30g	1,60g	0,70g	0,10g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Felső csirkecomb filé, Kakukkfű, Mustár, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Zöldhagyma							