

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2025.12.01.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diáksceमेge szalámi; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Briós (1, 2, 3)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*; Metélt tészta (1)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*;
	EN=448; 10kcal FH=13,30g ZS=15,80g SZH=63,20g CK=11,40g SO=2,40g Tzs=8,70g	EN=271; 40kcal FH=5,50g ZS=5,20g SZH=60,10g CK=16,40g SO=0,80g Tzs=2,80g	EN=947; 30kcal FH=37,50g ZS=35,40g SZH=116,10g CK=5,70g SO=2,00g Tzs=5,80g	EN=583; 90kcal FH=43,00g ZS=44,50g SZH=95,80g CK=3,40g SO=2,30g Tzs=5,80g	EN=294; 00kcal FH=18,00g ZS=12,30g SZH=28,00g CK=0,40g SO=1,10g Tzs=7,90g	EN=613; 50kcal FH=30,30g ZS=30,70g SZH=51,70g CK=4,80g SO=2,10g Tzs=7,30g
KEDD 2025.12.02.	Madártej izú tej (2)*; Liga Margarín; Fonnott kalács (1, 2, 3)*;	Kakadókrem (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Zöldborsós aprópecsenye (1, 5)*; Kuszusz (1, 5)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Rizseszús (5)*; Almakompót;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Sürlal metélt (1, 2, 3, 4, 13)*;
	EN=512; 80kcal FH=16,70g ZS=14,30g SZH=78,10g CK=23,00g SO=1,10g Tzs=7,10g	EN=371; 40kcal FH=9,30g ZS=11,10g SZH=58,00g CK=12,20g SO=1,20g Tzs=2,50g	EN=1073; 10kcal FH=46,60g ZS=52,80g SZH=96,10g CK=49,90g SO=1,90g Tzs=1,90g	EN=1041; 40kcal FH=39,70g ZS=55,30g SZH=119,40g CK=28,40g SO=1,90g Tzs=1,40g	EN=271; 20kcal FH=8,00g ZS=7,60g SZH=35,40g CK=0,20g SO=1,10g Tzs=4,80g	EN=700; 30kcal FH=28,00g ZS=19,30g SZH=116,30g CK=40,50g SO=0,40g Tzs=3,90g
SZERDA 2025.12.03.	Erdel gyümölcs tea; Sertés parzsi (1, 2, 4)*; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Húsos lathonya (1, 5)*; Fejleszkáposzta-saláta;	Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Párizsi szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Keír (2)*; Rozsos páma (1, 12)*;	Bükk aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Tészta 'Orsó' (1)*;
	EN=409; 10kcal FH=14,20g ZS=11,70g SZH=61,50g CK=11,50g SO=2,40g Tzs=3,90g	EN=282; 20kcal FH=9,30g ZS=5,70g SZH=43,40g CK=0,50g SO=1,40g Tzs=3,30g	EN=488; 90kcal FH=36,30g ZS=46,20g SZH=112,60g CK=11,50g SO=1,80g Tzs=1,30g	EN=783; 60kcal FH=37,10g ZS=26,70g SZH=91,00g CK=4,20g SO=1,40g Tzs=3,80g	EN=259; 70kcal FH=9,70g ZS=7,90g SZH=36,20g CK=6,10g SO=0,80g Tzs=3,90g	EN=722; 10kcal FH=27,50g ZS=35,10g SZH=72,00g CK=4,20g SO=0,70g Tzs=2,30g
CSÜTÖRTÖK 2025.12.04.	Tej (2)*; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Göcseji csikemellsonka (4)*; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Pritamos sajtfejtű (1, 2, 3)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Vegyes saláta; Félbarna kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Körte;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=506; 30kcal FH=22,00g ZS=17,40g SZH=65,50g CK=15,80g SO=2,80g Tzs=8,00g	EN=207; 70kcal FH=12,40g ZS=6,90g SZH=44,70g CK=0,70g SO=1,80g Tzs=2,00g	EN=911; 10kcal FH=39,70g ZS=29,20g SZH=118,60g CK=12,70g SO=3,10g Tzs=12,10g	EN=1129; 20kcal FH=25,70g ZS=41,90g SZH=140,90g CK=15,90g SO=3,00g Tzs=4,90g	EN=352; 40kcal FH=6,10g ZS=5,20g SZH=68,10g CK=16,40g SO=0,50g Tzs=4,60g	EN=751; 80kcal FH=29,40g ZS=28,50g SZH=87,20g CK=16,80g SO=2,80g Tzs=5,80g
PÉNTEK 2025.12.05.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Szarvaska tészta (1)*; Vegyes saláta; Csokoládé Mikulás (2, 6, 8)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Bakonyi csirkecombfilé ragu (1, 2)*; Párolt rizs (5)*; Alma; Csokoládé Mikulás (2, 6, 8)*;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarín; Kifli (1, 2)*;	Lapkasajt '2 db' (2)*; Liga Margarín; Zsemle 'dupla' (1)*;
	EN=329; 80kcal FH=15,80g ZS=4,70g SZH=55,10g CK=10,60g SO=1,40g Tzs=0,40g	EN=530; 30kcal FH=14,90g ZS=12,20g SZH=41,60g CK=0,80g SO=2,50g Tzs=4,20g	EN=1102; 90kcal FH=42,20g ZS=41,50g SZH=154,70g CK=20,40g SO=1,80g Tzs=2,10g	EN=982; 80kcal FH=26,10g ZS=45,70g SZH=149,70g CK=4,80g SO=1,40g Tzs=2,80g	EN=220; 80kcal FH=3,50g ZS=4,70g SZH=39,80g CK=14,80g SO=0,50g Tzs=1,30g	EN=451; 60kcal FH=21,60g ZS=15,40g SZH=57,40g CK=0,40g SO=2,40g Tzs=8,80g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó éhvágyat kívánunk



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

Étlap név:
Középiskola

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=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktéték; 11=Múslár; 12=Szárazmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Phthalátok
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információkkal kapcsolatban érdeklőjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2025.12.08.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Paradicsom;	Alföldi leves csipetkével (1, 3, 5)*; Sajtós panírozott halifilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Majonéz (3, 11)*;	Alföldi leves csipetkével (1, 3, 5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forrázott burgonya kocka (5)*; Alma;	Briós (1, 2, 3)*;	Sertésragadt (1, 3, 5)*; Kelláposzta főzelék (1, 5)*;
KEDD 2025.12.09.	Tej (2)*; Vaikrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Méz; Teljes kiőrlésű egyeses kiili (1)*; Alma;	Palóclevés (1, 2, 3, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Parolt rizs (5)*;	Palóclevés (1, 2, 3, 5)*; Szilväsomboc (1, 3)*; Porcukor (1, 13)*;	Joghurt (2)*; Fonotkka (1, 2)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN-334, 40kcal FH=15,00g ZS=9,50g SZH=46,20g CK=14,00g SO=1,00g Tzs=3,00g	EN-227, 90kcal FH=9,50g ZS=15,30g SZH=26,80g CK=0,80g SO=1,70g Tzs=6,00g	EN-573, 30kcal FH=38,70g ZS=5,70g SZH=99,90g CK=3,00g SO=1,30g Tzs=2,10g	EN-1 095, 10kcal FH=18,90g ZS=29,30g SZH=122,10g CK=38,20g ZS=3,80g Tzs=1,40g	EN-24, 40kcal FH=5,50g ZS=5,20g SZH=50,10g CK=16,40g SO=0,70g Tzs=2,60g	EN-536, 50kcal FH=18,10g ZS=18,90g SZH=70,60g CK=10,60g SO=1,00g Tzs=5,70g
SZERDA 2025.12.10.	Erdel gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Koranderes karfiolkrem leves (2, 5)*; Bolognai szosz; Makaroni (1)*; Sajt szörat (2)*; Alma;	Koranderes karfiolkrem leves (2, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő 100%; Faiörskiili (1, 2, 3)*;	Almamártás (1, 2)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Pirított dara (1)*;
	EN-338, 70kcal FH=16,50g ZS=4,60g SZH=62,70g CK=11,30g SO=1,40g Tzs=0,10g	EN-306, 60kcal FH=11,70g ZS=6,10g SZH=46,70g CK=0,50g SO=2,50g Tzs=4,90g	EN-666, 90kcal FH=33,70g ZS=33,60g SZH=104,20g CK=11,70g SO=2,30g Tzs=6,80g	EN-930, 100kcal FH=22,90g ZS=22,80g SZH=154,20g CK=51,50g SO=2,10g Tzs=7,90g	EN-258, 10kcal FH=4,30g ZS=3,60g SZH=40,50g CK=6,20g SO=0,40g Tzs=1,80g	EN-623, 30kcal FH=29,10g ZS=14,80g SZH=98,90g CK=33,70g SO=1,00g Tzs=0,80g
CSÜTÖRTÖK 2025.12.11.	Teljeskávészű tej (2)*; Kiili (1, 2)*;	Teavai (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Szekeikáposzta (1, 2, 6)*; Szelet kenyér (1)*; Alma;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Övéri szelet (1, 2, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Vegyes saláta;	Sajtós pogácsa (1, 2)*;	Sütsisírecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Ságarpáps rizs (5)*; Vegyes saláta;
PÉNTEK 2025.12.12.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Fehér kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fonotkka (1, 2)*; Banán;	Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Rudvagadt (1, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*;	Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Párisi krém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű egyeses kiili (1)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma befőtt;
	EN-408, 70kcal FH=12,00g ZS=12,20g SZH=59,50g CK=10,40g SO=1,80g Tzs=4,40g	EN-305, 100kcal FH=6,00g ZS=1,40g SZH=65,20g CK=1,90g SO=0,50g Tzs=0,70g	EN-669, 80kcal FH=35,10g ZS=37,00g SZH=109,10g CK=5,10g SO=7,70g Tzs=1,50g	EN-864, 50kcal FH=42,70g ZS=31,70g SZH=93,50g CK=17,30g SO=2,20g Tzs=5,10g	EN-239, 70kcal FH=9,80g ZS=10,20g SZH=25,40g CK=0,40g SO=1,70g Tzs=2,70g	EN-600, 20kcal FH=30,00g ZS=17,50g SZH=125,10g CK=14,80g SO=0,80g Tzs=2,90g

**Étlap változtatás jogát
fentartjuk!**
Jó élvágyat kívánunk



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

Étlap név:
Középiszkola

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=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktérlek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilaggyűrt; 15=Édesítőszer; 16=Phenol; 17=Élesztő; 18=Glutén; 19=Glutén; 20=Glutén; 21=Glutén; 22=Glutén; 23=Glutén; 24=Glutén; 25=Glutén; 26=Glutén; 27=Glutén; 28=Glutén; 29=Glutén; 30=Glutén; 31=Glutén; 32=Glutén; 33=Glutén; 34=Glutén; 35=Glutén; 36=Glutén; 37=Glutén; 38=Glutén; 39=Glutén; 40=Glutén; 41=Glutén; 42=Glutén; 43=Glutén; 44=Glutén; 45=Glutén; 46=Glutén; 47=Glutén; 48=Glutén; 49=Glutén; 50=Glutén; 51=Glutén; 52=Glutén; 53=Glutén; 54=Glutén; 55=Glutén; 56=Glutén; 57=Glutén; 58=Glutén; 59=Glutén; 60=Glutén; 61=Glutén; 62=Glutén; 63=Glutén; 64=Glutén; 65=Glutén; 66=Glutén; 67=Glutén; 68=Glutén; 69=Glutén; 70=Glutén; 71=Glutén; 72=Glutén; 73=Glutén; 74=Glutén; 75=Glutén; 76=Glutén; 77=Glutén; 78=Glutén; 79=Glutén; 80=Glutén; 81=Glutén; 82=Glutén; 83=Glutén; 84=Glutén; 85=Glutén; 86=Glutén; 87=Glutén; 88=Glutén; 89=Glutén; 90=Glutén; 91=Glutén; 92=Glutén; 93=Glutén; 94=Glutén; 95=Glutén; 96=Glutén; 97=Glutén; 98=Glutén; 99=Glutén; 100=Glutén; 101=Glutén; 102=Glutén; 103=Glutén; 104=Glutén; 105=Glutén; 106=Glutén; 107=Glutén; 108=Glutén; 109=Glutén; 110=Glutén; 111=Glutén; 112=Glutén; 113=Glutén; 114=Glutén; 115=Glutén; 116=Glutén; 117=Glutén; 118=Glutén; 119=Glutén; 120=Glutén; 121=Glutén; 122=Glutén; 123=Glutén; 124=Glutén; 125=Glutén; 126=Glutén; 127=Glutén; 128=Glutén; 129=Glutén; 130=Glutén; 131=Glutén; 132=Glutén; 133=Glutén; 134=Glutén; 135=Glutén; 136=Glutén; 137=Glutén; 138=Glutén; 139=Glutén; 140=Glutén; 141=Glutén; 142=Glutén; 143=Glutén; 144=Glutén; 145=Glutén; 146=Glutén; 147=Glutén; 148=Glutén; 149=Glutén; 150=Glutén; 151=Glutén; 152=Glutén; 153=Glutén; 154=Glutén; 155=Glutén; 156=Glutén; 157=Glutén; 158=Glutén; 159=Glutén; 160=Glutén; 161=Glutén; 162=Glutén; 163=Glutén; 164=Glutén; 165=Glutén; 166=Glutén; 167=Glutén; 168=Glutén; 169=Glutén; 170=Glutén; 171=Glutén; 172=Glutén; 173=Glutén; 174=Glutén; 175=Glutén; 176=Glutén; 177=Glutén; 178=Glutén; 179=Glutén; 180=Glutén; 181=Glutén; 182=Glutén; 183=Glutén; 184=Glutén; 185=Glutén; 186=Glutén; 187=Glutén; 188=Glutén; 189=Glutén; 190=Glutén; 191=Glutén; 192=Glutén; 193=Glutén; 194=Glutén; 195=Glutén; 196=Glutén; 197=Glutén; 198=Glutén; 199=Glutén; 200=Glutén; 201=Glutén; 202=Glutén; 203=Glutén; 204=Glutén; 205=Glutén; 206=Glutén; 207=Glutén; 208=Glutén; 209=Glutén; 210=Glutén; 211=Glutén; 212=Glutén; 213=Glutén; 214=Glutén; 215=Glutén; 216=Glutén; 217=Glutén; 218=Glutén; 219=Glutén; 220=Glutén; 221=Glutén; 222=Glutén; 223=Glutén; 224=Glutén; 225=Glutén; 226=Glutén; 227=Glutén; 228=Glutén; 229=Glutén; 230=Glutén; 231=Glutén; 232=Glutén; 233=Glutén; 234=Glutén; 235=Glutén; 236=Glutén; 237=Glutén; 238=Glutén; 239=Glutén; 240=Glutén; 241=Glutén; 242=Glutén; 243=Glutén; 244=Glutén; 245=Glutén; 246=Glutén; 247=Glutén; 248=Glutén; 249=Glutén; 250=Glutén; 251=Glutén; 252=Glutén; 253=Glutén; 254=Glutén; 255=Glutén; 256=Glutén; 257=Glutén; 258=Glutén; 259=Glutén; 260=Glutén; 261=Glutén; 262=Glutén; 263=Glutén; 264=Glutén; 265=Glutén; 266=Glutén; 267=Glutén; 268=Glutén; 269=Glutén; 270=Glutén; 271=Glutén; 272=Glutén; 273=Glutén; 274=Glutén; 275=Glutén; 276=Glutén; 277=Glutén; 278=Glutén; 279=Glutén; 280=Glutén; 281=Glutén; 282=Glutén; 283=Glutén; 284=Glutén; 285=Glutén; 286=Glutén; 287=Glutén; 288=Glutén; 289=Glutén; 290=Glutén; 291=Glutén; 292=Glutén; 293=Glutén; 294=Glutén; 295=Glutén; 296=Glutén; 297=Glutén; 298=Glutén; 299=Glutén; 300=Glutén; 301=Glutén; 302=Glutén; 303=Glutén; 304=Glutén; 305=Glutén; 306=Glutén; 307=Glutén; 308=Glutén; 309=Glutén; 310=Glutén; 311=Glutén; 312=Glutén; 313=Glutén; 314=Glutén; 315=Glutén; 316=Glutén; 317=Glutén; 318=Glutén; 319=Glutén; 320=Glutén; 321=Glutén; 322=Glutén; 323=Glutén; 324=Glutén; 325=Glutén; 326=Glutén; 327=Glutén; 328=Glutén; 329=Glutén; 330=Glutén; 331=Glutén; 332=Glutén; 333=Glutén; 334=Glutén; 335=Glutén; 336=Glutén; 337=Glutén; 338=Glutén; 339=Glutén; 340=Glutén; 341=Glutén; 342=Glutén; 343=Glutén; 344=Glutén; 345=Glutén; 346=Glutén; 347=Glutén; 348=Glutén; 349=Glutén; 350=Glutén; 351=Glutén; 352=Glutén; 353=Glutén; 354=Glutén; 355=Glutén; 356=Glutén; 357=Glutén; 358=Glutén; 359=Glutén; 360=Glutén; 361=Glutén; 362=Glutén; 363=Glutén; 364=Glutén; 365=Glutén; 366=Glutén; 367=Glutén; 368=Glutén; 369=Glutén; 370=Glutén; 371=Glutén; 372=Glutén; 373=Glutén; 374=Glutén; 375=Glutén; 376=Glutén; 377=Glutén; 378=Glutén; 379=Glutén; 380=Glutén; 381=Glutén; 382=Glutén; 383=Glutén; 384=Glutén; 385=Glutén; 386=Glutén; 387=Glutén; 388=Glutén; 389=Glutén; 390=Glutén; 391=Glutén; 392=Glutén; 393=Glutén; 394=Glutén; 395=Glutén; 396=Glutén; 397=Glutén; 398=Glutén; 399=Glutén; 400=Glutén; 401=Glutén; 402=Glutén; 403=Glutén; 404=Glutén; 405=Glutén; 406=Glutén; 407=Glutén; 408=Glutén; 409=Glutén; 410=Glutén; 411=Glutén; 412=Glutén; 413=Glutén; 414=Glutén; 415=Glutén; 416=Glutén; 417=Glutén; 418=Glutén; 419=Glutén; 420=Glutén; 421=Glutén; 422=Glutén; 423=Glutén; 424=Glutén; 425=Glutén; 426=Glutén; 427=Glutén; 428=Glutén; 429=Glutén; 430=Glutén; 431=Glutén; 432=Glutén; 433=Glutén; 434=Glutén; 435=Glutén; 436=Glutén; 437=Glutén; 438=Glutén; 439=Glutén; 440=Glutén; 441=Glutén; 442=Glutén; 443=Glutén; 444=Glutén; 445=Glutén; 446=Glutén; 447=Glutén; 448=Glutén; 449=Glutén; 450=Glutén; 451=Glutén; 452=Glutén; 453=Glutén; 454=Glutén; 455=Glutén; 456=Glutén; 457=Glutén; 458=Glutén; 459=Glutén; 460=Glutén; 461=Glutén; 462=Glutén; 463=Glutén; 464=Glutén; 465=Glutén; 466=Glutén; 467=Glutén; 468=Glutén; 469=Glutén; 470=Glutén; 471=Glutén; 472=Glutén; 473=Glutén; 474=Glutén; 475=Glutén; 476=Glutén; 477=Glutén; 478=Glutén; 479=Glutén; 480=Glutén; 481=Glutén; 482=Glutén; 483=Glutén; 484=Glutén; 485=Glutén; 486=Glutén; 487=Glutén; 488=Glutén; 489=Glutén; 490=Glutén; 491=Glutén; 492=Glutén; 493=Glutén; 494=Glutén; 495=Glutén; 496=Glutén; 497=Glutén; 498=Glutén; 499=Glutén; 500=Glutén; 501=Glutén; 502=Glutén; 503=Glutén; 504=Glutén; 505=Glutén; 506=Glutén; 507=Glutén; 508=Glutén; 509=Glutén; 510=Glutén; 511=Glutén; 512=Glutén; 513=Glutén; 514=Glutén; 515=Glutén; 516=Glutén; 517=Glutén; 518=Glutén; 519=Glutén; 520=Glutén; 521=Glutén; 522=Glutén; 523=Glutén; 524=Glutén; 525=Glutén; 526=Glutén; 527=Glutén; 528=Glutén; 529=Glutén; 530=Glutén; 531=Glutén; 532=Glutén; 533=Glutén; 534=Glutén; 535=Glutén; 536=Glutén; 537=Glutén; 538=Glutén; 539=Glutén; 540=Glutén; 541=Glutén; 542=Glutén; 543=Glutén; 544=Glutén; 545=Glutén; 546=Glutén; 547=Glutén; 548=Glutén; 549=Glutén; 550=Glutén; 551=Glutén; 552=Glutén; 553=Glutén; 554=Glutén; 555=Glutén; 556=Glutén; 557=Glutén; 558=Glutén; 559=Glutén; 560=Glutén; 561=Glutén; 562=Glutén; 563=Glutén; 564=Glutén; 565=Glutén; 566=Glutén; 567=Glutén; 568=Glutén; 569=Glutén; 570=Glutén; 571=Glutén; 572=Glutén; 573=Glutén; 574=Glutén; 575=Glutén; 576=Glutén; 577=Glutén; 578=Glutén; 579=Glutén; 580=Glutén; 581=Glutén; 582=Glutén; 583=Glutén; 584=Glutén; 585=Glutén; 586=Glutén; 587=Glutén; 588=Glutén; 589=Glutén; 590=Glutén; 591=Glutén; 592=Glutén; 593=Glutén; 594=Glutén; 595=Glutén; 596=Glutén; 597=Glutén; 598=Glutén; 599=Glutén; 600=Glutén; 601=Glutén; 602=Glutén; 603=Glutén; 604=Glutén; 605=Glutén; 606=Glutén; 607=Glutén; 608=Glutén; 609=Glutén; 610=Glutén; 611=Glutén; 612=Glutén; 613=Glutén; 614=Glutén; 615=Glutén; 616=Glutén; 617=Glutén; 618=Glutén; 619=Glutén; 620=Glutén; 621=Glutén; 622=Glutén; 623=Glutén; 624=Glutén; 625=Glutén; 626=Glutén; 627=Glutén; 628=Glutén; 629=Glutén; 630=Glutén; 631=Glutén; 632=Glutén; 633=Glutén; 634=Glutén; 635=Glutén; 636=Glutén; 637=Glutén; 638=Glutén; 639=Glutén; 640=Glutén; 641=Glutén; 642=Glutén; 643=Glutén; 644=Glutén; 645=Glutén; 646=Glutén; 647=Glutén; 648=Glutén; 649=Glutén; 650=Glutén; 651=Glutén; 652=Glutén; 653=Glutén; 654=Glutén; 655=Glutén; 656=Glutén; 657=Glutén; 658=Glutén; 659=Glutén; 660=Glutén; 661=Glutén; 662=Glutén; 663=Glutén; 664=Glutén; 665=Glutén; 666=Glutén; 667=Glutén; 668=Glutén; 669=Glutén; 670=Glutén; 671=Glutén; 672=Glutén; 673=Glutén; 674=Glutén; 675=Glutén; 676=Glutén; 677=Glutén; 678=Glutén; 679=Glutén; 680=Glutén; 681=Glutén; 682=Glutén; 683=Glutén; 684=Glutén; 685=Glutén; 686=Glutén; 687=Glutén; 688=Glutén; 689=Glutén; 690=Glutén; 691=Glutén; 692=Glutén; 693=Glutén; 694=Glutén; 695=Glutén; 696=Glutén; 697=Glutén; 698=Glutén; 699=Glutén; 700=Glutén; 701=Glutén; 702=Glutén; 703=Glutén; 704=Glutén; 705=Glutén; 706=Glutén; 707=Glutén; 708=Glutén; 709=Glutén; 710=Glutén; 711=Glutén; 712=Glutén; 713=Glutén; 714=Glutén; 715=Glutén; 716=Glutén; 717=Glutén; 718=Glutén; 719=Glutén; 720=Glutén; 721=Glutén; 722=Glutén; 723=Glutén; 724=Glutén; 725=Glutén; 726=Glutén; 727=Glutén; 728=Glutén; 729=Glutén; 730=Glutén; 731=Glutén; 732=Glutén; 733=Glutén; 734=Glutén; 735=Glutén; 736=Glutén; 737=Glutén; 738=Glutén; 739=Glutén; 740=Glutén; 741=Glutén; 742=Glutén; 743=Glutén; 744=Glutén; 745=Glutén; 746=Glutén; 747=Glutén; 748=Glutén; 749=Glutén; 750=Glutén; 751=Glutén; 752=Glutén; 753=Glutén; 754=Glutén; 755=Glutén; 756=Glutén; 757=Glutén; 758=Glutén; 759=Glutén; 760=Glutén; 761=Glutén; 762=Glutén; 763=Glutén; 764=Glutén; 765=Glutén; 766=Glutén; 767=Glutén; 768=Glutén; 769=Glutén; 770=Glutén; 771=Glutén; 772=Glutén; 773=Glutén; 774=Glutén; 775=Glutén; 776=Glutén; 777=Glutén; 778=Glutén; 779=Glutén; 780=Glutén; 781=Glutén; 782=Glutén; 783=Glutén; 784=Glutén; 785=Glutén; 786=Glutén; 787=Glutén; 788=Glutén; 789=Glutén; 790=Glutén; 791=Glutén; 792=Glutén; 793=Glutén; 794=Glutén; 795=Glutén; 796=Glutén; 797=Glutén; 798=Glutén; 799=Glutén; 800=Glutén; 801=Glutén; 802=Glutén; 803=Glutén; 804=Glutén; 805=Glutén; 806=Glutén; 807=Glutén; 808=Glutén; 809=Glutén; 810=Glutén; 811=Glutén; 812=Glutén; 813=Glutén; 814=Glutén; 815=Glutén; 816=Glutén; 817=Glutén; 818=Glutén; 819=Glutén; 820=Glutén; 821=Glutén; 822=Glutén; 823=Glutén; 824=Glutén; 825=Glutén; 826=Glutén; 827=Glutén; 828=Glutén; 829=Glutén; 830=Glutén; 831=Glutén; 832=Glutén; 833=Glutén; 834=Glutén; 835=Glutén; 836=Glutén; 837=Glutén; 838=Glutén; 839=Glutén; 840=Glutén; 841=Glutén; 842=Glutén; 843=Glutén; 844=Glutén; 845=Glutén; 846=Glutén; 847=Glutén; 848=Glutén; 849=Glutén; 850=Glutén; 851=Glutén; 852=Glutén; 853=Glutén; 854=Glutén; 855=Glutén; 856=Glutén; 857=Glutén; 858=Glutén; 859=Glutén; 860=Glutén; 861=Glutén; 862=Glutén; 863=Glutén; 864=Glutén; 865=Glutén; 866=Glutén; 867=Glutén; 868=Glutén; 869=Glutén; 870=Glutén; 871=Glutén; 872=Glutén; 873=Glutén; 874=Glutén; 875=Glutén; 876=Glutén; 877=Glutén; 878=Glutén; 879=Glutén; 880=Glutén; 881=Glutén; 882=Glutén; 883=Glutén; 884=Glutén; 885=Glutén; 886=Glutén; 887=Glutén; 888=Glutén; 889=Glutén; 890=Glutén; 891=Glutén; 892=Glutén; 893=Glutén; 894=Glutén; 895=Glutén; 896=Glutén; 897=Glutén; 898=Glutén; 899=Glutén; 900=Glutén; 901=Glutén; 902=Glutén; 903=Glutén; 904=Glutén; 905=Glutén; 906=Glutén; 907=Glutén; 908=Glutén; 909=Glutén; 910=Glutén; 911=Glutén; 912=Glutén; 913=Glutén; 914=Glutén; 915=Glutén; 916=Glutén; 917=Glutén; 918=Glutén; 919=Glutén; 920=Glutén; 921=Glutén; 922=Glutén; 923=Glutén; 924=Glutén; 925=Glutén; 926=Glutén; 927=Glutén; 928=Glutén; 929=Glutén; 930=Glutén; 931=Glutén; 932=Glutén; 933=Glutén; 934=Glutén; 935=Glutén; 936=Glutén; 937=Glutén; 938=Glutén; 939=Glutén; 940=Glutén; 941=Glutén; 942=Glutén; 943=Glutén; 944=Glutén; 945=Glutén; 946=Glutén; 947=Glutén; 948=Glutén; 949=Glutén; 950=Glutén; 951=Glutén; 952=Glutén; 953=Glutén; 954=Glutén; 955=Glutén; 956=Glutén; 957=Glutén; 958=Glutén; 959=Glutén; 960=Glutén; 961=Glutén; 962=Glutén; 963=Glutén; 964=Glutén; 965=Glutén; 966=Glutén; 967=Glutén; 968=Glutén; 969=Glutén; 970=Glutén; 971=Glutén; 972=Glutén; 973=Glutén; 974=Glutén; 975=Glutén; 976=Glutén; 977=Glutén; 978=Glutén; 979=Glutén; 980=Glutén; 981=Glutén; 982=Glutén; 983=Glutén; 984=Glutén; 985=Glutén; 986=Glutén; 987=Glutén; 988=Glutén; 989=Glutén; 990=Glutén; 991=Glutén; 992=Glutén; 993=Glutén; 994=Glutén; 995=Glutén; 996=Glutén; 997=Glutén; 998=Glutén; 999=Glutén; 1000=Glutén; 1001=Glutén; 1002=Glutén; 1003=Glutén; 1004=Glutén; 1005=Glutén; 1006=Glutén; 1007=Glutén; 1008=Glutén; 1009=Glutén; 1010=Glutén; 1011=Glutén; 1012=Glutén; 1013=Glutén; 1014=Glutén; 1015=Glutén; 1016=Glutén; 1017=Glutén; 1018=Glutén; 1019=Glutén; 1020=Glutén; 1021=Glutén; 1022=Glutén; 1023=Glutén; 1024=Glutén; 1025=Glutén; 1026=Glutén; 1027=Glutén; 1028=Glutén; 1029=Glutén; 1030=Glutén; 1031=Glutén; 1032=Glutén; 1033=Glutén; 1034=Glutén; 1035=Glutén; 1036=Glutén; 1

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2025.12.15.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*; Kgyóuborka;	Lapkasajt (2)*; Zöldpaprika; Kifli (1, 2)*;	Szárazbaleves sertéshússal (1, 5)*; Fehér cukor (1, 13)*; Tejbedara (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Szárazbaleves sertéshússal (1, 5)*; Sajtós metélt (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*;
KEDD 2025.12.16.	Tej (2)*; Sajtós croissant (1, 2, 3)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarín; Zsemle (1)*; Kgyóuborka;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsóőzelek (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Alaszkaikéheai filé panírozott (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Lecsós csikertaragu (1)*; Kuskusz (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=399,40kcal FH=15,80g ZS=21,60g SZH=35,40g CK=1,30g SO=1,60g TZS=1,20g	EN=276,30kcal FH=11,90g ZS=11,90g SZH=30,70g CK=0,50g SO=1,60g TZS=4,10g	EN=430,80kcal FH=43,80g ZS=48,00g SZH=92,40g CK=3,20g SO=2,40g TZS=1,60g	EN=487,80kcal FH=48,00g ZS=31,30g SZH=107,70g CK=3,80g SO=4,10g TZS=3,30g	EN=227,80kcal FH=9,30g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=3,20g SO=0,20g TZS=3,10g	EN=746,30kcal FH=35,20g ZS=18,40g SZH=105,60g CK=5,70g SO=1,90g TZS=1,70g
SZERDA 2025.12.17.	Csipekdogyó tea; Liga Margarín; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Méz; Bebo Mini Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Paradicsomleves betűszálával (1, 3, 5)*; Szarvas rizottó (5)*; Alma befőtt;	Paradicsomleves betűszálával (1, 3, 5)*; Rakott kekáposzta (1, 2, 3, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarín; Kifli (1, 2)*; Alma;	Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Finomítottzék (1, 2)*;
CSÜTÖRTÖK 2025.12.18.	EN=421,10kcal FH=14,90g ZS=11,90g SZH=63,30g CK=1,150g SO=2,40g TZS=3,30g	EN=293,10kcal FH=7,80g ZS=4,40g SZH=57,10g CK=1,60g SO=1,50g TZS=1,10g	EN=443,30kcal FH=40,80g ZS=42,80g SZH=98,00g CK=3,700g SO=1,50g TZS=1,80g	EN=455,70kcal FH=47,80g ZS=39,50g SZH=116,70g CK=2,30g SO=1,80g TZS=1,60g	EN=195,40kcal FH=4,20g ZS=4,00g SZH=34,70g CK=1,70g SO=0,60g TZS=1,40g	EN=552,80kcal FH=20,10g ZS=28,90g SZH=52,00g CK=1,60g SO=2,40g TZS=7,20g
	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Kgyóuborka; Zsemle (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Banán;	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 5, 11)*; Natúr baromfi érmé (1, 2, 3, 4, 11)*; Vajás tokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 5, 11)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Baconos pékángos (1, 2, 13)*;
PÉNTEK 2025.12.19.	EN=386,00kcal FH=18,50g ZS=11,40g SZH=46,40g CK=1,420g SO=1,80g TZS=3,30g	EN=337,60kcal FH=4,30g ZS=3,60g SZH=67,80g CK=6,20g SO=0,40g TZS=1,80g	EN=945,00kcal FH=42,50g ZS=47,30g SZH=102,20g CK=2,90g SO=3,00g TZS=5,50g	EN=427,20kcal FH=40,00g ZS=28,00g SZH=150,30g CK=4,770g SO=1,50g TZS=3,60g	EN=248,50kcal FH=9,40g ZS=4,60g SZH=41,30g CK=1,60g SO=0,80g TZS=3,10g	EN=385,80kcal FH=11,30g ZS=13,50g SZH=46,30g CK=10,90g SO=1,40g TZS=5,70g
	Erdei gyümölcs tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő 100%; Fonottka (1, 2)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrótöltött (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*; Kgyóuborka;	Kakaós csiga (1, 2)*; Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Alma;
SÜLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.	EN=383,40kcal FH=13,20g ZS=8,10g SZH=61,00g CK=1,150g SO=1,60g TZS=2,30g	EN=235,50kcal FH=4,00g ZS=1,40g SZH=37,80g CK=1,90g SO=0,50g TZS=0,70g	EN=1 005,70kcal FH=34,20g ZS=33,00g SZH=140,00g CK=20,00g SO=4,20g TZS=4,20g	EN=910,60kcal FH=44,30g ZS=30,20g SZH=111,40g CK=46,00g SO=4,20g TZS=7,00g	EN=265,70kcal FH=9,90g ZS=12,70g SZH=29,20g CK=1,00g SO=1,70g TZS=5,20g	EN=394,80kcal FH=13,50g ZS=26,80g SZH=72,60g CK=1,410g SO=1,60g TZS=10,80g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
Középiskola

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=Rákfélék; 11=Múster; 12=Szármag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfű; 15=Édesítőszer; 16=Phenolok
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: Középiskola

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alaszakai tőkehal filé panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. alaszakai tőkehalfilé panírozott	292,00kcal	18,00g	11,70g	27,80g	0,00g	1,20g	1,10g
Alföldileves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveleszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	172,20kcal	4,80g	3,10g	29,40g	1,30g	0,60g	0,40g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	43,40kcal	0,60g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	76,50kcal	0,00g	0,00g	70,20g	11,90g	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
Almakompót Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	110,70kcal	0,40g	0,10g	26,10g	26,00g	0,00g	0,00g
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%	236,10kcal	3,00g	2,00g	49,40g	33,50g	0,20g	0,30g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	531,00kcal	10,80g	14,80g	86,40g	32,80g	0,80g	6,20g
Baconos péklángos Összetétel: fagy. baconos péklángos 170 g	319,00kcal	11,30g	13,50g	36,30g	0,90g	1,40g	5,70g
Bakonyi csirkecombfilé ragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	242,60kcal	23,10g	12,40g	8,00g	0,40g	0,50g	1,00g
Banán Összetétel: Banán	157,50kcal	2,00g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Barackos háromszög Összetétel: Fagy. barackos háromszög 70g	565,60kcal	7,70g	20,30g	86,50g	33,30g	0,70g	9,20g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Bogdányi sertésrakottas Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%	697,50kcal	26,60g	32,60g	66,70g	1,00g	0,90g	3,30g
Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma	229,00kcal	12,10g	16,00g	8,00g	5,00g	1,20g	1,50g
Borsos tokány Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,90kcal	18,10g	27,20g	4,00g	0,60g	0,40g	0,40g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	426,50kcal	22,40g	32,00g	9,20g	0,60g	0,50g	0,40g
Bríós Összetétel: Bríós 50g, Bríós 70g	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,60kcal	7,00g	6,10g	48,10g	0,10g	0,40g	0,40g
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	167,60kcal	4,10g	4,50g	20,80g	1,60g	1,00g	0,50g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	330,10kcal	8,90g	6,20g	54,30g	2,80g	0,50g	2,50g
Bükki aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	325,30kcal	16,50g	25,60g	5,30g	0,60g	0,50g	1,10g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,00g	5,20g
Csipkebogyó tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Csirke májkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	222,30kcal	22,70g	8,70g	11,80g	1,10g	0,40g	0,40g
Csirkeraguleves 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	284,00kcal	23,30g	7,90g	28,40g	4,10g	0,60g	0,50g
Csokoládé Mikulás Összetétel: Csokoládé	261,00kcal	1,20g	19,20g	38,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Csorbaleves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyan, Őrölt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	269,70kcal	13,40g	17,50g	12,60g	1,80g	0,90g	0,20g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. piramin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	227,50kcal	6,50g	5,40g	36,40g	1,20g	0,60g	0,70g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	124,20kcal	4,50g	11,80g	0,10g	0,10g	1,00g	4,80g
Dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs öntet Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg	38,30kcal	0,30g	0,10g	8,80g	6,10g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Erdei gyümölcsmártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	240,30kcal	3,80g	1,50g	52,00g	27,80g	0,30g	0,30g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	65,00kcal	0,00g	0,00g	16,10g	16,00g	0,00g	0,00g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	371,70kcal	18,30g	28,00g	9,10g	0,90g	0,50g	0,90g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Fehér kenyér Összetétel: Fehér kenyér	220,50kcal	6,70g	0,70g	46,70g	0,20g	1,30g	0,40g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	53,50kcal	1,60g	0,20g	10,90g	5,00g	0,20g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	112,10kcal	3,70g	0,40g	23,40g	0,50g	0,60g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	98,80kcal	3,30g	0,40g	20,60g	0,50g	0,50g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,00g	0,90g	50,00g	1,20g	1,30g	0,10g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pirítasin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr-30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,30kcal	12,40g	7,90g	7,40g	4,00g	3,40g	2,80g
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	289,20kcal	9,30g	5,40g	49,80g	15,80g	0,60g	1,10g
Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval Összetétel: Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	136,10kcal	4,30g	3,20g	22,10g	2,40g	0,50g	0,20g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	316,80kcal	7,30g	7,00g	54,50g	9,10g	0,70g	3,50g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Forgatott burgonya kocka Összetétel: Burgonya, Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	321,20kcal	7,00g	7,30g	51,50g	0,00g	0,70g	0,70g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,30kcal	5,00g	4,40g	0,30g	0,20g	0,20g	1,40g
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	56,00kcal	8,00g	2,50g	0,40g	0,20g	1,20g	0,80g
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	283,00kcal	13,10g	17,00g	16,50g	1,20g	0,60g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	73,80kcal	7,40g	3,70g	2,10g	0,10g	0,10g	0,00g
Hentes szelet Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	255,90kcal	23,10g	15,30g	4,90g	0,60g	1,10g	2,00g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	477,90kcal	17,40g	18,10g	59,00g	0,60g	2,90g	5,70g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	521,50kcal	21,40g	26,70g	63,30g	6,60g	3,80g	0,50g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	749,30kcal	30,40g	32,80g	79,60g	4,10g	1,10g	1,10g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	169,80kcal	1,50g	10,20g	17,40g	11,70g	0,00g	2,10g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,80g	14,60g	35,50g	12,50g	0,50g	7,40g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,10kcal	0,80g	0,80g	16,40g	16,00g	0,00g	0,50g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kelkáposzta főzelék Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,90kcal	6,90g	3,50g	38,70g	0,50g	0,30g	0,30g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,40g	0,60g	1,10g	4,90g
Kertészleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	79,80kcal	2,90g	2,70g	10,30g	1,90g	0,60g	0,30g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,10g	1,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Korianderes karfiolkrém leves Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fokhagyma, Koriander, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	116,10kcal	3,80g	5,40g	11,70g	2,70g	0,50g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Körte Összetétel: Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukorica prósza Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefir literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé	665,20kcal	12,60g	31,10g	80,60g	34,10g	0,20g	5,00g
Kuszkusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	464,00kcal	13,70g	10,40g	75,70g	4,60g	0,60g	1,30g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lapkasajt '2 db' Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
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, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	202,50kcal	5,60g	5,00g	31,70g	3,00g	0,70g	1,00g
Lecsós csirkeragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,20kcal	17,80g	7,60g	6,50g	0,60g	0,70g	0,40g
Lencsefőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	350,10kcal	19,50g	7,20g	49,50g	6,40g	0,30g	0,50g
Lencseleves sertéshússal Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezőldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	383,70kcal	21,70g	20,10g	26,50g	2,40g	0,50g	0,40g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	25,20kcal	0,10g	2,80g	0,10g	0,10g	0,10g	0,80g
Madártej ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejjelítítő, Tej '1,5%'	170,80kcal	9,30g	4,50g	23,50g	13,80g	0,30g	2,70g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,10g	2,90g
Majonéz Összetétel: Majonéz	85,20kcal	0,20g	7,70g	3,60g	2,00g	0,50g	1,00g
Majorannás sertésragu Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	297,70kcal	14,90g	23,60g	4,40g	0,50g	0,40g	0,40g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	416,00kcal	12,20g	7,80g	74,10g	4,00g	0,20g	1,00g
Mákos guba Összetétel: Mákos guba	577,50kcal	13,50g	22,50g	76,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Metélt tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	416,00kcal	12,20g	7,80g	74,10g	4,00g	0,20g	1,00g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mustár Összetétel: Mustár	18,00kcal	0,70g	0,80g	1,60g	0,00g	0,20g	0,00g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,90g	1,40g	15,20g	7,00g	0,00g	0,60g
Natúr baromfi érme Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor	185,90kcal	10,80g	13,00g	6,10g	0,00g	1,60g	3,80g
Natúr sertés szelet Összetétel: Ételizezősítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	180,00kcal	21,40g	8,60g	2,80g	0,20g	0,30g	0,10g
Olaszos szószban sült csirke Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Ételizezősítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma	290,50kcal	26,20g	11,40g	12,00g	5,30g	0,30g	0,40g
Óvári szelet Összetétel: Ételizezősítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Mecom Toast sonkás szelet, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	354,20kcal	30,10g	20,90g	9,90g	1,80g	1,10g	4,00g
Palócleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Ételizezősítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	306,40kcal	14,10g	19,40g	16,20g	2,20g	0,50g	0,50g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,10g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztaival Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	204,20kcal	4,30g	4,70g	35,70g	21,60g	0,60g	0,50g
Párizsi szelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojáspor	317,40kcal	23,90g	17,30g	14,60g	0,00g	0,40g	1,10g
Párizsikrém Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%	115,20kcal	5,50g	9,60g	1,60g	0,00g	1,10g	2,40g
Párolt rizs Összetétel: Ételizezősítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	331,00kcal	6,50g	11,30g	79,30g	0,20g	0,40g	1,20g
Penne Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes penne	380,20kcal	11,00g	7,70g	66,70g	3,60g	0,20g	1,00g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Ételizezősítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	343,00kcal	7,70g	7,40g	55,50g	0,20g	0,40g	0,70g
Pírtott dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	207,20kcal	4,70g	4,20g	36,70g	0,00g	0,50g	0,40g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	711,20kcal	29,40g	28,50g	77,20g	6,90g	2,80g	5,80g
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	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pritaminos sajtelfűjt Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	295,20kcal	18,70g	14,80g	20,10g	0,30g	1,20g	9,40g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	753,80kcal	25,40g	36,30g	72,40g	1,10g	1,60g	8,90g
Rakott karfiol Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	580,10kcal	30,80g	31,30g	47,20g	8,10g	0,80g	2,50g
Rakott kelkáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Örölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	639,40kcal	29,50g	34,40g	57,60g	1,40g	0,60g	1,00g
Rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	661,00kcal	25,90g	37,70g	80,70g	0,60g	1,00g	1,20g
Rizsleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	100,10kcal	2,60g	2,60g	21,90g	2,50g	0,60g	0,30g
Rostos gyümölcslé Összetétel: Gyümölcslé sűrítmény	14,00kcal	0,10g	0,10g	3,20g	3,10g	0,00g	0,00g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,70kcal	4,90g	2,70g	30,50g	0,40g	0,60g	0,50g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	309,30kcal	17,60g	23,30g	4,40g	0,80g	0,40g	0,40g
Sajt Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
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 croissant Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,20g	17,10g	21,60g	2,00g	1,30g	8,50g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	242,70kcal	12,00g	12,40g	20,00g	0,00g	1,80g	3,60g
Sajtos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,20g	1,30g
Sajtos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	477,70kcal	24,20g	21,60g	46,20g	3,50g	2,20g	3,10g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,60g	9,90g	37,60g	1,30g	1,90g	5,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sárgaborsófőzelék Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	325,70kcal	17,60g	5,80g	48,80g	0,40g	0,30g	0,50g
Sárgarépás rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	285,00kcal	6,70g	5,80g	78,20g	1,30g	0,60g	0,60g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	99,00kcal	6,00g	8,00g	0,80g	0,20g	1,00g	3,00g
Sertés sült Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott'	193,60kcal	21,10g	11,30g	0,60g	0,10g	0,30g	0,40g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	343,40kcal	18,20g	27,30g	3,90g	0,90g	0,50g	0,40g
Sertésvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	375,60kcal	19,70g	24,60g	16,10g	1,20g	0,70g	0,60g
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	86,40kcal	4,40g	6,30g	2,90g	0,20g	0,90g	0,30g
Spenótfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	253,20kcal	10,10g	8,80g	33,40g	8,60g	0,40g	1,60g
Stíriai metélt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Félzsiros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Só 'jódozott', főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojásmentes metélt tészta, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	760,30kcal	28,60g	19,30g	116,30g	40,50g	0,40g	3,90g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop	263,40kcal	10,80g	23,50g	2,20g	0,40g	1,80g	6,80g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	266,10kcal	27,30g	12,60g	1,00g	0,00g	0,50g	0,40g
Szárazbaleves sertéshússal Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	365,00kcal	20,60g	17,30g	29,10g	1,20g	0,60g	0,30g
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	568,60kcal	36,60g	17,90g	92,10g	3,50g	0,90g	1,30g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,20g	1,30g
Székelypószta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	602,00kcal	25,70g	33,20g	54,00g	0,30g	6,30g	1,00g
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Szilvágombóc Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. szilvágombóc, Félegyházi morzsa, Só 'jódozott'	708,70kcal	4,80g	9,90g	85,90g	16,00g	3,30g	0,90g
Tavaszipileves 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	93,20kcal	3,50g	3,20g	11,90g	4,00g	0,60g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teavaj Összetétel: Teavaj	101,20kcal	0,10g	11,50g	0,00g	0,00g	0,00g	8,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	132,00kcal	9,30g	4,50g	13,80g	13,80g	0,30g	2,70g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	132,00kcal	9,00g	4,50g	14,10g	14,10g	0,40g	3,00g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	305,80kcal	12,60g	5,00g	52,20g	28,80g	0,50g	2,80g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,80g	4,70g	84,00g	28,80g	0,40g	2,70g
Tejeskávé ízű tej Összetétel: Tej '1,5%', Vítá-d tejeskávé (Gast-Food)	151,40kcal	8,90g	4,30g	19,50g	13,10g	0,30g	2,60g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,00g	3,60g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,30g	6,40g	28,00g	9,20g	0,20g	3,10g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	94,10kcal	3,70g	0,40g	18,90g	0,30g	0,60g	0,20g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	201,60kcal	7,80g	0,90g	40,60g	0,50g	1,30g	0,40g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Tészta 'Orsó' Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	396,80kcal	11,00g	9,50g	66,70g	3,60g	0,20g	1,20g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	135,60kcal	4,60g	11,30g	1,00g	0,20g	0,50g	4,00g
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	264,50kcal	6,00g	10,00g	35,60g	12,20g	0,40g	0,80g
Túrófelfújt Összetétel: Aro margarin, Búzadara, Citrom, Citromlé 40%, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Sütőpor, Száritott citromhéj, Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojáslé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	614,90kcal	27,90g	21,80g	71,80g	35,40g	0,20g	4,20g
Vajas fokhagymás törtburgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	263,30kcal	6,30g	3,80g	46,20g	0,00g	0,30g	1,30g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	170,80kcal	4,60g	2,20g	32,70g	15,50g	0,20g	1,40g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételectet, Fejes káposzta, Kígyó uborka, Kóménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	74,10kcal	1,40g	0,20g	16,20g	11,30g	0,20g	0,00g
Virslí Összetétel: Virslí Pulyka Gallicoop	159,00kcal	7,20g	13,80g	1,40g	0,20g	1,20g	4,30g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,20g	1,10g	3,00g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	316,10kcal	15,60g	4,60g	50,50g	26,60g	0,40g	1,20g
Zöldborsóleves Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	104,60kcal	4,70g	2,80g	14,20g	4,00g	0,50g	0,40g
Zöldborsós aprópecsenye Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	339,40kcal	18,50g	24,90g	7,80g	2,50g	0,40g	0,40g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,70g	0,20g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldpaprikás túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Zöldpaprika	67,30kcal	7,30g	3,10g	2,00g	0,00g	0,10g	0,00g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g
Zsemle 'dupla' Összetétel: Vizes zsemle 53g	280,90kcal	8,50g	1,10g	57,30g	0,30g	1,30g	0,60g