

|                          | Reggeli                                                                         | Tízórai                                                                  | Ebéd A                                                                                                      | Ebéd B                                                                                                                                           | Uzsonna                                                                  | Vacsora                                                                   |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2026.02.16.     | Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;             | Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;                                | Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;         | Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépas rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;                               | Pizzás csiga (1, 2, 4)*;                                                 | Sonkás kocka (1, 2, 4)*; Tejföl (2)*;                                     |
|                          | EN=437,10kcal FH=12,60g ZS=18,20g SZH=60,10g CK=11,30g SO=2,40g Tzs=6,10g       | EN=307,90kcal FH=17,90g ZS=12,20g SZH=30,20g CK=0,20g SO=1,60g Tzs=7,80g | EN=1199,80kcal FH=46,10g ZS=58,40g SZH=115,50g CK=7,40g SO=3,10g Tzs=2,10g                                  | EN=493,60kcal FH=53,20g ZS=42,90g SZH=100,40g CK=6,80g SO=2,40g Tzs=1,80g                                                                        | EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,40g SO=1,50g Tzs=5,60g  | EN=706,10kcal FH=28,20g ZS=32,30g SZH=74,00g CK=3,70g SO=2,40g Tzs=5,10g  |
| KEDD<br>2026.02.17.      | Tej (2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*;                                          | Göcsei csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;                 | Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Hertes szelet (1, 5, 11, 15)*; Bulgur (1, 5)*; | Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma; | Tejles kiőrlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Alma;                | Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;                                        |
|                          | EN=998,40kcal FH=15,50g ZS=21,80g SZH=35,40g CK=15,80g SO=1,80g Tzs=11,20g      | EN=221,60kcal FH=12,30g ZS=5,80g SZH=29,20g CK=0,50g SO=1,90g Tzs=1,80g  | EN=890,70kcal FH=37,80g ZS=33,40g SZH=97,90g CK=8,80g SO=2,40g Tzs=3,40g                                    | EN=900,90kcal FH=24,80g ZS=44,10g SZH=98,40g CK=18,50g SO=3,10g Tzs=3,90g                                                                        | EN=226,60kcal FH=3,80g ZS=6,00g SZH=38,60g CK=9,20g SO=0,20g Tzs=3,00g   | EN=633,60kcal FH=25,10g ZS=27,10g SZH=86,70g CK=7,10g SO=4,40g Tzs=0,50g  |
| SZERDA<br>2026.02.18.    | Csipebogyó tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; | Méz; Bebo Mini Margarin; Tejles kiőrlésű kenyér (1)*;                    | Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pírtott dara (1)*;        | Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;                                                                                         | Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;                                      | Aprópecsenye (1, 5)*; Finomfőzelék (1, 2)*;                               |
|                          | EN=403,10kcal FH=14,20g ZS=11,70g SZH=51,50g CK=11,50g SO=2,40g Tzs=9,50g       | EN=289,10kcal FH=7,80g ZS=4,40g SZH=57,10g CK=16,80g SO=1,30g Tzs=1,10g  | EN=893,70kcal FH=29,80g ZS=27,60g SZH=136,90g CK=34,70g SO=3,50g Tzs=5,40g                                  | EN=863,80kcal FH=39,30g ZS=36,80g SZH=114,60g CK=3,30g SO=2,10g Tzs=5,10g                                                                        | EN=195,60kcal FH=4,20g ZS=4,00g SZH=34,70g CK=1,70g SO=0,60g Tzs=1,40g   | EN=636,80kcal FH=27,50g ZS=32,50g SZH=55,00g CK=16,40g SO=1,00g Tzs=1,90g |
| CSÜTÖRTÖK<br>2026.02.19. | Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Zsemle (1)*; Zöldhagyma;                              | Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Barán;                                          | Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;                      | Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Sajtos szelet (1, 2, 5, 6)*; Burgonyapüré (2, 4)*;                                                           | Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Tejles kiőrlésű egyenes kifli (1)*;          | Citromos tea; Pizza (1, 2)*;                                              |
|                          | EN=384,00kcal FH=18,40g ZS=11,50g SZH=50,50g CK=14,20g SO=1,60g Tzs=9,30g       | EN=346,10kcal FH=6,40g ZS=3,60g SZH=70,20g CK=4,20g SO=0,40g Tzs=1,80g   | EN=1032,60kcal FH=27,90g ZS=46,80g SZH=117,30g CK=23,40g SO=1,80g Tzs=10,10g                                | EN=1046,00kcal FH=52,80g ZS=48,90g SZH=90,10g CK=5,30g SO=3,10g Tzs=14,80g                                                                       | EN=249,50kcal FH=6,40g ZS=4,60g SZH=41,30g CK=16,80g SO=0,80g Tzs=3,10g  | EN=75,180kcal FH=29,40g ZS=28,50g SZH=67,20g CK=16,80g SO=2,60g Tzs=5,60g |
| PÉNTEK<br>2026.02.20.    | Zöldtea-citrusos; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;         | Alma dobozos üdítő 100%; Fonotka (1, 2)*;                                | Reszelt tésztalesves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Tejföl (2)*; Félbarna kenyér (1)*;             | Reszelt tésztalesves (1, 3, 5)*; Csirketörkölt (1, 2, 5)*; Tészta Orsó (1)*; Fejleszkáposzta-saláta;                                             | Kakao krém (2, 4)*; Tejles kiőrlésű kenyér (1)*;                         | Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Csirke májkrem 50g; Kifli (1, 2)*; Alma;         |
|                          | EN=383,40kcal FH=13,20g ZS=8,10g SZH=61,00g CK=11,50g SO=1,60g Tzs=2,30g        | EN=235,50kcal FH=4,00g ZS=1,40g SZH=57,90g CK=1,30g SO=0,50g Tzs=0,70g   | EN=1005,90kcal FH=37,70g ZS=49,20g SZH=119,80g CK=22,20g SO=5,50g Tzs=1,80g                                 | EN=904,90kcal FH=42,10g ZS=24,30g SZH=126,90g CK=11,10g SO=1,40g Tzs=2,40g                                                                       | EN=371,40kcal FH=9,30g ZS=11,10g SZH=58,00g CK=12,20g SO=1,30g Tzs=2,50g | EN=651,80kcal FH=18,50g ZS=29,80g SZH=74,70g CK=5,00g SO=2,60g Tzs=13,00g |

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



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

6724 Szeged, Kenyérutcai 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=Dióhéj, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Fákétek; 11=Mustár; 12=Szárazgomba; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információt kapcsolatosan érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainkkal.

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

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.02.02.-től 2026.02.28.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                         | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Alma<br>Összetétel: Alma 'Idared'                                                                                                                                                                                                                             | 43,40kcal  | 0,60g   | 0,00g  | 9,80g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Alma dobozos üdítő 100%<br>Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé                                                                                                                                                                                        | 88,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 9,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Almakompót<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg                                                                                                                                                                          | 110,70kcal | 0,40g   | 0,10g  | 26,10g     | 26,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Almamártás<br>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         |
| Almás-sajtos csirkecombfilé<br>Összetétel: Alma 'Idared', 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 | 563,30kcal | 31,40g  | 32,00g | 36,00g     | 17,10g | 1,00g | 16,40g        |
| Aprópecsenye<br>Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                     | 347,60kcal | 18,20g  | 27,20g | 5,20g      | 0,60g  | 0,40g | 0,40g         |
| Aranygaluska<br>Összetétel: Aranygaluska                                                                                                                                                                                                                      | 531,00kcal | 10,80g  | 14,80g | 86,40g     | 32,80g | 0,80g | 6,20g         |
| Baconos péklángos<br>Összetétel: fagy. baconos péklángos 170 g                                                                                                                                                                                                | 319,00kcal | 11,30g  | 13,50g | 36,30g     | 0,90g  | 1,40g | 5,70g         |
| Bácskai rizseshús<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma            | 636,00kcal | 24,40g  | 35,30g | 81,40g     | 0,80g  | 1,00g | 1,20g         |
| Banán<br>Összetétel: Banán                                                                                                                                                                                                                                    | 168,00kcal | 2,10g   | 0,00g  | 38,70g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Baromfi fasírt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell                                                                                                                                                                                   | 268,90kcal | 15,60g  | 16,00g | 14,40g     | 0,00g  | 2,00g | 4,00g         |
| Baromfivagdalt tepsiben<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Félégyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás, Tojáspor, Vöröshagyma            | 194,00kcal | 19,30g  | 8,40g  | 9,20g      | 0,90g  | 0,50g | 0,70g         |
| Bebo Mini Margarin<br>Összetétel: Bebo mini margarin                                                                                                                                                                                                          | 31,50kcal  | 0,00g   | 3,50g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,70g         |
| Big Burger<br>Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa 120g (Matusz), Fejes saláta, Ketchup, Kigyó uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Paradicsom, Zsemle Hamburger nagy briós 86 g (Matusz)                                                                            | 698,30kcal | 31,80g  | 34,00g | 56,90g     | 2,30g  | 3,50g | 13,20g        |
| Bolognai szósz<br>Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma    | 229,00kcal | 12,10g  | 16,00g | 8,00g      | 5,00g  | 1,20g | 1,50g         |
| Brassói aprópecsenye<br>Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin 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         |
| Briós<br>Összetétel: Briós 50g, Briós 70g                                                                                                                                                                                                                     | 274,40kcal | 5,50g   | 5,20g  | 50,10g     | 16,40g | 0,50g | 2,60g         |
| BrokkolikréMLEVES<br>Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma           | 122,00kcal | 5,00g   | 3,80g  | 15,30g     | 1,90g  | 0,60g | 0,30g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.02.02.-tól 2026.02.28.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Budapest szelet</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                                     | 228,50kcal | 24,70g  | 11,90g | 4,20g      | 1,20g  | 0,50g | 0,40g         |
| <b>Bulgur</b><br>Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                 | 406,90kcal | 9,70g   | 9,30g  | 61,20g     | 2,40g  | 0,60g | 1,20g         |
| <b>Burgonyafőzelék</b><br>Összetétel: 10%-os ételecet, 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         |
| <b>Burgonyapüré</b><br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                              | 139,80kcal | 3,70g   | 2,20g  | 23,90g     | 0,90g  | 0,40g | 0,80g         |
| <b>Burgonyapüré</b><br>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         |
| <b>Bükk sertésszelet</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                             | 252,30kcal | 23,50g  | 14,50g | 5,50g      | 0,60g  | 0,50g | 1,10g         |
| <b>Citromos tea</b><br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 40,60kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 10,00g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Csemege szalámi</b><br>Összetétel: Csemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 131,00kcal | 4,50g   | 12,50g | 0,00g      | 0,00g  | 1,00g | 5,20g         |
| <b>Csemege uborka</b><br>Összetétel: Csemege uborka                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 14,00kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 2,40g      | 1,90g  | 1,50g | 0,00g         |
| <b>Csikós tokány</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                            | 392,20kcal | 19,00g  | 31,90g | 4,50g      | 0,60g  | 0,70g | 1,90g         |
| <b>Csipkebogyó tea</b><br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                                                | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Csirke májkrém 50g</b><br>Összetétel: Csirke májaskrém 50g                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 132,00kcal | 5,60g   | 11,00g | 2,50g      | 0,00g  | 0,60g | 2,80g         |
| <b>Csirkemájas sertésragu</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                             | 351,60kcal | 24,40g  | 25,00g | 4,90g      | 0,40g  | 0,40g | 0,20g         |
| <b>Csirkemell párizsiasan</b><br>Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Só 'jódozott', Tojáspor                                                                                                                                                                                                                                       | 316,90kcal | 26,40g  | 20,20g | 6,20g      | 0,00g  | 0,40g | 2,20g         |
| <b>Csirkepörkölt</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                          | 222,30kcal | 22,70g  | 8,70g  | 11,80g     | 1,10g  | 0,40g | 0,40g         |
| <b>Csirkeraguleves</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka-tészta, Vöröshagyma                                                                                            | 284,00kcal | 23,30g  | 7,90g  | 28,40g     | 4,10g  | 0,60g | 0,50g         |
| <b>Csikés rakottas Kertészné módra</b><br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. brokkoli, Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma | 676,60kcal | 48,00g  | 24,40g | 59,50g     | 10,60g | 1,50g | 9,20g         |
| <b>Csokoládé ízű tej</b><br>Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejizésítő, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                           | 169,40kcal | 9,30g   | 4,50g  | 23,30g     | 13,80g | 0,30g | 2,70g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.02.02.-től 2026.02.28.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                      | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Csontleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma        | 96,90kcal  | 2,80g   | 3,00g  | 14,10g     | 1,20g  | 0,60g | 0,40g         |
| Csőben sült tengeri halfilé<br>Összetétel: Aro margarin, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt | 280,30kcal | 20,50g  | 11,00g | 23,50g     | 3,30g  | 2,10g | 3,40g         |
| Daragaluskaleves<br>Összetétel: Búzádara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma                    | 227,50kcal | 6,50g   | 5,40g  | 36,40g     | 1,20g  | 0,60g | 0,70g         |
| Diákcsemege szalámi<br>Összetétel: Diákcsemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                     | 124,20kcal | 4,50g   | 11,80g | 0,10g      | 0,10g  | 1,00g | 4,80g         |
| Dzsem<br>Összetétel: Sárgabarack dzsem                                                                                                                                                                                                                                                     | 62,50kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 15,00g     | 13,20g | 0,00g | 0,00g         |
| Eper-csipkebogyó gyümölcs tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                   | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Eperkrémleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor                                                                                                                           | 180,40kcal | 1,90g   | 1,10g  | 39,60g     | 15,00g | 0,20g | 0,60g         |
| Erdei gyümölcs öntet<br>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<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                              | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Erdélyi rakott káposzta<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                         | 626,70kcal | 29,00g  | 41,00g | 40,40g     | 1,00g  | 9,40g | 3,60g         |
| Eszterházy szelet<br>Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                           | 237,20kcal | 22,30g  | 12,70g | 7,20g      | 2,00g  | 0,40g | 0,40g         |
| Fahéjas szilvaleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                                   | 141,60kcal | 1,50g   | 0,70g  | 31,30g     | 23,70g | 0,10g | 0,30g         |
| Fatörzskifli<br>Összetétel: Fatörzskifli 57g                                                                                                                                                                                                                                               | 180,10kcal | 4,30g   | 3,60g  | 31,50g     | 6,20g  | 0,40g | 1,80g         |
| Fejeskáposzta-saláta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kóménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                               | 53,50kcal  | 1,60g   | 0,20g  | 10,90g     | 5,00g  | 0,20g | 0,00g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                             | 240,30kcal | 8,00g   | 0,90g  | 50,00g     | 1,20g  | 1,30g | 0,10g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                             | 112,10kcal | 3,70g   | 0,40g  | 23,40g     | 0,50g  | 0,60g | 0,00g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                             | 98,80kcal  | 3,30g   | 0,40g  | 20,60g     | 0,50g  | 0,50g | 0,00g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                             | 240,30kcal | 8,00g   | 0,90g  | 50,00g     | 1,20g  | 1,30g | 0,10g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.02.02.-től 2026.02.28.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Finomfőzelék<br>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         |
| Fokhagymás aprópecsenye<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Órölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                 | 365,10kcal | 19,70g  | 29,50g | 2,70g      | 0,60g  | 0,30g | 0,40g         |
| Fonott kalács<br>Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 316,80kcal | 7,30g   | 7,00g  | 54,50g     | 9,10g  | 0,70g | 3,50g         |
| Fonottka<br>Összetétel: Fonottka 50g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 147,50kcal | 4,00g   | 1,40g  | 28,90g     | 1,90g  | 0,50g | 0,70g         |
| Forgatott burgonya kocka<br>Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                                                  | 321,20kcal | 7,00g   | 7,30g  | 51,50g     | 0,00g  | 0,70g | 0,70g         |
| Főtt burgonya 1/2<br>Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 117,50kcal | 3,10g   | 0,40g  | 23,00g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Főtt tojás<br>Összetétel: Tojás főzött, tisztított                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 73,30kcal  | 5,00g   | 4,40g  | 0,30g      | 0,20g  | 0,20g | 1,40g         |
| Gombakrémleves<br>Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma                                                                        | 94,90kcal  | 3,80g   | 3,20g  | 12,20g     | 1,10g  | 0,50g | 0,60g         |
| Gombaleves<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma                                            | 88,40kcal  | 3,50g   | 3,70g  | 9,70g      | 1,20g  | 0,50g | 0,30g         |
| Gombás sertésragu<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Órölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                 | 331,90kcal | 16,20g  | 25,10g | 8,00g      | 0,80g  | 0,50g | 1,00g         |
| Göcseji csirkemellsonka<br>Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt                                                                                                                                                                                                                                                                  | 56,00kcal  | 8,00g   | 2,50g  | 0,40g      | 0,20g  | 1,20g | 0,80g         |
| Gyümölcsös joghurt<br>Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 125,00kcal | 4,10g   | 4,00g  | 17,50g     | 16,20g | 0,20g | 2,80g         |
| Hamis gulyásleves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő 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                            | 156,50kcal | 4,40g   | 3,00g  | 25,90g     | 2,30g  | 0,60g | 0,30g         |
| Házi körözött<br>Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                                                               | 73,80kcal  | 7,40g   | 3,70g  | 2,10g      | 0,10g  | 0,10g | 0,00g         |
| Hentes szelet<br>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, Órölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                          | 255,90kcal | 23,10g  | 15,30g | 4,90g      | 0,60g  | 1,10g | 2,00g         |
| Hot-Dog<br>Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop                                                                                                                                                                                                                                                                             | 477,90kcal | 17,40g  | 18,10g | 59,00g     | 0,60g  | 2,90g | 5,70g         |
| Húsgombóc<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Órölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma                                                                                                                                                                                                            | 346,10kcal | 18,30g  | 22,00g | 25,10g     | 0,60g  | 0,40g | 0,10g         |
| Húsgombócleves<br>Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma | 270,80kcal | 13,30g  | 17,60g | 13,00g     | 1,00g  | 0,70g | 0,40g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.02.02.-től 2026.02.28.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Húsos lecsó<br>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 rakott tészta<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma                                                                                    | 736,30kcal | 32,80g  | 31,40g | 78,20g     | 4,10g  | 1,40g | 4,40g         |
| Jégcsapretek<br>Összetétel: Jégcsap retek                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 8,40kcal   | 0,70g   | 0,10g  | 0,70g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Joghurt<br>Összetétel: Natúr joghurt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 93,00kcal  | 5,10g   | 5,40g  | 6,00g      | 6,00g  | 0,20g | 3,60g         |
| Kakaókrém<br>Összetétel: Kakaókrém                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 169,80kcal | 1,50g   | 10,20g | 17,40g     | 11,70g | 0,00g | 2,10g         |
| Kakaós csiga<br>Összetétel: Fagy. kakaós csiga 50g, Fagy. kakaós csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                                          | 275,80kcal | 4,10g   | 13,60g | 33,00g     | 12,90g | 0,70g | 6,90g         |
| Kakaós cukor<br>Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 79,10kcal  | 0,80g   | 0,80g  | 16,40g     | 16,00g | 0,00g | 0,50g         |
| Karalábékrémleves sárgarépakockával<br>Összetétel: Burgonya, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%                                                                                          | 121,20kcal | 2,90g   | 5,00g  | 14,90g     | 5,00g  | 0,60g | 0,40g         |
| Kassai burgonyaleves<br>Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pirítós paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Lestyan, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld | 390,30kcal | 13,00g  | 26,30g | 24,00g     | 1,30g  | 1,60g | 7,30g         |
| Kefir<br>Összetétel: Kefir                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 90,00kcal  | 4,80g   | 5,20g  | 5,70g      | 5,70g  | 0,20g | 3,40g         |
| Kelkáposzta főzelék<br>Összetétel: Burgonya, Étélizelő 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<br>Összetétel: Kenőmájás                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 134,00kcal | 5,00g   | 12,00g | 1,40g      | 0,60g  | 1,10g | 4,90g         |
| Kifli<br>Összetétel: Kifli 43g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 126,80kcal | 3,50g   | 1,20g  | 24,80g     | 1,60g  | 0,50g | 0,60g         |
| Kockasajt<br>Összetétel: Kockasajt natúr                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 93,00kcal  | 3,20g   | 7,00g  | 4,30g      | 0,00g  | 1,20g | 4,50g         |
| Korianderes karfiolkrém leves<br>Összetétel: Burgonya, Étélizelő 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         |
| Körte<br>Összetétel: Körte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 78,00kcal  | 0,60g   | 0,00g  | 18,00g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Kukoricás rizs<br>Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                       | 331,60kcal | 8,50g   | 9,60g  | 78,10g     | 1,20g  | 0,60g | 1,10g         |
| Kuszkusz<br>Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pirítós paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                         | 464,00kcal | 13,70g  | 10,40g | 75,70g     | 4,60g  | 0,60g | 1,30g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.02.02.-tól 2026.02.28.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Lapkasajt<br>Összetétel: Lapkasajt                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 155,50kcal | 13,00g  | 11,50g | 0,00g      | 0,00g  | 1,00g | 7,50g         |
| Lapkasajt '2 db'<br>Összetétel: Lapkasajt                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 155,50kcal | 13,00g  | 11,50g | 0,00g      | 0,00g  | 1,00g | 7,50g         |
| Lebbencsleves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma | 202,50kcal | 5,60g   | 5,00g  | 31,70g     | 3,00g  | 0,70g | 1,00g         |
| Lekváros bukta<br>Összetétel: Lekváros bukta 50g, Lekváros bukta 70g                                                                                                                                                                                                                                                              | 259,00kcal | 4,40g   | 4,30g  | 49,40g     | 16,60g | 0,50g | 2,20g         |
| Levesgyöngy<br>Összetétel: Levesgyöngy                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 99,60kcal  | 1,60g   | 5,60g  | 10,60g     | 1,20g  | 0,20g | 0,00g         |
| Liga Margarin<br>Összetétel: Liga margarin                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 25,20kcal  | 0,10g   | 2,80g  | 0,10g      | 0,10g  | 0,10g | 0,80g         |
| Lilahagyma<br>Összetétel: Lilahagyma                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 23,80kcal  | 0,70g   | 0,10g  | 5,60g      | 2,50g  | 0,00g | 0,00g         |
| Madártej ízű tej<br>Összetétel: Gf instant madártej ízű tejélesztő, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                    | 170,80kcal | 9,30g   | 4,50g  | 23,50g     | 13,80g | 0,30g | 2,70g         |
| Magyaros gombaleves<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyragyló tészta, Vöröshagyma                  | 141,50kcal | 5,30g   | 4,10g  | 20,40g     | 1,70g  | 0,60g | 0,40g         |
| Magyaros sült csirkecomb<br>Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma                                                                                                                   | 249,20kcal | 27,60g  | 9,90g  | 2,40g      | 0,50g  | 0,90g | 0,10g         |
| Magyaros vajkrém<br>Összetétel: Magyaros vajkrém                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 48,60kcal  | 0,80g   | 4,60g  | 1,00g      | 0,00g  | 0,10g | 2,90g         |
| Májgaluskaleves<br>Összetétel: Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma                                           | 257,60kcal | 16,70g  | 8,60g  | 27,30g     | 2,10g  | 0,90g | 0,70g         |
| Májkrém<br>Összetétel: Sonkás májaskrém                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 159,00kcal | 4,60g   | 15,30g | 0,60g      | 0,00g  | 0,70g | 5,80g         |
| Majonéz<br>Összetétel: Majonéz                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 85,20kcal  | 0,20g   | 7,70g  | 3,60g      | 2,00g  | 0,50g | 1,00g         |
| Majonéz<br>Összetétel: Majonéz                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 56,80kcal  | 0,20g   | 5,20g  | 2,40g      | 1,30g  | 0,30g | 0,70g         |
| Makaróni<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni                                                                                                                                                                                                                                         | 416,00kcal | 12,20g  | 7,80g  | 74,10g     | 4,00g  | 0,20g | 1,00g         |
| Mákos cukor<br>Összetétel: Mák, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 245,50kcal | 3,90g   | 13,00g | 26,60g     | 18,50g | 0,00g | 1,60g         |
| Mákos metélt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                                                                                                                                | 396,80kcal | 11,00g  | 9,50g  | 66,70g     | 3,60g  | 0,20g | 1,20g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.02.02.-től 2026.02.28.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Mandarin<br>Összetétel: Mandarin                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 36,00kcal  | 0,60g   | 0,00g  | 7,80g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Mediterrán csirkeapró<br>Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma | 227,30kcal | 20,80g  | 8,10g  | 16,40g     | 6,80g  | 0,50g | 0,40g         |
| Meggyes gyümölcs Tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                  | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Metélt tészta<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                                                                                                                              | 416,00kcal | 12,20g  | 7,80g  | 74,10g     | 4,00g  | 0,20g | 1,00g         |
| Méz<br>Összetétel: Miniméz 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 60,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 16,50g     | 16,40g | 0,00g | 0,00g         |
| Molnárka<br>Összetétel: Molnárka 55g                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 174,90kcal | 4,00g   | 3,90g  | 30,00g     | 5,00g  | 0,40g | 2,00g         |
| Mustár<br>Összetétel: Mustár                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 18,00kcal  | 0,70g   | 0,80g  | 1,60g      | 0,00g  | 0,20g | 0,00g         |
| Müzli szelet<br>Összetétel: Müzli szelet 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 78,60kcal  | 0,90g   | 1,40g  | 15,20g     | 7,00g  | 0,00g | 0,60g         |
| Napraforgómagos fonottka<br>Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal                                                                                                                                                                                                                                                           | 236,40kcal | 5,50g   | 6,90g  | 36,60g     | 6,00g  | 0,40g | 2,60g         |
| Napraforgómagos vajkrém<br>Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém                                                                                                                                                                                                                                                      | 51,70kcal  | 1,00g   | 4,70g  | 1,40g      | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Narancs<br>Összetétel: Narancs                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 57,40kcal  | 0,80g   | 0,00g  | 11,90g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Natúr sertés szelet<br>Összetétel: Étélizésítő 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         |
| Négyhagymás krémleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fagy. póréhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                          | 128,10kcal | 3,40g   | 3,20g  | 21,20g     | 4,40g  | 0,50g | 0,20g         |
| Palócleves<br>Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyöke, 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         |
| Paprikás sertés szelet<br>Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhtó, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                             | 210,90kcal | 21,60g  | 11,40g | 4,20g      | 0,40g  | 0,40g | 0,40g         |
| Paprikásburgonya<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                    | 681,90kcal | 30,10g  | 35,20g | 57,40g     | 1,00g  | 0,80g | 0,60g         |
| Paradicsom<br>Összetétel: Paradicsom                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 13,80kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 2,40g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Paradicsommártás<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma                                                                                                                                           | 194,90kcal | 3,80g   | 6,00g  | 31,00g     | 19,20g | 0,40g | 0,70g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.02.02.-tól 2026.02.28.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Paradicsomos burgonyafőzelék<br>Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma, Zeller zöld                                                                                                             | 369,30kcal | 8,60g   | 5,60g  | 66,30g     | 12,90g | 0,30g | 0,50g         |
| Parajos penne húsmentes<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásmentes penne, Vöröshagyma                                                                                                                                         | 432,60kcal | 13,30g  | 12,30g | 67,30g     | 5,40g  | 0,50g | 3,50g         |
| Párizsikrém<br>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<br>Összetétel: Étélizésítő 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         |
| Pásztor bulgur csirkével, kolbással<br>Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                | 674,80kcal | 32,10g  | 23,90g | 71,60g     | 1,30g  | 1,50g | 4,60g         |
| Pásztortarhonya<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma                                                                                              | 681,30kcal | 26,60g  | 28,00g | 77,80g     | 4,10g  | 0,70g | 1,10g         |
| Petrezselymes burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő 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         |
| Petrezselymes rizs<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                      | 357,50kcal | 6,60g   | 14,10g | 79,50g     | 0,40g  | 0,50g | 1,50g         |
| Pírtott dara<br>Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                                                              | 207,20kcal | 4,70g   | 4,20g  | 36,70g     | 0,00g  | 0,50g | 0,40g         |
| Pizza<br>Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma                                                                                                  | 711,20kcal | 29,40g  | 28,50g | 77,20g     | 6,90g  | 2,80g | 5,80g         |
| Pizzás csiga<br>Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                        | 349,60kcal | 8,80g   | 17,60g | 37,60g     | 3,40g  | 1,50g | 9,60g         |
| Poharas tej<br>Összetétel: Poharas tej                                                                                                                                                                                                                                                                                | 124,00kcal | 6,80g   | 5,60g  | 10,60g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Pulykasült<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                | 190,20kcal | 21,50g  | 10,20g | 1,50g      | 0,30g  | 0,40g | 0,10g         |
| Rakott karfiol<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt 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         |
| Rántott csirkemell<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé                                                                                                                                                                                                                               | 224,00kcal | 15,60g  | 7,60g  | 22,80g     | 5,00g  | 1,80g | 0,00g         |
| Rántott sajt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt                                                                                                                                                                                                                                       | 418,00kcal | 19,50g  | 21,30g | 39,00g     | 1,50g  | 1,60g | 0,00g         |
| Reszelt tésztaleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma                                                                              | 232,30kcal | 6,80g   | 5,90g  | 37,50g     | 1,40g  | 0,60g | 0,80g         |
| Rizibizi<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                               | 323,90kcal | 8,20g   | 9,60g  | 76,30g     | 2,30g  | 0,50g | 1,00g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.02.02.-tól 2026.02.28.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                    | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Rozsos párna<br>Összetétel: Rozsos párna 56g                                                                                                                                                                                                             | 169,70kcal | 4,90g   | 2,70g  | 30,50g     | 0,40g  | 0,60g | 0,50g         |
| Rúdvagdalt<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma                                            | 279,80kcal | 15,90g  | 21,00g | 4,40g      | 0,80g  | 0,40g | 0,40g         |
| Sajt szórat<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                                | 93,60kcal  | 7,50g   | 6,60g  | 0,90g      | 0,00g  | 0,60g | 4,50g         |
| Sajt szórat<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                                | 62,40kcal  | 5,00g   | 4,40g  | 0,60g      | 0,00g  | 0,40g | 3,00g         |
| Sajtkrém<br>Összetétel: Natúr sajtkrém                                                                                                                                                                                                                   | 74,00kcal  | 2,60g   | 5,70g  | 3,20g      | 0,00g  | 0,70g | 3,70g         |
| Sajtos croissant<br>Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g                                                                                                                                                                               | 267,40kcal | 6,20g   | 17,10g | 21,60g     | 2,00g  | 1,30g | 8,50g         |
| Sajtos korong<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit                                                                                                                                                                  | 242,70kcal | 12,00g  | 12,40g | 20,00g     | 0,00g  | 1,80g | 3,60g         |
| Sajtos pogácsa<br>Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g                                                                                                                                                                                     | 270,90kcal | 6,60g   | 9,90g  | 37,60g     | 1,30g  | 1,90g | 5,00g         |
| Sajtos szelet<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendiő, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt                                        | 324,60kcal | 30,90g  | 16,40g | 11,80g     | 1,20g  | 1,00g | 5,00g         |
| Sárgarépa<br>Összetétel: Sárgarépa                                                                                                                                                                                                                       | 24,00kcal  | 0,70g   | 0,10g  | 4,90g      | 3,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Sárgarépa főzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                      | 302,10kcal | 9,00g   | 5,40g  | 51,30g     | 21,20g | 0,70g | 1,30g         |
| Sárgarépás rizs<br>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<br>Összetétel: Sertés párizsi                                                                                                                                                                                                             | 99,00kcal  | 6,00g   | 8,00g  | 0,80g      | 0,20g  | 1,00g | 3,00g         |
| Sertés sült<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Sertés fűszerkeverék, Sertés tarja, Só 'jódozott'                                                                     | 173,40kcal | 21,10g  | 9,10g  | 0,70g      | 0,10g  | 0,40g | 0,10g         |
| Sertésflekken<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                 | 192,00kcal | 21,70g  | 9,20g  | 4,20g      | 0,30g  | 0,40g | 0,10g         |
| Sertéspörkölt<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                      | 343,40kcal | 18,20g  | 27,30g | 3,90g      | 0,90g  | 0,50g | 0,40g         |
| Sertésraguleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma | 352,60kcal | 18,70g  | 22,00g | 17,40g     | 3,70g  | 0,60g | 0,40g         |
| Sertésvagdalt<br>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         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.02.02.-tól 2026.02.28.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Sonkakrém<br>Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém                                                                                                                                                                                                                                                       | 86,40kcal  | 4,40g   | 6,30g  | 2,90g      | 0,20g  | 0,90g | 0,30g         |
| Sonkás kocka<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Pizza sonka, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásmentes nagykocka tészta, Trappista sajt, Vöröshagyma                                                                                 | 663,50kcal | 27,20g  | 28,70g | 72,80g     | 3,70g  | 2,40g | 5,10g         |
| Sonkás krém 50g Eurofood<br>Összetétel: Sonkás májaskrém                                                                                                                                                                                                                                                                | 159,00kcal | 4,60g   | 15,30g | 0,60g      | 0,00g  | 0,70g | 5,80g         |
| Stíriai metélt<br>Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Félégyházi 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 debreceni kolbász<br>Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'                                                                                                                                                                                                                                            | 266,50kcal | 9,90g   | 24,90g | 0,60g      | 0,20g  | 1,50g | 7,90g         |
| Sült virsli<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop                                                                                                                                                                                                                                        | 263,40kcal | 10,80g  | 23,50g | 2,20g      | 0,40g  | 1,80g | 6,80g         |
| Sültcsirkecomb<br>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         |
| Sütőtökrémleves<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Gyömbér, Gyümölcsle sűrítőanyag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                      | 177,00kcal | 2,10g   | 3,40g  | 33,30g     | 22,40g | 0,60g | 0,60g         |
| Szárazbabfőzelék<br>Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                      | 404,50kcal | 20,00g  | 6,80g  | 63,40g     | 2,10g  | 0,30g | 0,50g         |
| Szárazbableves<br>Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma                                                                    | 203,10kcal | 11,20g  | 3,00g  | 31,50g     | 1,20g  | 0,50g | 0,30g         |
| Szárnyas rizottó<br>Összetétel: Étélizetítő 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         |
| Szárnyasgulyásleves<br>Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma | 186,50kcal | 15,10g  | 5,80g  | 16,40g     | 1,10g  | 0,60g | 0,30g         |
| Székelykáposzta<br>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                                                                                 | 618,90kcal | 26,20g  | 33,30g | 57,50g     | 0,30g  | 6,30g | 1,00g         |
| Szerb rizseshús<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                             | 616,70kcal | 23,90g  | 35,30g | 74,10g     | 1,20g  | 1,10g | 1,20g         |
| Tarhonyaleves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma                                      | 202,00kcal | 4,90g   | 7,40g  | 27,10g     | 2,50g  | 0,80g | 1,50g         |
| Tavaszi leves<br>Összetétel: Étélizetítő 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         |
| Tej<br>Összetétel: Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 132,00kcal | 9,30g   | 4,50g  | 13,80g     | 13,80g | 0,30g | 2,70g         |
| Tej<br>Összetétel: Tej UHT '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 132,00kcal | 9,00g   | 4,50g  | 14,10g     | 14,10g | 0,40g | 3,00g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.02.02.-től 2026.02.28.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Tejberlíz<br>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<br>Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)                                                                                                                                                                                                                        | 151,40kcal | 8,90g   | 4,30g  | 19,50g     | 13,10g | 0,30g | 2,60g         |
| Tejföl<br>Összetétel: Tejföl '12%'                                                                                                                                                                                                                                                               | 42,60kcal  | 1,00g   | 3,60g  | 1,20g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Teljes kiőrlésű egyenes kifli<br>Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g                                                                                                                                                                                                                  | 124,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 23,80g     | 0,40g  | 0,60g | 0,30g         |
| Teljes kiőrlésű gabonás keksz<br>Összetétel: Gabonás keksz                                                                                                                                                                                                                                       | 183,20kcal | 3,20g   | 6,00g  | 28,80g     | 9,20g  | 0,20g | 3,00g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                                                                     | 201,60kcal | 7,80g   | 0,90g  | 40,60g     | 0,50g  | 1,30g | 0,40g         |
| Teljes kiőrlésű zsemle<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g                                                                                                                                                                                                                                 | 126,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 24,20g     | 0,40g  | 0,60g | 0,40g         |
| Temesvári aprópecsenye<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 322,00kcal | 15,90g  | 25,10g | 5,70g      | 1,20g  | 0,60g | 1,00g         |
| Tészta 'Orsó'<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta                                                                                                                                                                                                | 396,80kcal | 11,00g  | 9,50g  | 66,70g     | 3,60g  | 0,20g | 1,20g         |
| Tojáskrém<br>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<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj '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         |
| Törtburgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                              | 366,80kcal | 7,60g   | 10,10g | 55,40g     | 0,20g  | 0,40g | 1,00g         |
| Túró<br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró                                                                                                                                                                                                                                                          | 116,00kcal | 14,00g  | 5,00g  | 3,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Túrófelfújt<br>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         |
| Túrós tészta tepertővel<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta                                                                                                                                                               | 443,60kcal | 11,90g  | 14,10g | 66,70g     | 3,60g  | 0,70g | 3,90g         |
| Vadas aprópecsenye<br>Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                   | 346,70kcal | 17,10g  | 26,00g | 8,80g      | 3,40g  | 0,40g | 0,40g         |
| Vágott tojásleves<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Tojáslé, Vöröshagyma                   | 145,10kcal | 7,40g   | 8,20g  | 5,80g      | 0,50g  | 0,70g | 2,00g         |
| Vajas fokhagymás törtburgonya<br>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         |

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Időszak: 2026.02.02.-tól 2026.02.28.-ig**

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                       | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Vajkrém<br>Összetétel: Natúr vajkrém                                                                                                                                                                                                        | 48,20kcal  | 0,90g   | 4,40g  | 1,30g      | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Vanília öntet<br>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 gyümölcs mártás<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                   | 229,70kcal | 2,80g   | 1,00g  | 50,50g     | 35,80g | 0,40g | 0,30g         |
| Vegyes saláta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, 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<br>Összetétel: Virslí Pulyka Gallicoop                                                                                                                                                                                               | 159,00kcal | 7,20g   | 13,80g | 1,40g      | 0,20g  | 1,20g | 4,30g         |
| Zala felvágott<br>Összetétel: Zala felvágott                                                                                                                                                                                                | 103,50kcal | 7,00g   | 8,50g  | 0,90g      | 0,20g  | 1,10g | 3,00g         |
| Zöldborsó leves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt 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 sertés szelet<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                   | 240,30kcal | 23,60g  | 11,50g | 8,80g      | 2,10g  | 0,40g | 0,40g         |
| Zöldhagyma<br>Összetétel: Zöldhagyma                                                                                                                                                                                                        | 25,20kcal  | 0,50g   | 0,20g  | 5,10g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Zöldpaprika<br>Összetétel: Zöldpaprika                                                                                                                                                                                                      | 12,00kcal  | 0,70g   | 0,20g  | 1,80g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Zöldtea-citrusos<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                 | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Zsemle<br>Összetétel: Vizes zsemle 53g                                                                                                                                                                                                      | 140,40kcal | 4,20g   | 0,50g  | 28,70g     | 0,20g  | 0,60g | 0,30g         |
| Zsemle 'dupla'<br>Összetétel: Vizes zsemle 53g                                                                                                                                                                                              | 280,90kcal | 8,50g   | 1,10g  | 57,30g     | 0,30g  | 1,30g | 0,60g         |