

|                                 | Reggeli                                                                                             | Tízórai                                                                      | Ebéd A                                                                                            | Ebéd B                                                                                                  | Uzsonna                                                                    | Vacsora                                                                      |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HÉTFŐ</b><br>2026.03.02.     | Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diáksemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom; | Brós (1, 2, 3)*;                                                             | Gulyásleves (1, 3, 5)*; Sajt szótart (2)*; Tejföl (2)*; Metélt tészta (1)*; Félbarna kenyér (1)*; | Gulyásleves (1, 3, 5)*; Sajtós korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*; | Lapkasajt (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Zöldpaprika;                  | Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*;                     |
| <b>KEDD</b><br>2026.03.03.      | Madártej ízu tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;                                     | Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;                              | Csontleves (1, 3, 5)*; Zöldborsos aprópecsenye (1, 5)*; Kuskusz (1, 5)*;                          | Csontleves (1, 3, 5)*; Rizesshus (5)*; Alma befőtt;                                                     | Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;                                   | Sírfai metélt (1, 2, 3, 4, 13)*;                                             |
|                                 | EN=5120kcal FH=16,70g ZS=14,30g SZH=78,10g<br>CK=11,40g SO=1,10g Tzs=7,00g                          | EN=371,40kcal FH=9,30g ZS=11,10g SZH=59,00g<br>CK=12,20g SO=1,30g Tzs=2,50g  | EN=900,30kcal FH=35,00g ZS=38,30g SZH=97,60g<br>CK=6,30g SO=1,60g Tzs=2,10g                       | EN=834,40kcal FH=28,70g ZS=40,70g SZH=165,00g<br>CK=13,70g SO=1,60g Tzs=1,80g                           | EN=247,20kcal FH=8,00g ZS=7,60g SZH=45,40g<br>CK=0,20g SO=1,80g Tzs=4,80g  | EN=760,30kcal FH=28,80g ZS=19,30g SZH=116,30g<br>CK=4,50g SO=0,40g Tzs=3,90g |
| <b>SZERDA</b><br>2026.03.04.    | Erdi gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;                  | Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;             | Fokhagymakrémléves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta; | Fokhagymakrémléves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Párizsi szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*;    | Kefir (2)*; Rozsos páma (1, 12)*;                                          | Büki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Tészta 'Orsó' (1)*;                         |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2026.03.05. | Tej (2)*; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;                                               | Göcseji csikemellisonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;    | Lebbencsleves (1, 5)*; Pitamnos sajtlefűt (1, 2, 3)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;  | Lebbencsleves (1, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Vegyes saláta; Félbarna kenyér (1)*;           | Brós (1, 2, 3)*; Körte;                                                    | Citromos tea; Pizza (1, 2)*;                                                 |
|                                 | EN=409,10kcal FH=14,20g ZS=11,70g SZH=61,50g<br>CK=11,50g SO=2,40g Tzs=3,90g                        | EN=262,20kcal FH=9,30g ZS=5,70g SZH=43,40g<br>CK=0,50g SO=1,40g Tzs=3,30g    | EN=888,90kcal FH=36,90g ZS=36,20g SZH=112,60g<br>CK=11,50g SO=1,80g Tzs=1,30g                     | EN=783,60kcal FH=37,10g ZS=26,70g SZH=91,00g<br>CK=5,20g SO=1,40g Tzs=3,80g                             | EN=259,70kcal FH=9,70g ZS=7,90g SZH=36,20g<br>CK=6,10g SO=0,80g Tzs=3,90g  | EN=722,10kcal FH=27,50g ZS=36,10g SZH=72,00g<br>CK=4,20g SO=0,70g Tzs=2,30g  |
| <b>PÉNTEK</b><br>2026.03.06.    | Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;                          | Zala felvágott (4)*; Teaalj (2)*; Sárgarépa; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;    | Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Csirkepörkölt (1, 2, 5)*; Szarvaska tészta (1)*; Vegyes saláta;        | Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Bakonyi csikemelliflé ragu (1, 2)*; Párolt rizs (5)*; Alma;                  | Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;                            | Lapkasajt '2 db' (2)*; Liga Margarin; Zsemle 'dupla' (1)*;                   |
|                                 | EN=329,80kcal FH=15,80g ZS=4,70g SZH=65,10g<br>CK=10,80g SO=1,40g Tzs=0,10g                         | EN=450,30kcal FH=15,60g ZS=21,00g SZH=46,40g<br>CK=3,70g SO=2,40g Tzs=11,40g | EN=841,90kcal FH=41,00g ZS=22,30g SZH=116,30g<br>CK=20,40g SO=1,30g Tzs=2,10g                     | EN=721,60kcal FH=34,90g ZS=26,50g SZH=111,30g<br>CK=4,80g SO=1,40g Tzs=2,60g                            | EN=220,80kcal FH=3,50g ZS=4,70g SZH=39,80g<br>CK=14,80g SO=0,50g Tzs=1,30g | EN=461,60kcal FH=21,60g ZS=15,40g SZH=57,40g<br>CK=0,40g SO=2,40g Tzs=8,90g  |

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

**Suli-  
HOST**

**SULI - HOST VENDEGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Kenyérgyár út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: [mail@suli-host.hu](mailto:mail@suli-host.hu)

**Étlap név:**  
**Középiskola**

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=Só; Tzs=Telített zsír; (\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szárazmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestiek  
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információkkal kapcsolatban érdeklőjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainkkal.

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



|                                 | Reggeli                                                                       | Tízórai                                                                            | Ebéd A                                                                                                                                | Ebéd B                                                                                                                   | Uzsonna                                                               | Vacsora                                                                        |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HÉTFŐ</b><br>2026.03.09.     | Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*;<br>Liga Margarini; Félbarna<br>kenyér (1)*;      | Diáksemege szalámi; Liga<br>Margarini; Teljes kiőrlésű<br>zsemle (1)*; Paradicsom; | Alföldileves csipetkével (1, 3,<br>5)*; Sajtos panírozott halifilé<br>(1, 2, 3, 4, 9)*;<br>Burgonyapüré (2, 4)*;<br>Majonéz (3, 11)*; | Alföldileves csipetkével (1, 3,<br>5)*; Brassói aprópecsenye<br>(1, 5)*; Forgott burgonya<br>kocka (5)*; Alma;           | Brós (1, 2, 3)*;                                                      | Sertésragadt (1, 3, 5)*;<br>Kelkáposzta főzelék (1, 5)*;                       |
| <b>KEDD</b><br>2026.03.10.      | Tej (2)*; Valkrém (2)*;<br>Zsemle (1)*; Paradicsom;                           | Méz; Teljes kiőrlésű<br>egyeses kiili (1)*; Narancs;                               | Daragalskáles (1, 3, 5)*;<br>Borsos tokány (1, 5)*; Párolt<br>rizs (5)*;                                                              | Daragalskáles (1, 3, 5)*;<br>Szilvásgombóc (1, 3)*;<br>Porcukor (1, 13)*;                                                | Joghurt (2)*; Fonotka (1,<br>2)*;                                     | Citromos tea; Hot-Dog (1, 2,<br>3, 4, 11)*; Mustár (11)*;                      |
| <b>SZERDA</b><br>2026.03.11.    | Erdi gyümölcs tea; Házi<br>korozott (2)*; Félbarna<br>kenyér (1)*;            | Sárgarépa; Kockasajt (2)*;<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;                         | Korianderes karfiolkrem leves<br>(2, 5)*; Bolognai szósz;<br>Makaróni (1)*; Sajt szótát<br>(2)*; Alma;                                | Korianderes karfiolkrem<br>leves (2, 5)*; Aranygaluska<br>(1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1,<br>2)*; Félbarna kenyér (1)*; | Alma doboszos úditó 100%;<br>Faltörskifli (1, 2, 3)*;                 | Almamártás (1, 2)*; Natúr<br>sertés szelet (1, 5)*; Pritott<br>dara (1)*;      |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2026.03.12. | Teljeskávés ízű tej (2)*; Kiili<br>(1, 2)*;                                   | Teaaj (2)*; Teljes kiőrlésű<br>kenyér (1)*; Paradicsom;                            | Tavaszi leves (1, 3, 5)*;<br>Székelykáposzta (1, 2, 6)*;<br>Szelet kenyér (1)*; Alma;                                                 | Tavaszi leves (1, 3, 5)*;<br>Óvái szelet (1, 2, 5)*;<br>Petrezselymes burgonya (5)*;<br>Vegyes saláta;                   | Faltéjas csiga (1, 2)*;                                               | Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5,<br>11)*; Sárgarépa rizs (5)*;<br>Vegyes saláta; |
| <b>PÉNTEK</b><br>2026.03.13.    | Citromos tea; Tojáskrém (2,<br>3, 4, 11)*; Fehér kenyér<br>(1)*; Zöldpaprika; | Fonotka (1, 2)*; Banán;                                                            | Palócleves (1, 2, 3, 5)*;<br>Rudvagdalt (1, 3, 5)*;<br>Zöldborsófőzelék (1, 2)*;                                                      | Palócleves (1, 2, 3, 5)*;<br>Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*;<br>Félbarna kenyér (1)*;                                      | Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*;<br>Teljes kiőrlésű egyeses kiili<br>(1)*; | Dzsem (13)*; Kiili (1, 2)*;<br>Pizzás csiga (1, 2, 4)*;<br>Alma;               |

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



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

**Étlap név:  
Középiskola**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ= só; TZS=Telített zsír; (\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró; 9=Hal; 10=Nátsók; 11=Mustár; 12=Szén-dioxid; 14=Csalagfű; 15=Édesfűszek; 16=Pinafesfűk  
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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



|                                 | Reggeli                                                                                     | Tízórai                                                                  | Ebéd A                                                                                                                                      | Ebéd B                                                                                                                      | Uzsonna                                                                 | Vacsora                                                                    |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>HÉTFŐ</b><br>2026.03.16.     | Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;             | Lapkasajt (2)*; Zöldpaprika; Kifli (1, 2)*;                              | Szárazbaleves sertéshússal (1, 5)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Tejbedara (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;                                        | Szárazbaleves sertéshússal (1, 5)*; Sajtós metélt (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejőt (2)*;                                       | Pizzás csiga (1, 2, 4)*;                                                | Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*;                                     |
| <b>KEDD</b><br>2026.03.17.      | Tej (2)*; Sajtós croissant (1, 2, 3)*;                                                      | Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Kigyóborka;             | Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;                           | Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Alaszkaifőzelék (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonez (3, 11)*; | Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Alma;               | Lecsós csirkeraagu (1)*; Kuszkus (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;            |
|                                 | EN=399,40kcal FH=15,50g ZS=21,80g SZH=35,40g CK=15,80g SO=1,80g Tzs=11,20g                  | EN=276,30kcal FH=11,90g ZS=11,90g SZH=30,70g CK=0,50g SO=1,30g Tzs=4,10g | EN=863,60kcal FH=43,40g ZS=36,70g SZH=84,90g CK=4,80g SO=2,20g Tzs=1,50g                                                                    | EN=820,60kcal FH=29,80g ZS=30,00g SZH=100,20g CK=5,40g SO=2,00g Tzs=3,20g                                                   | EN=226,60kcal FH=3,80g ZS=6,00g SZH=38,60g CK=0,20g SO=0,20g Tzs=3,00g  | EN=746,30kcal FH=35,20g ZS=18,40g SZH=105,60g CK=4,70g SO=1,90g Tzs=1,70g  |
| <b>SZERDA</b><br>2026.03.18.    | Csipebogyó tea; Liga Margarin; Sertés párizs (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika; | Méz; Bebo Mini Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;                    | Paradicsomleves betűszóval (1, 3, 5)*; Szárnyas rizotto (5)*; Alma befőtt;                                                                  | Paradicsomleves betűszóval (1, 3, 5)*; Rakott kelkáposzta (1, 2, 3, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;                              | Kifli (1, 2)*; Teavaj (2)*; Alma;                                       | Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Finomítottzselé (1, 2)*;                        |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2026.03.19. | Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Kigyóborka; Zsemle (1)*;                                          | Fatőzskifli (1, 2, 3)*; Banán;                                           | Lencseleves sertéshússal (1, 2, 5, 11)*; Natur baromfi élmé (1, 2, 3, 4, 11)*; Vajás tokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; | Lencseleves sertéshússal (1, 2, 5, 11)*; Tejberizs (2)*; Kakao cukor (1, 4, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;                     | Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;         | Citromos tea; Baconos peklángos (1, 2, 13)*;                               |
|                                 | EN=421,10kcal FH=14,90g ZS=11,90g SZH=63,30g CK=11,50g SO=2,40g Tzs=3,90g                   | EN=283,10kcal FH=7,80g ZS=4,40g SZH=57,10g CK=16,80g SO=1,30g Tzs=1,10g  | EN=849,50kcal FH=40,80g ZS=22,80g SZH=196,00g CK=3,70g SO=1,50g Tzs=1,80g                                                                   | EN=855,70kcal FH=37,50g ZS=39,50g SZH=116,70g CK=23,50g SO=1,80g Tzs=1,50g                                                  | EN=271,40kcal FH=4,20g ZS=12,70g SZH=34,60g CK=1,60g SO=0,50g Tzs=8,60g | EN=562,60kcal FH=20,10g ZS=26,90g SZH=82,00g CK=16,20g SO=2,40g Tzs=7,90g  |
| <b>PÉNTEK</b><br>2026.03.20.    | Erdi gyümölcs tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;                    | Alma dobozos üdítő 100%; Fonotka (1, 2)*;                                | Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;                                         | Filézett halászlé (5, 9)*; Túrófelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Erdi gyümölcs öntet (1)*; Félbarna kenyér (1)*;                | Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*; Kigyóborka;   | Kakao csiga (1, 2)*; Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Alma;              |
|                                 | EN=383,40kcal FH=13,20g ZS=8,10g SZH=61,00g CK=11,50g SO=1,80g Tzs=2,30g                    | EN=235,50kcal FH=4,00g ZS=1,40g SZH=37,90g CK=1,50g SO=0,50g Tzs=0,70g   | EN=893,70kcal FH=31,00g ZS=30,80g SZH=124,10g CK=26,80g SO=4,20g Tzs=5,60g                                                                  | EN=910,60kcal FH=44,30g ZS=30,20g SZH=111,40g CK=46,00g SO=4,20g Tzs=7,00g                                                  | EN=265,70kcal FH=8,40g ZS=12,70g SZH=26,20g CK=1,00g SO=1,70g Tzs=4,20g | EN=594,80kcal FH=13,50g ZS=26,80g SZH=72,60g CK=14,10g SO=1,90g Tzs=10,80g |

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



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

**Étlap név:**  
**Középiskola**

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

**"Sul-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"**



|                                 | Reggeli                                                                       | Tízórai                                                                     | Ebéd A                                                                                                                                            | Ebéd B                                                                                        | Uzsonna                                                                               | Vacsora                                                                      |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HÉTFŐ</b><br>2026.03.23.     | Tej (2)*; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;               | Kakakrém (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;                              | Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Majonéz (3, 11)*;                                        | Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Sajtos szelet (1, 2, 5, 6)*; Párolt rizs (5)*;                   | Liga Margarin; Fonotka (1, 2)*; Alma;                                                 | Rozmaringos sült csirkemcomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépafozalek (1, 2)*; |
|                                 | EN=328,50kcal FH=2,60g ZS=20,70g SZH=64,20g<br>CK=15,40g SO=2,80g Tzs=9,10g   | EN=371,40kcal FH=9,00g ZS=11,10g SZH=58,00g<br>CK=12,20g SO=1,30g Tzs=2,20g | EN=944,20kcal FH=28,70g ZS=31,40g SZH=127,20g<br>CK=27,10g SO=2,80g Tzs=6,90g                                                                     | EN=797,20kcal FH=38,60g ZS=28,40g SZH=122,40g<br>CK=25,10g SO=1,50g Tzs=6,50g                 | EN=216,10kcal FH=4,70g ZS=4,20g SZH=38,80g<br>CK=2,00g SO=0,60g Tzs=1,50g             | EN=484,90kcal FH=36,60g ZS=15,60g SZH=53,00g<br>CK=2,10g SO=0,20g Tzs=1,40g  |
| <b>KEDD</b><br>2026.03.24.      | Limonádé; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;                         | Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;                                                | Olasz zöldségleves (1, 5)*; Sertésrizotto (5)*; Csemege uborka (11, 15)*;                                                                         | Olasz zöldségleves (1, 5)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*; Alma;                                | Naprátfogómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; | Big Burger (1, 2, 4, 11)*;                                                   |
|                                 | EN=388,30kcal FH=17,20g ZS=14,80g SZH=39,40g<br>CK=10,80g SO=1,70g Tzs=6,60g  | EN=219,80kcal FH=8,60g ZS=6,60g SZH=30,80g<br>CK=7,60g SO=1,70g Tzs=4,20g   | EN=859,40kcal FH=32,00g ZS=42,50g SZH=108,80g<br>CK=17,00g SO=3,10g Tzs=2,10g                                                                     | EN=937,80kcal FH=37,60g ZS=35,60g SZH=112,90g<br>CK=16,60g SO=2,00g Tzs=4,90g                 | EN=285,30kcal FH=9,50g ZS=5,80g SZH=43,80g<br>CK=0,50g SO=1,40g Tzs=0,40g             | EN=698,30kcal FH=3,18g ZS=34,00g SZH=56,90g<br>CK=2,30g SO=3,50g Tzs=1,30g   |
| <b>SZERDA</b><br>2026.03.25.    | Eper-meggy gyümölcs tea; Paradicsomos hampástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*; | Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;                      | Magyaros húscombocleves (1, 2, 3, 5)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Romanobabfozalek (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;                          | Magyaros húscombocleves (1, 2, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;     | Méz; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;                                             | Sonkás kocka (1, 2, 4)*; Tejföl (2)*;                                        |
|                                 | EN=385,70kcal FH=10,80g ZS=10,10g SZH=62,50g<br>CK=11,30g SO=1,70g Tzs=1,30g  | EN=250,80kcal FH=8,60g ZS=3,80g SZH=45,60g<br>CK=3,60g SO=1,40g Tzs=1,20g   | EN=687,80kcal FH=40,00g ZS=39,50g SZH=88,00g<br>CK=5,70g SO=3,60g Tzs=4,80g                                                                       | EN=988,80kcal FH=44,50g ZS=52,90g SZH=78,40g<br>CK=4,00g SO=3,50g Tzs=1,00g                   | EN=340,50kcal FH=8,20g ZS=9,70g SZH=70,70g<br>CK=21,80g SO=1,40g Tzs=0,90g            | EN=706,10kcal FH=23,20g ZS=32,20g SZH=74,00g<br>CK=3,70g SO=2,40g Tzs=5,10g  |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2026.03.26. | Meggyes gyümölcs Tea; Lekvár; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;            | Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Banán;                  | Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Túrós tészta tepertővel (1)*; Tejföl (2)*; Narancs;                                                                   | Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma; | Gesztenyes páma (PP) (1, 2, 3, 6, 8)*;                                                | Csikós tokány (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*;                                 |
|                                 | EN=356,20kcal FH=8,30g ZS=3,70g SZH=81,80g<br>CK=32,30g SO=1,40g Tzs=0,90g    | EN=351,20kcal FH=5,30g ZS=6,00g SZH=67,50g<br>CK=9,20g SO=0,20g Tzs=3,00g   | EN=486,20kcal FH=32,40g ZS=39,70g SZH=97,20g<br>CK=7,30g SO=1,30g Tzs=4,30g                                                                       | EN=1 078,80kcal FH=42,60g ZS=62,30g<br>SZH=110,40g CK=4,70g SO=1,80g Tzs=3,80g                | EN=236,60kcal FH=4,00g ZS=10,10g SZH=31,80g<br>CK=0,00g SO=0,40g Tzs=4,60g            | EN=759,00kcal FH=26,60g ZS=42,00g SZH=59,90g<br>CK=0,80g SO=1,10g Tzs=2,90g  |
| <b>PÉNTEK</b><br>2026.03.27.    | Alma dobozos üdítő 100%; Bebo Mini Margarin; Narancs; Kifli (1, 2)*;          | Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*;                    | Zellerkrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Gyrosos sertészszelet (1)*; Forgatott burgonya kocka (5)*; Szerenadsaláta; Joghurtos öntet (2, 5)*; | Zellerkrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Eszterházy szelet (1, 2, 11)*; Galuska (1, 3)*; | Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;                                   | Méz; Bebo Mini Margarin; Kakaós csiga (1, 2)*; Narancs;                      |
|                                 | EN=303,70kcal FH=4,30g ZS=4,70g SZH=45,70g<br>CK=1,60g SO=0,50g Tzs=1,30g     | EN=316,80kcal FH=13,50g ZS=10,50g SZH=42,20g<br>CK=0,50g SO=2,40g Tzs=2,80g | EN=761,10kcal FH=38,10g ZS=32,80g SZH=94,10g<br>CK=6,90g SO=2,70g Tzs=3,30g                                                                       | EN=838,40kcal FH=61,50g ZS=25,60g SZH=148,80g<br>CK=4,60g SO=1,50g Tzs=1,50g                  | EN=328,10kcal FH=11,20g ZS=6,70g SZH=55,60g<br>CK=1,20g SO=2,00g Tzs=3,80g            | EN=441,50kcal FH=4,60g ZS=18,10g SZH=63,90g<br>CK=28,80g SO=0,50g Tzs=8,10g  |

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



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

**Étlap név:**  
**Középiskola**

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

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



|                                 | Reggeli                                                                      | Tízórai                                                                    | Ebéd A                                                                                    | Ebéd B                                                                                                | Uzsonna                                                                     | Vacsora                                                                      |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HÉTFŐ</b><br>2026.03.30.     | Tej (2)*; Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;        | Brós (1, 2, 3)*; Liga Margarin;                                            | Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Pásztor bugur (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma; | Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya 1/2; Alma; | Pizzás csiga (1, 2, 4)*;                                                    | Csikés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*;                               |
|                                 | EN=433,80kcal FH=18,40g ZS=14,50g SZH=56,50g<br>CK=14,70g SO=2,10g TZS=4,60g | EN=299,60kcal FH=5,80g ZS=6,00g SZH=50,20g<br>CK=16,50g SO=0,60g TZS=3,40g | EN=1118,50kcal FH=39,60g ZS=39,30g<br>SZH=137,60g CK=3,00g SO=2,30g TZS=2,80g             | EN=934,20kcal FH=32,60g ZS=34,30g SZH=126,40g<br>CK=21,20g SO=1,40g TZS=1,60g                         | EN=349,80kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g<br>CK=3,40g SO=1,50g TZS=3,60g  | EN=476,60kcal FH=16,00g ZS=24,40g SZH=59,50g<br>CK=10,60g SO=1,50g TZS=3,20g |
| <b>KEDD</b><br>2026.03.31.      | Eper-csipekegyő gyümölcs tea; Házi körözött (2)*;                            | Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Liga Margarin; Alma;                              | Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;       | Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;    | Fahéjas csiga (1, 2)*;                                                      | Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;           |
|                                 | EN=118,40kcal FH=7,60g ZS=3,70g SZH=12,70g<br>CK=10,10g SO=0,10g TZS=0,00g   | EN=246,70kcal FH=5,00g ZS=6,40g SZH=41,40g<br>CK=6,30g SO=0,50g TZS=2,60g  | EN=366,60kcal FH=31,10g ZS=52,30g SZH=108,90g<br>CK=3,20g SO=1,90g TZS=6,20g              | EN=1023,50kcal FH=41,50g ZS=58,40g<br>SZH=86,00g CK=2,20g SO=1,10g TZS=8,10g                          | EN=275,80kcal FH=3,80g ZS=10,80g SZH=40,50g<br>CK=13,80g SO=0,50g TZS=5,50g | EN=541,00kcal FH=30,50g ZS=17,60g SZH=56,50g<br>CK=3,20g SO=0,90g TZS=2,90g  |
| <b>SZERDA</b><br>2026.04.01.    |                                                                              |                                                                            |                                                                                           |                                                                                                       |                                                                             |                                                                              |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2026.04.02. |                                                                              |                                                                            |                                                                                           |                                                                                                       |                                                                             |                                                                              |
| <b>PÉNTEK</b><br>2026.04.03.    |                                                                              |                                                                            |                                                                                           |                                                                                                       |                                                                             |                                                                              |

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



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

**Étlap név:**  
**Középiskola**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SÓ; TZS=Telített zsír; (\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Öldírmogyoró; 9=Hal; 10=Ráktékék; 11=Mustár; 12=Szézám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer  
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információkkal kapcsolatosan érdeklőjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Alaszakai tőkehal filé panirozott<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. alaszakai tőkehalfilé panirozott                                                                                                                                                                                                             | 292,00kcal | 18,00g  | 11,70g | 27,80g     | 0,00g  | 1,20g | 1,10g         |
| Alföldileves csipetkével<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. piritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma | 172,20kcal | 4,80g   | 3,10g  | 29,40g     | 1,30g  | 0,60g | 0,40g         |
| Alma<br>Összetétel: Alma 'Idared'                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 43,40kcal  | 0,60g   | 0,00g  | 9,80g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Alma befőtt<br>Összetétel: Alma befőtt                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 76,50kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 70,20g     | 11,90g | 0,00g | 0,00g         |
| Alma dobozos üdítő 100%<br>Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle                                                                                                                                                                                                                                                            | 88,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 9,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Almamártás<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejfől '12%'                                                                                                                                                                       | 236,10kcal | 3,00g   | 2,00g  | 49,40g     | 33,50g | 0,20g | 0,30g         |
| 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         |
| Bakonyi csirkecombfilé ragu<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejfől '12%', Vöröshagyma                                                                                 | 242,60kcal | 23,10g  | 12,40g | 8,00g      | 0,40g  | 0,50g | 1,00g         |
| 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         |
| 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        |
| Bogdányi sertésrakottas<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejfől '12%'                           | 697,50kcal | 26,60g  | 32,60g | 66,70g     | 1,00g  | 0,90g | 3,30g         |
| 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 sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                                                    | 229,00kcal | 12,10g  | 16,00g | 8,00g      | 5,00g  | 1,20g | 1,50g         |
| Borsos tokány<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                    | 341,90kcal | 18,10g  | 27,20g | 4,00g      | 0,60g  | 0,40g | 0,40g         |
| Brassói aprópecsenye<br>Összetétel: Étélizésítő 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         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Burgonyafőzelék<br>Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                                                                            | 294,60kcal | 7,00g   | 6,10g  | 48,10g     | 0,10g  | 0,40g | 0,40g         |
| Burgonyapüré<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         |
| Bükki aprópecsenye<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                            | 325,30kcal | 16,50g  | 25,60g | 5,30g      | 0,60g  | 0,50g | 1,10g         |
| Céklasaláta<br>Összetétel: Céklasaláta                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 34,10kcal  | 1,00g   | 0,10g  | 7,70g      | 2,00g  | 2,00g | 0,00g         |
| Citromos tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű                                                                                                                                                                                                                                                                    | 40,60kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 10,00g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Csemege szalámi<br>Összetétel: Csemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 131,00kcal | 4,50g   | 12,50g | 0,00g      | 0,00g  | 1,00g | 5,20g         |
| Csemege uborka<br>Összetétel: Csemege uborka                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 14,00kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 2,40g      | 1,90g  | 1,50g | 0,00g         |
| Csemege uborka<br>Összetétel: Csemege uborka                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 14,00kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 2,40g      | 1,90g  | 1,50g | 0,00g         |
| Csikós tokány<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                              | 392,20kcal | 19,00g  | 31,90g | 4,50g      | 0,60g  | 0,70g | 1,90g         |
| Csipkebogyó tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                                 | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Csirke májkrém 50g<br>Összetétel: Csirke májaskrém 50g                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 132,00kcal | 5,60g   | 11,00g | 2,50g      | 0,00g  | 0,60g | 2,80g         |
| Csirke nuggets<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets                                                                                                                                                                                                                                                            | 311,30kcal | 13,20g  | 16,10g | 27,60g     | 0,00g  | 1,80g | 4,70g         |
| Csirkepörkölt<br>Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                            | 222,30kcal | 22,70g  | 8,70g  | 11,80g     | 1,10g  | 0,40g | 0,40g         |
| Csirkeraguleves<br>Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                                                              | 284,00kcal | 23,30g  | 7,90g  | 28,40g     | 4,10g  | 0,60g | 0,50g         |
| Csirkés rakottas Kertészné módra<br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizelő só mentes 'Pamol', Fagy. brokkoli, Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött fekete bors, 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         |
| Csontleves<br>Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                                           | 96,90kcal  | 2,80g   | 3,00g  | 14,10g     | 1,20g  | 0,60g | 0,40g         |
| Daragalskaleves<br>Összetétel: Búzadara, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma                                                                       | 227,50kcal | 6,50g   | 5,40g  | 36,40g     | 1,20g  | 0,60g | 0,70g         |
| Debreceni aprópecsenye<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsókolbász, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                     | 325,30kcal | 16,70g  | 26,20g | 3,70g      | 0,60g  | 0,70g | 1,90g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                              | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Diákcsemege szalámi<br>Összetétel: Diákcsemege szalámi                                                                                                                                                                             | 124,20kcal | 4,50g   | 11,80g | 0,10g      | 0,10g  | 1,00g | 4,80g         |
| Dobozos kakaó<br>Összetétel: Dobozos kakaó 330ml                                                                                                                                                                                   | 214,50kcal | 6,60g   | 6,60g  | 36,30g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| 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         |
| Eper-meggy gyümölcs tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                 | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| 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         |
| Erdei gyümölcsmártás<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                           | 240,30kcal | 3,80g   | 1,50g  | 52,00g     | 27,80g | 0,30g | 0,30g         |
| 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 csiga<br>Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g                                                                                                                                                                  | 275,80kcal | 3,80g   | 10,80g | 40,50g     | 13,80g | 0,50g | 5,50g         |
| Fahéjas cukor<br>Összetétel: Fahéj, Porcukor                                                                                                                                                                                       | 65,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 16,10g     | 16,00g | 0,00g | 0,00g         |
| 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         |
| Fasírt<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma       | 371,70kcal | 18,30g  | 28,00g | 9,10g      | 0,90g  | 0,50g | 0,90g         |
| Fatörzskifli<br>Összetétel: Fatörzskifli 57g                                                                                                                                                                                       | 180,10kcal | 4,30g   | 3,60g  | 31,50g     | 6,20g  | 0,40g | 1,80g         |
| Fehér kenyér<br>Összetétel: Fehér kenyér                                                                                                                                                                                           | 220,50kcal | 6,70g   | 0,70g  | 46,70g     | 0,20g  | 1,30g | 0,40g         |
| Fejeskáposzta-saláta<br>Összetétel: 10%-os ételectet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'                                                                                                                      | 53,50kcal  | 1,60g   | 0,20g  | 10,90g     | 5,00g  | 0,20g | 0,00g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                     | 98,80kcal  | 3,30g   | 0,40g  | 20,60g     | 0,50g  | 0,50g | 0,00g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| 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         |
| Filézett halászlé<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                           | 145,30kcal | 12,40g  | 7,90g  | 7,40g      | 4,00g  | 3,40g | 2,80g         |
| Finomfőzelék<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         |
| Fokhagymakrémlíves gyöngyagylóval<br>Összetétel: Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma                            | 136,10kcal | 4,30g   | 3,20g  | 22,10g     | 2,40g  | 0,50g | 0,20g         |
| Fokhagymás aprópecsenye<br>Összetétel: Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt 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, Étélizeseítő 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, főzőviz'                                                                                                                                                                                                                                         | 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         |
| Fűszeres törtburgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzőviz', Vöröshagyma                                                                                                                      | 322,50kcal | 6,40g   | 10,00g | 46,80g     | 0,30g  | 0,40g | 1,00g         |
| Galuska<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzőviz'                                                                                                                                                                                                                         | 514,90kcal | 36,00g  | 10,70g | 129,00g    | 0,00g  | 0,50g | 1,00g         |
| Gesztenyés párna (PP)<br>Összetétel: Fagy. gesztenyés párna 50 g, Fagy. gesztenyés rúd 70 g                                                                                                                                                                                                               | 236,60kcal | 4,00g   | 10,10g | 31,80g     | 0,00g  | 0,40g | 4,60g         |
| Gombás sertésragu<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Örölt 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         |
| Gulyásleves<br>Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma | 283,00kcal | 13,10g  | 17,00g | 16,50g     | 1,20g  | 0,60g | 0,30g         |
| Gyrosos sertészelet<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                | 226,00kcal | 22,60g  | 9,40g  | 11,30g     | 0,10g  | 0,60g | 0,10g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                       | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Gyümölcsleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'                                                                                                  | 190,40kcal | 2,50g   | 2,30g  | 39,20g     | 23,90g | 0,10g | 0,70g         |
| Gyümölcsös joghurt<br>Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g                                                                                                                                                                                                                             | 125,00kcal | 4,10g   | 4,00g  | 17,50g     | 16,20g | 0,20g | 2,80g         |
| Hagymás sertés szelet<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                | 227,80kcal | 21,90g  | 12,30g | 5,90g      | 0,60g  | 0,40g | 0,50g         |
| 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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 255,90kcal | 23,10g  | 15,30g | 4,90g      | 0,60g  | 1,10g | 2,00g         |
| Hot-Dog<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: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma                                                                                                                                                   | 346,10kcal | 18,30g  | 22,00g | 25,10g     | 0,60g  | 0,40g | 0,10g         |
| 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         |
| Húsos tarhonya<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma                                                                     | 749,30kcal | 30,40g  | 32,80g | 79,60g     | 4,10g  | 1,10g | 1,10g         |
| Húsostészta<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes cső tészta, Vöröshagyma                                                                                                                                            | 679,00kcal | 28,60g  | 31,60g | 67,80g     | 3,90g  | 0,90g | 1,00g         |
| Joghurt<br>Összetétel: Natúr joghurt                                                                                                                                                                                                                                                        | 93,00kcal  | 5,10g   | 5,40g  | 6,00g      | 6,00g  | 0,20g | 3,60g         |
| Joghurtos öntet<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Natúr joghurt, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                               | 62,10kcal  | 3,40g   | 3,60g  | 4,00g      | 4,00g  | 0,10g | 2,40g         |
| Kakaókrém<br>Összetétel: Kakaókrém                                                                                                                                                                                                                                                          | 169,80kcal | 1,50g   | 10,20g | 17,40g     | 11,70g | 0,00g | 2,10g         |
| Kakaós csiga<br>Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g                                                                                                                                                                                                                              | 292,60kcal | 3,80g   | 14,60g | 35,50g     | 12,50g | 0,50g | 7,40g         |
| 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         |
| Karalábé-főzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. karalábé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                           | 166,10kcal | 5,10g   | 3,90g  | 26,50g     | 14,40g | 0,60g | 0,80g         |

# Étlap melléklet

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

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étlap: Középiskola

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Karfiolleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizszem tészta, Vöröshagyma                                                                               | 129,60kcal | 4,60g   | 3,20g  | 20,10g     | 2,70g  | 0,60g | 0,40g         |
| Kefir<br>Összetétel: Kefir                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 90,00kcal  | 4,80g   | 5,20g  | 5,70g      | 5,70g  | 0,20g | 3,40g         |
| Kelkáposzta főzelék<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kóménymag, 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         |
| Kertészleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                                 | 79,80kcal  | 2,90g   | 2,70g  | 10,30g     | 1,90g  | 0,60g | 0,30g         |
| Kifli<br>Összetétel: Kifli 43g                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 126,80kcal | 3,50g   | 1,20g  | 24,80g     | 1,60g  | 0,50g | 0,60g         |
| Kigyóuborka<br>Összetétel: Kigyó uborka                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7,20kcal   | 0,60g   | 0,10g  | 1,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Kockasajt<br>Összetétel: Kockasajt natúr                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 93,00kcal  | 3,20g   | 7,00g  | 4,30g      | 0,00g  | 1,20g | 4,50g         |
| Korianderes karfiolkrem leves<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő 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         |
| Köményes sertéssült<br>Összetétel: Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                         | 166,40kcal | 21,10g  | 8,10g  | 1,10g      | 0,20g  | 0,40g | 0,00g         |
| Körte<br>Összetétel: Körte                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 78,00kcal  | 0,60g   | 0,00g  | 18,00g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Kukorica prósza<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefir literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojásle                                                                                                                                                                                           | 665,20kcal | 12,60g  | 31,10g | 80,60g     | 34,10g | 0,20g | 5,00g         |
| Kukoricás bulgur<br>Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                     | 434,50kcal | 11,80g  | 9,40g  | 65,90g     | 2,10g  | 0,60g | 1,20g         |
| Kukoricás rizs<br>Összetétel: Étélizésítő 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: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                   | 464,00kcal | 13,70g  | 10,40g | 75,70g     | 4,60g  | 0,60g | 1,30g         |
| 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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nyokkocka tészta, Vöröshagyma | 202,50kcal | 5,60g   | 5,00g  | 31,70g     | 3,00g  | 0,70g | 1,00g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Lecsós csirkeragu</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pítamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                        | 170,20kcal | 17,80g  | 7,60g  | 6,50g      | 0,60g  | 0,70g | 0,40g         |
| <b>Lekvár</b><br>Összetétel: Sárgabarack lekvár                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 86,10kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 21,10g     | 21,00g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Lencsefőzelék</b><br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                                                   | 350,10kcal | 19,50g  | 7,20g  | 49,50g     | 6,40g  | 0,30g | 0,50g         |
| <b>Lencseleves sertéshússal</b><br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                    | 383,70kcal | 21,70g  | 20,10g | 26,50g     | 2,40g  | 0,50g | 0,40g         |
| <b>Liga Margarin</b><br>Összetétel: Liga margarin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 25,20kcal  | 0,10g   | 2,80g  | 0,10g      | 0,10g  | 0,10g | 0,80g         |
| <b>Limonádé</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 47,20kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,50g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Madártej ízű tej</b><br>Összetétel: Gf instant madártej ízű tejjesítő, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 170,80kcal | 9,30g   | 4,50g  | 23,50g     | 13,80g | 0,30g | 2,70g         |
| <b>Magyaros burgonyaleves</b><br>Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                | 284,70kcal | 8,80g   | 17,00g | 22,20g     | 0,70g  | 1,10g | 4,50g         |
| <b>Magyaros húsgombóclevés</b><br>Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma | 272,50kcal | 13,40g  | 17,60g | 13,30g     | 1,00g  | 0,70g | 0,40g         |
| <b>Magyaros sajtkrém</b><br>Összetétel: Magyaros sajtkrém                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 70,80kcal  | 2,80g   | 6,00g  | 1,40g      | 0,00g  | 0,60g | 0,00g         |
| <b>Magyaros vajkrém</b><br>Összetétel: Magyaros vajkrém                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 48,60kcal  | 0,80g   | 4,60g  | 1,00g      | 0,00g  | 0,10g | 2,90g         |
| <b>Majonéz</b><br>Összetétel: Majonéz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 56,80kcal  | 0,20g   | 5,20g  | 2,40g      | 1,30g  | 0,30g | 0,70g         |
| <b>Majonéz</b><br>Összetétel: Majonéz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 85,20kcal  | 0,20g   | 7,70g  | 3,60g      | 2,00g  | 0,50g | 1,00g         |
| <b>Majorannás sertésragu</b><br>Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                                                                          | 297,70kcal | 14,90g  | 23,60g | 4,40g      | 0,50g  | 0,40g | 0,40g         |
| <b>Makaróni</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 416,00kcal | 12,20g  | 7,80g  | 74,10g     | 4,00g  | 0,20g | 1,00g         |
| <b>Mákos cukor</b><br>Összetétel: Mák, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 245,50kcal | 3,90g   | 13,00g | 26,60g     | 18,50g | 0,00g | 1,60g         |
| <b>Mákos metélt</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 396,80kcal | 11,00g  | 9,50g  | 66,70g     | 3,60g  | 0,20g | 1,20g         |
| <b>Meggyes gyümölcs 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         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| 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         |
| Mexikói sertésragu<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                     | 320,90kcal | 15,80g  | 24,00g | 8,40g      | 2,30g  | 0,40g | 0,50g         |
| Méz<br>Összetétel: Vegyes virág méz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 75,00kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 20,60g     | 20,50g | 0,00g | 0,00g         |
| Méz<br>Összetétel: Miniméz 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 60,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 16,50g     | 16,40g | 0,00g | 0,00g         |
| Mustár<br>Összetétel: Mustár                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 18,00kcal  | 0,70g   | 0,80g  | 1,60g      | 0,00g  | 0,20g | 0,00g         |
| Mustáros csirkecomb tejföllel, sajttal<br>Összetétel: Babérlevél, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma                                                                                                                  | 280,40kcal | 25,80g  | 13,90g | 4,50g      | 0,20g  | 0,50g | 1,90g         |
| Müzlí szelet<br>Összetétel: Müzlí szelet 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 78,60kcal  | 0,90g   | 1,40g  | 15,20g     | 7,00g  | 0,00g | 0,60g         |
| 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 baromfi érme<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 185,90kcal | 10,80g  | 13,00g | 6,10g      | 0,00g  | 1,60g | 3,80g         |
| Natúr sertés szelet<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         |
| Olasz zöldségleves<br>Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásmentes spagetti | 158,10kcal | 4,20g   | 4,20g  | 24,90g     | 12,50g | 0,60g | 0,50g         |
| Óvári szelet<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Mecom Toast sonkás szelet, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma                                                                                                 | 354,20kcal | 30,10g  | 20,90g | 9,90g      | 1,80g  | 1,10g | 4,00g         |
| Palócleves<br>Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma                                                                       | 306,40kcal | 14,10g  | 19,40g | 16,20g     | 2,20g  | 0,50g | 0,50g         |
| Paprikás sertés szelet<br>Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, 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         |
| Paradicsomleves betűtésztaival<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld                                                                                                                                              | 204,20kcal | 4,30g   | 4,70g  | 35,70g     | 21,60g | 0,60g | 0,50g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                      | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Paradicsommártás<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                                                    | 194,90kcal | 3,80g   | 6,00g  | 31,00g     | 19,20g | 0,40g | 0,70g         |
| Paradicsomos halpástétom<br>Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom                                                                                                                                                                                        | 100,80kcal | 2,70g   | 9,20g  | 1,90g      | 0,10g  | 0,40g | 1,20g         |
| Párizsi szelet<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojáspor                                                                                                                             | 317,40kcal | 23,90g  | 17,30g | 14,60g     | 0,00g  | 0,40g | 1,10g         |
| Párizsikrém<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', Örlött fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                    | 331,00kcal | 6,50g   | 11,30g | 79,30g     | 0,20g  | 0,40g | 1,20g         |
| Pásztor bulgur<br>Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                | 748,70kcal | 28,50g  | 33,00g | 71,40g     | 1,30g  | 1,10g | 1,30g         |
| Penne<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes penne                                                                                                                                                                        | 380,20kcal | 11,00g  | 7,70g  | 66,70g     | 3,60g  | 0,20g | 1,00g         |
| Petrezselymes burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött 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', Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                          | 357,50kcal | 6,60g   | 14,10g | 79,50g     | 0,40g  | 0,50g | 1,50g         |
| Pince pörkölt burgonyával<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Sertés máj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                    | 497,90kcal | 23,50g  | 24,50g | 40,10g     | 0,80g  | 0,80g | 0,60g         |
| 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         |
| Porcukor<br>Összetétel: Porcukor                                                                                                                                                                                                                           | 80,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 20,00g     | 20,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Pritamin paprikás túrókrém<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'                                                                                                                    | 151,50kcal | 7,30g   | 12,30g | 2,30g      | 0,40g  | 0,10g | 1,00g         |
| Pritaminos sajtelfűjt<br>Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt                                                                                                                    | 295,20kcal | 18,70g  | 14,80g | 20,10g     | 0,30g  | 1,20g | 9,40g         |
| Rakott burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított | 753,80kcal | 25,40g  | 36,30g | 72,40g     | 1,10g  | 1,60g | 8,90g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|-------|-------|---------------|
| 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         |
| Rakott kelkáposzta<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma      | 639,40kcal | 29,50g  | 34,40g | 57,60g     | 1,40g | 0,60g | 1,00g         |
| Reszelt tésztalevés<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         |
| Rízshús<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                   | 661,00kcal | 25,90g  | 37,70g | 80,70g     | 0,60g | 1,00g | 1,20g         |
| Rízsléves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                    | 100,10kcal | 2,60g   | 2,60g  | 21,90g     | 2,50g | 0,60g | 0,30g         |
| Romanobabfőzelék<br>Összetétel: 10%-os ételectet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                                         | 214,10kcal | 7,30g   | 5,50g  | 36,90g     | 4,20g | 0,30g | 0,40g         |
| Rostos gyümölcsle<br>Összetétel: Gyümölcsle sűrítmény                                                                                                                                                                                                                                                                | 14,00kcal  | 0,10g   | 0,10g  | 3,20g      | 3,10g | 0,00g | 0,00g         |
| Rozmaringos sült csirkecomb<br>Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Őrölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék                                                                                               | 246,80kcal | 27,60g  | 9,90g  | 1,70g      | 0,40g | 0,50g | 0,10g         |
| 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                                                                                                        | 309,30kcal | 17,60g  | 23,30g | 4,40g      | 0,80g | 0,40g | 0,40g         |
| Sajt<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 124,80kcal | 10,00g  | 8,80g  | 1,20g      | 0,00g | 0,80g | 6,00g         |
| Sajt szórat<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                                                                                            | 62,40kcal  | 5,00g   | 4,40g  | 0,60g      | 0,00g | 0,40g | 3,00g         |
| Sajt szórat<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                                                                                            | 93,60kcal  | 7,50g   | 6,60g  | 0,90g      | 0,00g | 0,60g | 4,50g         |
| 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 metélt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                                                                                                                  | 440,90kcal | 12,20g  | 10,60g | 74,10g     | 4,00g | 0,20g | 1,30g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                    | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Sajtos panírozott halfilé<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal                                                                                                                                                                   | 240,10kcal | 12,10g  | 10,90g | 23,10g     | 1,80g  | 1,10g | 1,60g         |
| 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', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt                                        | 324,60kcal | 30,90g  | 16,40g | 11,80g     | 1,20g  | 1,00g | 5,00g         |
| Sárgaborsófőzelék<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                              | 325,70kcal | 17,60g  | 5,80g  | 48,80g     | 0,40g  | 0,30g | 0,50g         |
| 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', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott'                                                             | 193,60kcal | 21,10g  | 11,30g | 0,60g      | 0,10g  | 0,30g | 0,40g         |
| 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         |
| Sertésrizottó<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma              | 687,30kcal | 27,20g  | 38,20g | 81,50g     | 2,60g  | 1,00g | 1,60g         |
| 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         |
| 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 májaskrém<br>Összetétel: Sonkás májaskrém                                                                                                                                                                                                         | 159,00kcal | 4,60g   | 15,30g | 0,60g      | 0,00g  | 0,70g | 5,80g         |
| Spenótfőzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                   | 253,20kcal | 10,10g  | 8,80g  | 33,40g     | 8,60g  | 0,40g | 1,60g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.03.01.-tól 2026.03.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Szíriai metélt<br>Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojásmentes metélt tészta, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor | 760,30kcal | 28,60g  | 19,30g | 116,30g    | 40,50g | 0,40g | 3,90g         |
| Sült virsli<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         |
| Szárazbaleves sertéshússal<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma                                                                 | 365,00kcal | 20,60g  | 17,30g | 29,10g     | 1,20g  | 0,60g | 0,30g         |
| Szárnyas rizottó<br>Összetétel: Étélízesítő 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         |
| Szarvacskas tészta<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacskas tészta                                                                                                                                                                                                       | 440,90kcal | 12,20g  | 10,60g | 74,10g     | 4,00g  | 0,20g | 1,30g         |
| Székelykáposzta<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, 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         |
| Szelet kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                        | 160,20kcal | 5,30g   | 0,60g  | 33,40g     | 0,80g  | 0,80g | 0,10g         |
| Szerenád saláta<br>Összetétel: Szerenád salátakeverék                                                                                                                                                                                                                                                               | 22,10kcal  | 1,30g   | 0,10g  | 4,90g      | 0,20g  | 0,70g | 0,00g         |
| Szilvásgombóc<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. szilvásgombóc, Félegyházi morzsa, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                             | 708,70kcal | 4,80g   | 9,90g  | 85,90g     | 16,00g | 3,30g | 0,90g         |
| Tárkonyos zöldségleves<br>Összetétel: Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. piramin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                        | 100,40kcal | 3,90g   | 3,20g  | 13,30g     | 3,20g  | 0,80g | 0,40g         |
| Tavaszeleves<br>Összetétel: Étélízesítő 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         |
| Teavaj<br>Összetétel: Teavaj                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 101,20kcal | 0,10g   | 11,50g | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 8,00g         |
| 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         |
| Tejbedara<br>Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                         | 305,80kcal | 12,60g  | 5,00g  | 52,20g     | 28,80g | 0,50g | 2,80g         |
| Tejberizs<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         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                        | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| 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 kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                 | 94,10kcal  | 3,70g   | 0,40g  | 18,90g     | 0,30g  | 0,60g | 0,20g         |
| Teljes kiőrlésű zsemle<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g                                                                                                                                                                             | 126,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 24,20g     | 0,40g  | 0,60g | 0,40g         |
| 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, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                          | 366,80kcal | 7,60g   | 10,10g | 55,40g     | 0,20g  | 0,40g | 1,00g         |
| Túrófelfújt<br>Összetétel: Aro margarin, Búzadara, Citrom, Citromlé 40%, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Sütőpor, Szárított 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         |
| Vagdalt tepsiben<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma                         | 250,30kcal | 14,10g  | 18,60g | 4,30g      | 0,80g  | 0,40g | 0,40g         |
| Vajas fokhagymás törtburgonya<br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                    | 263,30kcal | 6,30g   | 3,80g  | 46,20g     | 0,00g  | 0,30g | 1,30g         |
| 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 saláta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyo uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'                                                                                                   | 74,10kcal  | 1,40g   | 0,20g  | 16,20g     | 11,30g | 0,20g | 0,00g         |
| Virslil<br>Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop                                                                                                                                                                                               | 159,00kcal | 7,20g   | 13,80g | 1,40g      | 0,20g  | 1,20g | 4,30g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Zala felvágott<br>Összetétel: Zala felvágott                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 103,50kcal | 7,00g   | 8,50g  | 0,90g      | 0,20g  | 1,10g | 3,00g         |
| Zellerkrémleves sárgarépakockával<br>Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld                                                                          | 86,30kcal  | 3,20g   | 2,20g  | 12,60g     | 2,60g  | 0,60g | 0,10g         |
| Zöldbabfőzelék<br>Összetétel: 10%-os ételectet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                                                         | 257,10kcal | 9,80g   | 5,80g  | 38,30g     | 9,80g  | 0,40g | 0,50g         |
| Zöldborsófőzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                              | 316,10kcal | 15,60g  | 4,60g  | 50,50g     | 26,60g | 0,40g | 1,20g         |
| Zöldborsóleves<br>Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                                                                      | 104,60kcal | 4,70g   | 2,80g  | 14,20g     | 4,00g  | 0,50g | 0,40g         |
| Zöldborsós aprópecsenye<br>Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                      | 339,40kcal | 18,50g  | 24,90g | 7,80g      | 2,50g  | 0,40g | 0,40g         |
| Zöldfűszeres halpástétom<br>Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom                                                                                                                                                                                                                                                             | 100,20kcal | 2,60g   | 9,10g  | 1,80g      | 0,10g  | 0,40g | 1,20g         |
| Zöldpaprika<br>Összetétel: Zöldpaprika                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 12,00kcal  | 0,70g   | 0,20g  | 1,80g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Zöldséges-húsos penne<br>Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Oregánó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma | 738,80kcal | 31,10g  | 32,50g | 78,10g     | 6,40g  | 0,70g | 4,10g         |
| Zöldségkrémleves sárgarépa kockával<br>Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                             | 137,80kcal | 4,70g   | 1,50g  | 25,00g     | 3,40g  | 0,60g | 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         |