

|                                 | Reggeli                                                                    | Tízórai                                                                   | Ebéd A                                                                                                                              | Ebéd B                                                                                                                                  | Uzsonna                                                                  | Vacsora                                                                     |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>HÉTFŐ</b><br>2026.09.21.     | Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű gyümölcsös kekssz (1, 2)*;                   | Gócsaji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Citrusos őszibarack leves (1, 2)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Vajás fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Majonéz (3, 11)*; Alma; | Citrusos őszibarack leves (1, 2)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*;                                                                       | Pizzás csiga (1, 2, 4)*;                                                 | Magyaros sült csirkemcomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Romanobabószelék (1, 2)*;   |
| <b>KEDD</b><br>2026.09.22.      | EN=294,60kcal FH=8,70g ZS=14,20g SZH=29,20g CK=6,00g SÓ=0,80g TZS=3,60g    | EN=282,80kcal FH=15,90g ZS=6,20g SZH=41,10g CK=0,80g SÓ=2,60g TZS=2,00g   | EN=906,00kcal FH=22,40g ZS=31,80g SZH=126,50g CK=28,70g SÓ=2,70g TZS=8,70g                                                          | EN=799,10kcal FH=35,20g ZS=19,30g SZH=119,90g CK=34,70g SÓ=1,00g TZS=4,90g                                                              | EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,40g SÓ=1,20g TZS=9,60g  | EN=463,30kcal FH=34,30g ZS=16,40g SZH=76,20g CK=4,00g SÓ=1,20g TZS=5,80g    |
|                                 | EN=320,00kcal FH=15,30g ZS=4,60g SZH=53,30g CK=10,60g SÓ=1,40g TZS=0,40g   | EN=421,00kcal FH=21,10g ZS=15,20g SZH=50,10g CK=1,30g SÓ=2,40g TZS=6,40g  | EN=977,00kcal FH=47,80g ZS=34,70g SZH=108,00g CK=4,40g SÓ=2,80g TZS=9,30g                                                           | EN=882,10kcal FH=24,90g ZS=26,70g SZH=156,60g CK=42,80g SÓ=2,00g TZS=8,60g                                                              | EN=371,40kcal FH=9,30g ZS=11,10g SZH=58,00g CK=12,20g SÓ=1,30g TZS=2,50g | EN=577,10kcal FH=20,70g ZS=20,80g SZH=76,20g CK=4,00g SÓ=0,80g TZS=5,80g    |
| <b>SZERDA</b><br>2026.09.23.    | Eper ízű tej (2)*; Fatőzskifli (1, 2, 3)*;                                 | Méz; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Bebo Mini Margarin;                     | Dörögcsai csirkerağuleves (1, 2, 3, 5)*; Sárkányborsófőzelék (1, 5)*; Sült dereceni kolbász (1, 4, 11)*; Szelet kenyér (1)*;        | Dörögcsai csirkerağuleves (1, 2, 3, 5)*; Gyrosos sertéscsirkék (1, 5)*; Paradicsomos bulgur (1, 5)*; Joghurt öntet (2)*; Szerenásaláta; | Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Paradicsom;                   | Csipekbojó tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;                              |
|                                 | EN=349,80kcal FH=13,60g ZS=8,10g SZH=52,70g CK=20,00g SÓ=0,70g TZS=4,50g   | EN=283,10kcal FH=7,80g ZS=4,40g SZH=57,10g CK=16,90g SÓ=1,30g TZS=1,10g   | EN=948,40kcal FH=49,40g ZS=36,10g SZH=104,00g CK=4,00g SÓ=2,70g TZS=8,80g                                                           | EN=974,10kcal FH=56,00g ZS=34,70g SZH=99,00g CK=9,40g SÓ=2,70g TZS=4,50g                                                                | EN=163,50kcal FH=5,00g ZS=3,50g SZH=26,30g CK=0,50g SÓ=0,70g TZS=1,10g   | EN=363,60kcal FH=11,40g ZS=13,50g SZH=46,90g CK=10,60g SÓ=1,40g TZS=5,70g   |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2026.09.24. | Limonádé; Diákszelege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;                                              | Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Csirkés parajos penne (1, 2)*;                                                                  | Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Bükkü pecsenye (1, 2, 4, 5)*; Kuszkus (1, 5)*;                                                      | Sajtkém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;               | Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*;                                      |
| <b>PÉNTEK</b><br>2026.09.25.    | EN=388,20kcal FH=12,40g ZS=15,50g SZH=51,40g CK=11,20g SÓ=2,40g TZS=6,00g  | EN=219,80kcal FH=8,60g ZS=4,60g SZH=30,80g CK=7,60g SÓ=1,30g TZS=1,20g    | EN=1 024,10kcal FH=59,70g ZS=45,20g SZH=92,60g CK=6,70g SÓ=2,80g TZS=14,60g                                                         | EN=1 074,00kcal FH=46,00g ZS=49,60g SZH=105,10g CK=6,50g SÓ=2,70g TZS=9,70g                                                             | EN=297,60kcal FH=11,10g ZS=6,80g SZH=45,60g CK=0,50g SÓ=2,00g TZS=4,10g  | EN=605,10kcal FH=29,10g ZS=21,60g SZH=66,80g CK=1,00g SÓ=0,90g TZS=3,30g    |
|                                 | Tej (2)*; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;               | Tejőőstúró (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;                       | Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Főtt burgonya; Szelet kenyér (1)*;               | Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Bácskai rteshús (5)*; Szelet kenyér (1)*;                                                         | Olasz szendvicsskrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;     | Kakaós csiga (1, 2)*; Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kóte;                  |
| <b>SZOMBAT</b><br>2026.09.26.   | EN=467,60kcal FH=21,80g ZS=17,40g SZH=56,10g CK=16,20g SÓ=2,80g TZS=8,30g  | EN=324,50kcal FH=16,00g ZS=4,80g SZH=56,10g CK=12,00g SÓ=1,40g TZS=0,10g  | EN=883,70kcal FH=48,90g ZS=21,10g SZH=130,60g CK=22,80g SÓ=2,50g TZS=1,30g                                                          | EN=858,00kcal FH=46,40g ZS=26,40g SZH=132,90g CK=3,80g SÓ=2,70g TZS=1,70g                                                               | EN=256,80kcal FH=10,50g ZS=5,20g SZH=42,10g CK=0,80g SÓ=1,50g TZS=3,10g  | EN=883,00kcal FH=14,90g ZS=37,50g SZH=118,10g CK=26,70g SÓ=2,70g TZS=19,80g |

**Éltap változtatás jogát fenntartjuk!**

**Éltap: Középiskola**



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

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ= Só; TZS= Telített zsír; (\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró; 9=Hal; 10=Rákelték; 11=Múslár; 12=Szezám; 13=Kén-diók; 14=Csillagfűt; 15=Édesítőszert; 16=Fűhatesítet; Eteleink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.



# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Alma<br>Összetétel: Alma                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 43,40kcal  | 0,60g   | 0,00g  | 9,80g      | 0,00g  | 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         |
| Almakompót<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg                                                                                                                                                                                                                                     | 110,70kcal | 0,40g   | 0,10g  | 26,10g     | 26,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Almamártás<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'                                                                                                                                                              | 236,10kcal | 3,00g   | 2,00g  | 49,40g     | 33,50g | 0,20g | 0,30g         |
| Amerikai palacsinta<br>Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta                                                                                                                                                                                                                                                             | 384,00kcal | 10,20g  | 8,20g  | 64,80g     | 26,10g | 1,40g | 1,30g         |
| Aprópecsenye<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                   | 215,60kcal | 21,70g  | 11,40g | 5,30g      | 0,60g  | 0,40g | 0,40g         |
| Aranygaluska<br>Összetétel: Aranygaluska                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 531,00kcal | 10,80g  | 14,80g | 86,40g     | 32,80g | 0,80g | 6,20g         |
| Baconos péklángos<br>Összetétel: Fagy. baconos péklángos 170 g                                                                                                                                                                                                                                                           | 319,00kcal | 11,30g  | 13,50g | 36,30g     | 0,90g  | 1,40g | 5,70g         |
| Bácskai rizseshús<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                         | 504,00kcal | 27,90g  | 19,50g | 81,50g     | 0,80g  | 1,00g | 1,20g         |
| Bakonyi betyárleves<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                 | 178,90kcal | 15,30g  | 9,30g  | 7,10g      | 1,60g  | 0,70g | 0,40g         |
| Banán<br>Összetétel: Banán                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 168,00kcal | 2,10g   | 0,00g  | 38,70g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Baracklekvár<br>Összetétel: Sárgabarack lekvár                                                                                                                                                                                                                                                                           | 73,80kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 18,10g     | 18,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Barackos háromszög<br>Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g, Fagy. barackos háromszög 70g                                                                                                                                                                                                                             | 282,80kcal | 3,80g   | 10,20g | 43,30g     | 16,70g | 0,40g | 4,60g         |
| Barna mártás<br>Összetétel: Aro margarin, Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés csont, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma | 198,50kcal | 2,70g   | 10,40g | 22,70g     | 10,10g | 0,60g | 2,90g         |
| Baromfi párizsi<br>Összetétel: Baromfi párizsi                                                                                                                                                                                                                                                                           | 107,00kcal | 5,20g   | 9,20g  | 0,80g      | 0,00g  | 1,00g | 3,20g         |
| Baromfivagdalt tepsiben<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Félégházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás, Tojáspor, Vöröshagyma                                                                        | 194,00kcal | 19,30g  | 8,40g  | 9,20g      | 0,90g  | 0,50g | 0,70g         |
| BBQ csirkecombfilé<br>Összetétel: Barbecue szósz, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Felső csirkecomb filé, Ketchup, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                            | 212,60kcal | 21,10g  | 10,70g | 3,50g      | 2,30g  | 0,50g | 0,60g         |
| Bebo Mini Margarin<br>Összetétel: Bebo mini margarin                                                                                                                                                                                                                                                                     | 31,50kcal  | 0,00g   | 3,50g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,70g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Big Burger</b><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        |
| <b>Bogdányi sertésrakottas</b><br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%'    | 605,10kcal | 29,10g  | 21,60g | 66,80g     | 1,00g  | 0,90g | 3,30g         |
| <b>Bolognai ragu</b><br>Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Örölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                              | 176,20kcal | 13,50g  | 9,60g  | 8,00g      | 5,00g  | 1,20g | 1,50g         |
| <b>Brassói aprópecsenye</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                              | 268,10kcal | 26,60g  | 13,10g | 9,30g      | 0,60g  | 0,50g | 0,40g         |
| <b>Brokkolikrémleves</b><br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                     | 147,80kcal | 5,80g   | 3,80g  | 20,40g     | 3,00g  | 0,60g | 0,30g         |
| <b>Bulgur</b><br>Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                              | 406,90kcal | 9,70g   | 9,30g  | 61,20g     | 2,40g  | 0,60g | 1,20g         |
| <b>Burgonyafőzelék</b><br>Összetétel: 10%-os 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         |
| <b>Burgonyapüré</b><br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                   | 343,60kcal | 8,90g   | 7,70g  | 54,30g     | 2,80g  | 0,50g | 3,10g         |
| <b>Burgonyapüré</b><br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                           | 139,80kcal | 3,70g   | 2,20g  | 23,90g     | 0,90g  | 0,40g | 0,80g         |
| <b>Bükki pecsenye</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Örölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                              | 219,70kcal | 19,30g  | 12,90g | 5,40g      | 0,60g  | 0,50g | 1,10g         |
| <b>Cézársaláta</b><br>Összetétel: Csirkemell filé, Félbarna kenyér, Jégsaláta, Kigyó uborka, Örölt fekete bors, Paradicsom, Salátaöntet 'Cézár', Só 'jódozott'                                                                                                                                                 | 366,90kcal | 33,50g  | 3,40g  | 49,80g     | 1,00g  | 1,10g | 0,10g         |
| <b>Chilisbab</b><br>Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Örölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Szarabab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma | 506,90kcal | 37,80g  | 10,80g | 61,50g     | 4,60g  | 0,40g | 0,40g         |
| <b>Citromos sertésraguleves</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma | 194,50kcal | 15,40g  | 8,20g  | 13,60g     | 2,30g  | 0,60g | 0,70g         |
| <b>Citromos tea</b><br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű                                                                                                                                                                                                                                | 40,60kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 10,00g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Citrusos őszibarack leves</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                                      | 175,80kcal | 2,10g   | 1,20g  | 39,30g     | 26,70g | 0,10g | 0,40g         |
| <b>Csemege szalámi</b><br>Összetétel: Csemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                          | 131,00kcal | 4,50g   | 12,50g | 0,00g      | 0,00g  | 1,00g | 5,20g         |
| <b>Csemege uborka</b><br>Összetétel: Csemege uborka                                                                                                                                                                                                                                                            | 14,00kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 2,40g      | 1,90g  | 1,50g | 0,00g         |
| <b>Csikós tokány</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                            | 260,20kcal | 22,50g  | 16,10g | 4,60g      | 0,60g  | 0,70g | 1,90g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Csipebogyó tea<br>Összetétel: Betédj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                                                    | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Csirke nuggets<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets                                                                                                                                                                                                                                                                            | 311,30kcal | 13,20g  | 16,10g | 27,60g     | 0,00g  | 1,80g | 4,70g         |
| Csirke paprikás<br>Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                         | 198,30kcal | 22,00g  | 8,90g  | 6,20g      | 1,10g  | 0,40g | 0,40g         |
| Csirkemájkrém 50g<br>Összetétel: Csirke májaskrém 50g                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 132,00kcal | 5,60g   | 11,00g | 2,50g      | 0,00g  | 0,60g | 2,80g         |
| Csirkeraguleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                                                                             | 284,00kcal | 23,30g  | 7,90g  | 28,40g     | 4,10g  | 0,60g | 0,50g         |
| Csirkés parajos penne<br>Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma                                                                                                                                                | 633,80kcal | 46,70g  | 18,90g | 68,60g     | 5,40g  | 1,00g | 7,30g         |
| Csirkés rakottas Kertésznő módra<br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. brokkoli, Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma | 676,60kcal | 48,00g  | 24,40g | 59,50g     | 10,60g | 1,50g | 9,20g         |
| Csirkés-gombás rakott tészta<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma                                              | 546,90kcal | 31,60g  | 14,80g | 70,80g     | 6,00g  | 1,10g | 2,60g         |
| Csokoládé ízű tej<br>Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjel, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                                | 169,40kcal | 9,30g   | 4,50g  | 23,30g     | 13,80g | 0,30g | 2,70g         |
| Csokoládés gabonapehely<br>Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 117,30kcal | 1,90g   | 1,30g  | 25,80g     | 0,00g  | 0,10g | 0,30g         |
| Daragalskaleves<br>Összetétel: Búza dara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma                                                                                                             | 231,80kcal | 6,70g   | 5,50g  | 37,20g     | 1,10g  | 0,60g | 0,70g         |
| Darás metélt<br>Összetétel: Búza dara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                                                                                                                                               | 502,50kcal | 13,60g  | 10,70g | 87,20g     | 3,60g  | 0,20g | 1,30g         |
| Diákcsemege szalámi<br>Összetétel: Diákcsemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 124,20kcal | 4,50g   | 11,80g | 0,10g      | 0,10g  | 1,00g | 4,80g         |
| Dörögcsai csirkeraguleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                                                    | 253,20kcal | 19,50g  | 9,80g  | 21,40g     | 2,60g  | 0,60g | 0,50g         |
| Dzsem<br>Összetétel: Sárgabarack dzsem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 62,50kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 15,00g     | 13,20g | 0,00g | 0,00g         |
| Eper ízű tej<br>Összetétel: Gf instant eper ízű tejjel, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 169,70kcal | 9,30g   | 4,50g  | 21,20g     | 13,80g | 0,30g | 2,70g         |
| Eper-csipebogyó gyümölcs tea<br>Összetétel: Betédj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                                      | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Eperkrémleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor                                                                                                                                                                                            | 187,20kcal | 2,10g   | 1,10g  | 41,00g     | 15,00g | 0,20g | 0,60g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                       | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Erdei gyümölcs tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                              | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Erdei gyümölcsleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'                                                                       | 145,70kcal | 1,30g   | 0,90g  | 32,50g     | 23,50g | 0,10g | 0,30g         |
| Erdei-bodzás gyümölcs tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                       | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Erőleves tésztával<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma | 96,90kcal  | 2,80g   | 3,00g  | 14,10g     | 1,20g  | 0,60g | 0,40g         |
| 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 porcukor<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         |
| Fatörzskifli<br>Összetétel: Fatörzskifli 57g                                                                                                                                                                                                                                                | 180,10kcal | 4,30g   | 3,60g  | 31,50g     | 6,20g  | 0,40g | 1,80g         |
| Fejeskáposzta-saláta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, 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         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                              | 112,10kcal | 3,70g   | 0,40g  | 23,40g     | 0,50g  | 0,60g | 0,00g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                              | 240,30kcal | 8,00g   | 0,90g  | 50,00g     | 1,20g  | 1,30g | 0,10g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                              | 240,30kcal | 8,00g   | 0,90g  | 50,00g     | 1,20g  | 1,30g | 0,10g         |
| Filézett halászlé<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítvény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                               | 145,30kcal | 12,40g  | 7,90g  | 7,40g      | 4,00g  | 3,40g | 2,80g         |
| Fokhagymás aprópecsenye<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                           | 219,90kcal | 23,50g  | 12,20g | 2,80g      | 0,60g  | 0,30g | 0,40g         |
| Fonott kalács<br>Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács                                                                                                                                                                                                                                   | 343,20kcal | 7,90g   | 7,60g  | 59,10g     | 9,90g  | 0,70g | 3,70g         |
| 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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'                                                                                                                                                                         | 321,20kcal | 7,00g   | 7,30g  | 51,50g     | 0,00g  | 0,70g | 0,70g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Főtt burgonya</b><br>Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                                                                                                                                  | 235,20kcal | 6,30g   | 0,80g  | 46,00g     | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| <b>Főtt burgonya</b><br>Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                                                                                                                                             | 117,50kcal | 3,10g   | 0,40g  | 23,00g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Frankfurtiléves</b><br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli Sertés', Vöröshagyma                                   | 284,30kcal | 10,40g  | 15,30g | 24,90g     | 0,90g  | 1,30g | 3,90g         |
| <b>Gombakrémleves</b><br>Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma                                             | 94,90kcal  | 3,80g   | 3,20g  | 12,20g     | 1,10g  | 0,50g | 0,60g         |
| <b>Gombaleves</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma                               | 88,40kcal  | 3,50g   | 3,70g  | 9,70g      | 1,20g  | 0,50g | 0,30g         |
| <b>Gombás sertésragu</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                         | 218,20kcal | 17,90g  | 12,00g | 8,10g      | 0,80g  | 0,50g | 1,00g         |
| <b>Göcseji csirkemellsonka</b><br>Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt                                                                                                                                                                                                                                       | 56,00kcal  | 8,00g   | 2,50g  | 0,40g      | 0,20g  | 1,20g | 0,80g         |
| <b>Görögös szendvicskrém</b><br>Összetétel: Görögös szendvicskrém                                                                                                                                                                                                                                                                | 48,00kcal  | 2,10g   | 4,20g  | 0,50g      | 0,30g  | 0,20g | 2,70g         |
| <b>Gulyásleves</b><br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma                                 | 203,60kcal | 15,20g  | 7,50g  | 16,50g     | 1,20g  | 0,60g | 0,30g         |
| <b>Gyrosos sertéscsikok</b><br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Őrölt fekete bors, Sertés comb , Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                      | 236,20kcal | 22,20g  | 11,90g | 8,50g      | 0,50g  | 0,70g | 0,40g         |
| <b>Gyümölcs rizs erdei gyümölcsökkel</b><br>Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Kristálycukor, Porcukor, Puding por, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor                                                             | 557,80kcal | 14,50g  | 11,40g | 120,70g    | 52,00g | 0,70g | 4,70g         |
| <b>Gyümölcs tea</b><br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                  | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Gyümölcsös joghurt</b><br>Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g                                                                                                                                                                                                                                                             | 125,00kcal | 4,10g   | 4,00g  | 17,50g     | 16,20g | 0,20g | 2,80g         |
| <b>Hamis gulyásleves</b><br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma | 156,50kcal | 4,40g   | 3,00g  | 25,90g     | 2,30g  | 0,60g | 0,30g         |
| <b>Házi körözött</b><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         |
| <b>Hot-Dog</b><br>Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Sertés'                                                                                                                                                                                                                                                           | 424,90kcal | 15,00g  | 13,50g | 58,50g     | 0,50g  | 2,50g | 4,30g         |
| <b>Hot-Dog</b><br>Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli Sertés'                                                                                                                                                                                                                                                  | 268,70kcal | 10,10g  | 12,00g | 29,00g     | 0,40g  | 1,60g | 3,90g         |
| <b>Húsgombóc</b><br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma                                                                                                                                                                                    | 227,30kcal | 21,50g  | 7,80g  | 25,20g     | 0,60g  | 0,40g | 0,10g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Húsos lecsó<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                                  | 402,70kcal | 24,50g  | 12,50g | 63,40g     | 6,60g  | 3,80g | 0,50g         |
| Húsos tarhonya<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma                                                                                                                                   | 617,30kcal | 33,90g  | 17,00g | 79,70g     | 4,10g  | 1,10g | 1,10g         |
| Joghurt<br>Összetétel: Natúr joghurt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 93,00kcal  | 5,10g   | 5,40g  | 6,00g      | 6,00g  | 0,20g | 3,60g         |
| Joghurt öntet<br>Összetétel: Fokhagyma, Natúr joghurt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                                                                       | 62,40kcal  | 3,40g   | 3,60g  | 4,10g      | 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: Kakaós csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 585,20kcal | 7,60g   | 29,30g | 71,00g     | 25,10g | 1,00g | 14,70g        |
| 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         |
| Kapros turókrém<br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Kapor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'                                                                                                                                                                                                                                                                 | 72,40kcal  | 7,30g   | 3,70g  | 1,90g      | 0,00g  | 0,20g | 0,00g         |
| Karamellás tej<br>Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 184,00kcal | 9,30g   | 4,50g  | 26,80g     | 26,80g | 0,30g | 2,70g         |
| Kassai burgonyaleves<br>Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Lestyan, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld | 390,30kcal | 13,00g  | 26,30g | 24,00g     | 1,30g  | 1,60g | 7,30g         |
| Kefir<br>Összetétel: Kefir                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 90,00kcal  | 4,80g   | 5,20g  | 5,70g      | 5,70g  | 0,20g | 3,40g         |
| Kenőmájas<br>Összetétel: Kenőmájas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 134,00kcal | 5,00g   | 12,00g | 1,40g      | 0,60g  | 1,10g | 4,90g         |
| Ketchup<br>Összetétel: Ketchup                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 37,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 2,00g      | 1,50g  | 0,30g | 0,00g         |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 46,50kcal  | 1,60g   | 3,50g  | 2,10g      | 0,00g  | 0,60g | 2,20g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Kockasajt<br>Összetétel: Kockasajt natúr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 93,00kcal  | 3,20g   | 7,00g  | 4,30g      | 0,00g  | 1,20g | 4,50g         |
| Kolbászos pásztor ragu bulgurral<br>Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt kolbász, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                     | 712,70kcal | 34,30g  | 27,10g | 71,60g     | 1,30g  | 1,50g | 4,60g         |
| Körte<br>Összetétel: Körte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 78,00kcal  | 0,60g   | 0,00g  | 18,00g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Krémsajttal töltött csirke medál<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtós korong Hungerit                                                                                                                                                                                                                                                    | 242,70kcal | 12,00g  | 12,40g | 20,00g     | 0,00g  | 1,80g | 3,60g         |
| 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         |
| 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 fodros kocka tészta, Vöröshagyma                           | 202,50kcal | 5,60g   | 5,00g  | 31,70g     | 3,00g  | 0,70g | 1,00g         |
| Lencsefőzelék<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                            | 350,10kcal | 19,50g  | 7,20g  | 49,50g     | 6,40g  | 0,30g | 0,50g         |
| Lencseleves sertéshússal<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                    | 301,90kcal | 23,70g  | 10,60g | 26,00g     | 2,40g  | 0,50g | 0,40g         |
| Levesgyöngy<br>Összetétel: Levesgyöngy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 99,60kcal  | 1,60g   | 5,60g  | 10,60g     | 1,20g  | 0,20g | 0,00g         |
| Liga Margarin<br>Összetétel: Liga margarin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 25,20kcal  | 0,10g   | 2,80g  | 0,10g      | 0,10g  | 0,10g | 0,80g         |
| Limonádé<br>Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 47,20kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,50g | 0,00g | 0,00g         |
| Magyaros húsgombóclevés<br>Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma | 193,10kcal | 15,60g  | 8,20g  | 13,10g     | 1,00g  | 0,70g | 0,40g         |
| Magyaros sertés karaj<br>Összetétel: Csemege paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                  | 200,40kcal | 22,10g  | 8,20g  | 8,20g      | 0,20g  | 0,40g | 0,00g         |
| Magyaros sült csirkecomb<br>Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma                                                                                                                                               | 249,20kcal | 27,60g  | 9,90g  | 2,40g      | 0,50g  | 0,90g | 0,10g         |
| Majonéz<br>Összetétel: Majonéz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 85,20kcal  | 0,20g   | 7,70g  | 3,60g      | 2,00g  | 0,50g | 1,00g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Majorannás sertésragu<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                       | 192,10kcal | 17,70g  | 11,00g | 4,50g      | 0,50g  | 0,40g | 0,40g         |
| Makaróni<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni                                                                                                                                                                                                                                      | 416,00kcal | 12,20g  | 7,80g  | 74,10g     | 4,00g  | 0,20g | 1,00g         |
| Mákos cukor<br>Összetétel: Mák, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 245,50kcal | 3,90g   | 13,00g | 26,60g     | 18,50g | 0,00g | 1,60g         |
| Mákos metélt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                                                                                                                             | 396,80kcal | 11,00g  | 9,50g  | 66,70g     | 3,60g  | 0,20g | 1,20g         |
| Mediterrán csirke<br>Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Oregánó, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                 | 237,10kcal | 21,10g  | 8,10g  | 18,50g     | 6,80g  | 0,40g | 0,40g         |
| Meggyes gyümölcs Tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                               | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Meggy mártás<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                                                                               | 216,70kcal | 2,90g   | 0,80g  | 48,60g     | 37,30g | 0,20g | 0,30g         |
| 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         |
| Mézes-mustáros csirke csíkok<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma                                                                                                 | 266,60kcal | 26,60g  | 10,00g | 16,60g     | 7,00g  | 0,40g | 0,40g         |
| Molnárka<br>Összetétel: Molnárka 55g                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 174,90kcal | 4,00g   | 3,90g  | 30,00g     | 5,00g  | 0,40g | 2,00g         |
| Mustár<br>Összetétel: Mustár                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 18,00kcal  | 0,70g   | 0,80g  | 1,60g      | 0,00g  | 0,20g | 0,00g         |
| Müzli szelet<br>Összetétel: Müzli szelet 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 78,60kcal  | 0,90g   | 1,40g  | 15,20g     | 7,00g  | 0,00g | 0,60g         |
| Napraforgómagos 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 szendvicskrém<br>Összetétel: Natúr szendvicskrém                                                                                                                                                                                                                                                                         | 48,00kcal  | 2,10g   | 4,20g  | 0,50g      | 0,30g  | 0,20g | 2,70g         |
| Olasz felvágott<br>Összetétel: Olasz felvágott                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 124,50kcal | 6,50g   | 10,50g | 1,00g      | 0,20g  | 1,00g | 4,20g         |
| Olaszos rakott tészta<br>Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma | 623,30kcal | 33,10g  | 18,10g | 80,60g     | 8,00g  | 0,90g | 4,50g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                 | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Olaszos szendvicskrém<br>Összetétel: Olaszos szendvicskrém                                                                                                                                                                                                            | 48,00kcal  | 2,10g   | 4,20g  | 0,50g      | 0,30g  | 0,20g | 2,70g         |
| Orsó tészta<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes orsó tészta                                                                                                                                                                      | 396,80kcal | 11,00g  | 9,50g  | 66,70g     | 3,60g  | 0,20g | 1,20g         |
| Panírozott alaszakai tőkehal filé<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. alaszakai tőkehalfilé panírozott                                                                                                                                                 | 292,00kcal | 18,00g  | 11,70g | 27,80g     | 0,00g  | 1,20g | 1,10g         |
| 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         |
| Paprikáskrumpli<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 comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma             | 523,50kcal | 34,30g  | 16,20g | 57,50g     | 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                               | 212,10kcal | 4,60g   | 4,80g  | 37,20g     | 21,70g | 0,60g | 0,60g         |
| 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 bulgur<br>Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                                                                 | 400,20kcal | 9,60g   | 9,30g  | 60,10g     | 2,10g  | 0,60g | 1,20g         |
| Paradicsomos burgonyafőzelék<br>Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma, Zeller zöld                                                             | 369,30kcal | 8,60g   | 5,60g  | 66,30g     | 12,90g | 0,30g | 0,50g         |
| Paradicsomos káposzta-főzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                                        | 218,90kcal | 6,00g   | 4,40g  | 38,50g     | 18,10g | 0,40g | 0,50g         |
| Párizsikrém<br>Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'                                                                                                                                                                         | 115,20kcal | 5,50g   | 9,60g  | 1,60g      | 0,00g  | 1,10g | 2,40g         |
| Párolt lilakáposzta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Kristálycukor, Lilakáposzta, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                           | 73,10kcal  | 2,40g   | 1,70g  | 11,80g     | 3,10g  | 0,40g | 0,20g         |
| Párolt rizs<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                | 331,00kcal | 6,50g   | 11,30g | 79,30g     | 0,20g  | 0,40g | 1,20g         |
| Petrezselymes tojáskrém<br>Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt                                                                                                                                    | 135,10kcal | 4,60g   | 11,30g | 1,00g      | 0,20g  | 0,60g | 4,00g         |
| Pince ragu<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Sertés máj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                            | 196,60kcal | 18,40g  | 9,10g  | 9,00g      | 1,70g  | 0,50g | 0,40g         |
| Pizza<br>Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma                                                     | 618,80kcal | 31,80g  | 17,40g | 77,30g     | 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         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Poharas tej<br>Összetétel: Poharas tej                                                                                                                                                                                                                                                                       | 124,00kcal | 6,80g   | 5,60g  | 10,60g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Porcukor<br>Összetétel: Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                             | 40,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 10,00g     | 10,00g | 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 sajtalfűjt<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, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított                                                      | 753,80kcal | 25,40g  | 36,30g | 72,40g     | 1,10g  | 1,60g | 8,90g         |
| Rakott zöldbab<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma | 410,70kcal | 27,80g  | 14,70g | 44,90g     | 8,80g  | 0,50g | 1,10g         |
| Rántott csirkemell<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé                                                                                                                                                                                                                      | 225,80kcal | 15,60g  | 7,80g  | 22,80g     | 5,00g  | 1,80g | 0,10g         |
| Rántott sajt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt                                                                                                                                                                                                                              | 418,00kcal | 19,50g  | 21,30g | 39,00g     | 1,50g  | 1,60g | 0,00g         |
| Rizibizi<br>Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                        | 324,00kcal | 8,20g   | 9,60g  | 76,30g     | 2,30g  | 0,50g | 1,00g         |
| 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         |
| 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         |
| Sajtmártásos csirkemell kockák<br>Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Natúr sajtkrém, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma                                                                         | 227,80kcal | 27,00g  | 10,10g | 6,80g      | 1,10g  | 0,90g | 4,20g         |
| 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         |
| 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 rúd<br>Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g, Fagy. sajtos rúd 70 g                                                                                                                                                                                                                                       | 318,50kcal | 6,10g   | 19,90g | 27,80g     | 1,30g  | 1,50g | 9,90g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                 | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Sárgaborsófőzelék<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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: Étélizesítő 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: Étélizesítő 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         |
| Sertés sült<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Sertés fűszerkeverék, Sertés tarja, Só 'jódozott'                                                                  | 173,40kcal | 21,10g  | 9,10g  | 0,70g      | 0,10g  | 0,40g | 0,10g         |
| Sertésflekken<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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. pirítós paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                       | 211,40kcal | 21,70g  | 11,50g | 4,00g      | 0,90g  | 0,50g | 0,40g         |
| Sertésraguleves<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma | 247,00kcal | 21,50g  | 9,40g  | 17,40g     | 3,70g  | 0,60g | 0,40g         |
| Snidlinges burgonyapüré<br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fagy. metélőhagyma, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'                                                                                                                  | 343,90kcal | 8,90g   | 7,80g  | 54,30g     | 2,80g  | 0,50g | 3,10g         |
| Sonkakrém<br>Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém                                                                                                                                                                                     | 86,40kcal  | 4,40g   | 6,30g  | 2,90g      | 0,20g  | 0,90g | 0,30g         |
| Sonkás kocka<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Pizza sonka, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásmentes nagykocka tészta, Trappista sajt, Vöröshagyma               | 663,50kcal | 27,20g  | 28,70g | 72,80g     | 3,70g  | 2,40g | 5,10g         |
| Sonkás krém 50g Eurofood<br>Összetétel: Sonkás májaskrém                                                                                                                                                                                              | 159,00kcal | 4,60g   | 15,30g | 0,60g      | 0,00g  | 0,70g | 5,80g         |
| Sonkás krém 50g Eurofood<br>Összetétel: Sonkás májaskrém                                                                                                                                                                                              | 159,00kcal | 4,60g   | 15,30g | 0,60g      | 0,00g  | 0,70g | 5,80g         |
| Soproni felvágott<br>Összetétel: Soproni felvágott                                                                                                                                                                                                    | 129,00kcal | 6,50g   | 11,00g | 1,00g      | 0,20g  | 1,00g | 4,40g         |
| Spagetti<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta                                                                                                                                                      | 432,60kcal | 12,20g  | 9,70g  | 74,10g     | 4,00g  | 0,20g | 1,20g         |
| 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: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Stefánia vagdalt<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma                                                                                                                      | 258,00kcal | 23,40g  | 13,50g | 7,90g      | 0,50g  | 0,70g | 1,30g         |
| Stíriai 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 debreceni kolbász<br>Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'                                                                                                                                                                                                                                         | 209,30kcal | 7,00g   | 19,90g | 0,40g      | 0,20g  | 1,00g | 5,80g         |
| Sült virsli<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Sertés'                                                                                                                                                                                                                                              | 289,90kcal | 12,00g  | 25,80g | 2,40g      | 0,40g  | 2,00g | 7,50g         |
| 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         |
| Svéd húsgolyó<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tojáspor, Vöröshagyma                                                                                                                                                  | 225,20kcal | 17,50g  | 16,10g | 1,50g      | 0,60g  | 0,40g | 1,10g         |
| Szárazbabfőzelék<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                    | 404,50kcal | 20,00g  | 6,80g  | 63,40g     | 2,10g  | 0,30g | 0,50g         |
| Szarvacska tészta<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta                                                                                                                                                                                                         | 440,90kcal | 12,20g  | 10,60g | 74,10g     | 4,00g  | 0,20g | 1,30g         |
| Szelet kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                         | 160,20kcal | 5,30g   | 0,60g  | 33,40g     | 0,80g  | 0,80g | 0,10g         |
| Szerenádsaláta<br>Összetétel: Szerenád salátakeverék                                                                                                                                                                                                                                                                 | 22,10kcal  | 1,30g   | 0,10g  | 4,90g      | 0,20g  | 0,70g | 0,00g         |
| Szilva<br>Összetétel: Szilva                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 58,00kcal  | 0,70g   | 0,00g  | 13,10g     | 0,00g  | 0,00g | 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 májgaluskaleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tárkony, Tojáspor, Vöröshagyma                                           | 193,80kcal | 15,20g  | 6,30g  | 18,00g     | 2,20g  | 0,90g | 0,40g         |
| Teavaj<br>Összetétel: Teavaj                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 101,20kcal | 0,10g   | 11,50g | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 8,00g         |
| Tej<br>Összetétel: Tej UHT '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 132,00kcal | 9,00g   | 4,50g  | 14,10g     | 14,10g | 0,40g | 3,00g         |
| Tejbegríz<br>Összetétel: Búza dara, 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         |
| Tejföl<br>Összetétel: Tejföl '12%'                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 42,60kcal  | 1,00g   | 3,60g  | 1,20g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                        | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Tejfölös burgonyafőzelék<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                     | 294,60kcal | 7,00g   | 6,10g  | 48,10g     | 0,10g  | 0,40g | 0,40g         |
| Tejfölös-túró<br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'                                                                                                                                                                                                                | 72,20kcal  | 7,30g   | 3,70g  | 1,90g      | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Teljes kiőrlésű gabonás keksz<br>Összetétel: Gabonás keksz                                                                                                                                                                                                                                   | 183,20kcal | 3,20g   | 6,00g  | 28,80g     | 9,20g  | 0,20g | 3,00g         |
| Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz                                                                                                                                                                                                             | 191,60kcal | 3,60g   | 8,80g  | 23,20g     | 0,00g  | 0,40g | 0,00g         |
| 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 kifli<br>Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g                                                                                                                                                                                                                      | 124,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 23,80g     | 0,40g  | 0,60g | 0,30g         |
| Teljes kiőrlésű zsemle<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g                                                                                                                                                                                                                             | 126,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 24,20g     | 0,40g  | 0,60g | 0,40g         |
| Témesvári aprópecsenye<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 216,40kcal | 18,70g  | 12,40g | 5,80g      | 1,20g  | 0,60g | 1,00g         |
| Törtburgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                           | 135,10kcal | 3,20g   | 2,20g  | 23,10g     | 0,10g  | 0,20g | 0,20g         |
| Törtburgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                           | 366,80kcal | 7,60g   | 10,10g | 55,40g     | 0,20g  | 0,40g | 1,00g         |
| Túrófelfújt<br>Összetétel: Aro margarin, Búzadara, Citrom, Citromlé 40%, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Sütőpor, Száritott citromhéj, Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojáslé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor                                                 | 614,90kcal | 27,90g  | 21,80g | 71,80g     | 35,40g | 0,20g | 4,20g         |
| Uborkasaláta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                      | 37,60kcal  | 1,00g   | 0,10g  | 7,70g      | 6,00g  | 0,20g | 0,00g         |
| Vadas pecsenye<br>Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                      | 227,90kcal | 20,20g  | 11,80g | 8,90g      | 3,40g  | 0,40g | 0,40g         |
| Vajas fokhagymás törtburgonya<br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                                     | 290,30kcal | 6,30g   | 6,80g  | 46,20g     | 0,00g  | 0,30g | 2,60g         |
| 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 | 0,40g | 1,40g         |
| Vegyes saláta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'                                                                                                                                                   | 90,10kcal  | 1,60g   | 0,20g  | 20,00g     | 14,80g | 0,20g | 0,00g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Virslis<br>Összetétel: Virslis                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 129,00kcal | 0,80g   | 10,60g | 0,80g      | 0,20g  | 1,00g | 1,20g         |
| Zala felvágott<br>Összetétel: Zala felvágott                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 103,50kcal | 7,00g   | 8,50g  | 0,90g      | 0,20g  | 1,10g | 3,00g         |
| Zellerkrémleves<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld                                                                                                    | 125,90kcal | 4,60g   | 2,50g  | 20,50g     | 1,70g  | 0,60g | 0,10g         |
| 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         |
| Zöldborsókrémleves<br>Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                              | 110,20kcal | 4,30g   | 3,30g  | 14,70g     | 3,20g  | 0,50g | 0,60g         |
| Zöldborsóleves csipetkével<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma                                                                        | 109,90kcal | 4,70g   | 3,30g  | 14,50g     | 3,90g  | 0,50g | 0,40g         |
| Zöldborsós sertés szelet<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                    | 240,30kcal | 23,60g  | 11,50g | 8,80g      | 2,10g  | 0,40g | 0,40g         |
| Zöldfűszeres csirke csíkok<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Majoranna, Mustár, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                  | 235,40kcal | 17,60g  | 15,80g | 5,00g      | 2,00g  | 0,50g | 3,30g         |
| Zöldpaprika<br>Összetétel: Zöldpaprika                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 12,00kcal  | 0,70g   | 0,20g  | 1,80g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Zöldséges rizottó<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                   | 510,30kcal | 28,30g  | 18,80g | 80,90g     | 2,90g  | 1,00g | 1,20g         |
| Zöldséges-húsos penne<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Oregánó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma | 646,40kcal | 33,60g  | 21,40g | 78,20g     | 6,40g  | 0,70g | 4,10g         |
| Zöldségkrémleves<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma                                            | 144,30kcal | 5,00g   | 1,60g  | 26,30g     | 2,50g  | 0,60g | 0,10g         |
| Zöldségkrémleves<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma                                                                | 129,70kcal | 4,50g   | 1,50g  | 23,10g     | 3,10g  | 0,60g | 0,00g         |
| Zsemle<br>Összetétel: Vizes zsemle 53g                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 140,40kcal | 4,20g   | 0,50g  | 28,70g     | 0,20g  | 0,60g | 0,30g         |