

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.28.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapelyhely (1, 8)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Krémsaittal töltött csirke medál (1, 2, 3, 4, 11)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Szelet kenyér (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Svéd húsgolyó (3, 5, 6)*; Snidlinges burgonyapüré (2, 4)*; Bama mártás (1, 2, 4, 5, 11)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	Sültcsirkemcomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa-rizs (5)*; Vegyes saláta;
KEDD 2026.09.29.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Kečhup;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldfűszeres csirke csikók (2, 11)*; Paróit rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*; Körte;	Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Rakott zöldbab (1, 2, 3, 5)*; Szelet kenyér (1)*; Körte;	Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Erdei gyümölcsös tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=350,50kcal FH=10,90g ZS=5,80g SZH=4,10g CK=1,10g SO=0,30g TZS=3,30g	EN=251,80kcal FH=7,80g ZS=5,20g SZH=42,50g CK=17,80g SO=1,30g TZS=3,40g	EN=906,50kcal FH=42,70g ZS=32,10g SZH=137,80g CK=45,00g SO=2,00g TZS=1,70g	EN=963,40kcal FH=49,10g ZS=23,50g SZH=109,90g CK=11,90g SO=1,90g TZS=1,90g	EN=302,10kcal FH=11,50g ZS=14,00g SZH=41,30g CK=0,50g SO=1,70g TZS=5,30g	EN=353,40kcal FH=31,90g ZS=17,40g SZH=37,20g CK=16,80g SO=2,80g TZS=3,90g
SZERDA 2026.09.30.	Limonádé; Petrezselymes tojáském (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Méz; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldsegítkelemles (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*; Szarvasca tészta (1)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldsegítkelemles (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Panírozott alaszkaik tőkehal filé (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Majonéz (3, 11)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Sírfai metélt (1, 2, 3, 4, 13)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.01.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Faltörzskifli (1, 2, 3)*;	Kakaókrem (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Kelkaposzta főzelék (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Szelet kenyér (1)*; Alma;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Mustáros sertés szelet (1, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;	Valkém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Forgatott burgonya kocka (5)*;
	EN=391,10kcal FH=13,00g ZS=12,30g SZH=53,20g CK=11,20g SO=1,90g TZS=4,40g	EN=331,80kcal FH=8,00g ZS=4,40g SZH=66,50g CK=17,80g SO=1,30g TZS=0,30g	EN=880,60kcal FH=44,00g ZS=27,00g SZH=137,40g CK=49,90g SO=2,00g TZS=1,70g	EN=1.041,00kcal FH=56,10g ZS=35,00g SZH=131,00g CK=8,40g SO=3,10g TZS=3,30g	EN=270,90kcal FH=6,60g ZS=9,30g SZH=37,60g CK=1,30g SO=1,90g TZS=5,00g	EN=760,30kcal FH=28,60g ZS=19,30g SZH=116,30g CK=40,50g SO=0,40g TZS=3,90g
PÉNTEK 2026.10.02.	Kefir (2)*; Kifli (1, 2)*;	Sonkakrem (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Palóclevés (1, 2, 3, 5)*; Massánszki rizstejfűjt (1, 2, 3, 4, 13)*; Porcukor; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Palóclevés (1, 2, 3, 5)*; Mások guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Erdei gyümölcsös öntet (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Sonkás krém 50g Eurofood; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=276,80kcal FH=8,30g ZS=6,40g SZH=30,50g CK=1,30g SO=0,70g TZS=4,00g	EN=370,10kcal FH=13,00g ZS=7,20g SZH=42,70g CK=1,40g SO=2,20g TZS=0,40g	EN=918,10kcal FH=34,40g ZS=21,70g SZH=165,80g CK=64,50g SO=1,80g TZS=5,40g	EN=1.080,10kcal FH=56,10g ZS=33,70g SZH=150,70g CK=22,40g SO=1,40g TZS=1,00g	EN=318,50kcal FH=6,10g ZS=19,80g SZH=47,80g CK=1,30g SO=1,50g TZS=9,90g	EN=328,00kcal FH=17,00g ZS=45,10g SZH=110,10g CK=23,30g SO=2,30g TZS=0,80g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Középiszkola



SULI - HOST VENDÉGLÁTO ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kanyérvári 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; SO=Só; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainkkal.



	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.03.	Poharas tej (2)*; Soproni felvágott (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*;	Zöldbablevés (1, 2, 3, 5)*; Bugaci sertés szelet (1, 2, 3, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Félbarna kenyér (1)*;		Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sertésrizottó (5)*; Majonéz (3, 11)*;
KEDD 2026.10.04.	EN=361,10kcal FH=16,80g ZS=19,80g SZH=28,40g CK=0,50g SÓ=1,00g TZS=5,30g	EN=308,20kcal FH=7,80g ZS=10,00g SZH=46,30g CK=25,40g SÓ=0,40g TZS=6,80g	EN=387,60kcal FH=42,80g ZS=27,20g SZH=108,80g CK=4,70g SÓ=1,90g TZS=1,80g		EN=353,30kcal FH=11,20g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,20g SÓ=2,20g TZS=4,60g	EN=410,50kcal FH=30,90g ZS=30,10g SZH=85,20g CK=4,60g SÓ=1,50g TZS=2,60g
	Alma dobozos üdítő 100%; Görögös szendvicskrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;	Tárkonyos zöldséglevés (1, 2, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*;		Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sonkakrém (2)*;	Majonás sertés szelet (1, 2, 5)*; Paradicsomos bulgur (1, 5)*;
SZERDA	EN=337,60kcal FH=9,90g ZS=5,10g SZH=50,10g CK=0,80g SÓ=1,50g TZS=3,10g	EN=246,60kcal FH=3,00g ZS=1,40g SZH=43,90g CK=7,00g SÓ=0,00g TZS=0,60g	EN=781,40kcal FH=40,80g ZS=26,30g SZH=121,90g CK=5,00g SÓ=2,20g TZS=1,80g		EN=288,00kcal FH=12,20g ZS=7,20g SZH=43,50g CK=0,70g SÓ=2,20g TZS=0,70g	EN=621,40kcal FH=31,40g ZS=21,90g SZH=64,10g CK=3,60g SÓ=1,00g TZS=1,60g
CSÜTÖRTÖK						
PÉNTEK						

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 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=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Dióféle; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákféle; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer; Eteleink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklőjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.



Suli-HOST

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.05.	Alma dobozos üdítő 100%; Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*; Alma;	Körtékremleves (1, 2)*; Spendios panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Kuszkus (1, 5)*;	Körtékremleves (1, 2)*; Milánói ragu (1)*; Makaróni (1)*; Sajt szótát (2)*;	Baracklekvár; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Eper öntet 1/2 (1, 2)*;
KEDD 2026.10.06.	Erdel-bodzás gyümölcs tea; Petrezselymes tejfőzstúró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Kefir (2)*; Kilili (1, 2)*;	Húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Rakott brokkoli (1, 2, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Kőte;	Húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Bugaci sertés ragu (1, 2, 3, 5)*; Hagymás iört burgonya (5)*;	Soproni felvágott (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Romanbabfőzelék (1, 2)*; Baromfi fasit (1, 2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN-332,40kcal FH=15,90g ZS=4,70g SZH=55,50g CK=10,50g SO=1,40g TZS=0,40g CK=9,20g SO=0,20g TZS=3,00g	EN-216,80kcal FH=8,30g ZS=5,40g SZH=30,50g CK=7,30g SO=0,70g TZS=4,00g	EN-807,60kcal FH=55,40g ZS=22,70g SZH=45,00g CK=10,00g SO=2,00g TZS=1,50g	EN-822,70kcal FH=46,60g ZS=30,10g SZH=42,90g CK=3,50g SO=1,60g TZS=2,50g	EN-355,80kcal FH=14,40g ZS=14,70g SZH=41,70g CK=0,80g SO=2,40g TZS=5,60g	EN-723,30kcal FH=30,90g ZS=22,40g SZH=101,30g CK=5,40g SO=9,80g TZS=4,50g
SZERDA 2026.10.07.	Madártej izü tej (2)*; Liga Margarin; Fonotka (1, 2)*;	Olassz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Narancs; Félbarna kenyér (1)*;	Alföldleves csipekkel (1, 3, 5)*; Zabpelyhes húscombóc (1, 2, 3, 6)*; Paradicsomos káposzta-főzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Kőte;	Alföldleves csipekkel (1, 3, 5)*; Ananász csipekomb filé (1)*; Rizibizi (5)*; Kőte;	Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Kigyóborka;	Eper-csipekgyö gyümölcs tea; Big Burger (1, 2, 4, 11)*;
	EN-343,50kcal FH=13,40g ZS=8,70g SZH=52,50g CK=15,80g SO=0,90g TZS=4,20g	EN-447,40kcal FH=15,40g ZS=14,20g SZH=63,00g CK=1,50g SO=2,40g TZS=5,10g	EN-816,60kcal FH=52,80g ZS=19,80g SZH=122,50g CK=20,30g SO=2,00g TZS=1,50g	EN-791,40kcal FH=39,20g ZS=22,20g SZH=129,80g CK=5,40g SO=1,50g TZS=1,80g	EN-181,80kcal FH=4,50g ZS=5,10g SZH=28,80g CK=0,40g SO=0,70g TZS=0,40g	EN-742,90kcal FH=31,90g ZS=34,00g SZH=67,50g CK=12,50g SO=4,30g TZS=13,20g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.08.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Csirkepörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Tökmgos fasírgolyó (1, 3, 5, 6, 8, 12, 13)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Barackos háromszög (1, 2)*;	Lecsós szellet (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;
	EN-382,50kcal FH=15,80g ZS=12,40g SZH=53,40g CK=10,80g SO=2,50g TZS=4,20g	EN-294,60kcal FH=11,00g ZS=7,80g SZH=44,40g CK=0,50g SO=2,50g TZS=4,30g	EN-949,70kcal FH=66,80g ZS=28,00g SZH=177,60g CK=4,00g SO=2,00g TZS=1,50g	EN-725,00kcal FH=35,60g ZS=19,10g SZH=97,20g CK=25,00g SO=2,30g TZS=2,20g	EN-232,80kcal FH=3,80g ZS=10,20g SZH=43,30g CK=16,70g SO=0,40g TZS=4,60g	EN-578,90kcal FH=28,70g ZS=26,40g SZH=48,50g CK=1,30g SO=1,30g TZS=3,10g
PÉNTEK 2026.10.09.	Meggyes gyümölcs Tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fahéjas csiga (1, 2)*; Alma;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Káposztás kocka (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Bebó Mini Margarin; Sajtos croissant (1, 2, 3)*; Sontás krém 50g Eurofood; Zsemle (1)*;
	EN-382,20kcal FH=13,80g ZS=13,10g SZH=54,40g CK=1,10g SO=2,40g TZS=5,30g	EN-319,20kcal FH=4,40g ZS=10,80g SZH=50,30g CK=13,80g SO=0,50g TZS=5,00g	EN-789,20kcal FH=39,30g ZS=18,00g SZH=130,10g CK=46,80g SO=1,10g TZS=4,70g	EN-789,10kcal FH=37,80g ZS=22,30g SZH=107,30g CK=9,10g SO=1,00g TZS=2,70g	EN-275,60kcal FH=10,40g ZS=6,90g SZH=43,80g CK=0,50g SO=2,00g TZS=4,10g	EN-598,30kcal FH=15,00g ZS=38,40g SZH=50,90g CK=2,20g SO=2,60g TZS=15,30g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Középiskola



SULI - HOST VENDÉGLÁTO ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyértérési út 4. Tel: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

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



	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.10.	Poharas tej (2)*; Baromfi pátizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Műzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;	Alma-zellerkrémleves (1, 2, 5, 6)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Majonéz (3, 11)*;		Krémtúró (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Pulykasült (5)*; Zöldszécs Kuskusz (1, 5)*;
KEDD 2026.10.11.	Alma dobozos üdítő 100%; Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigybúorka;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Gombakrémleves (1, 2, 3, 5)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*; Köfte;		Naprátorgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;
	EN=428,50kcal FH=11,80g ZS=8,00g SZH=64,30g CK=1,20g SO=2,50g TZS=4,50g	EN=390,50kcal FH=12,20g ZS=7,70g SZH=67,60g CK=17,50g SO=1,60g TZS=3,70g	EN=486,50kcal FH=31,30g ZS=29,80g SZH=113,60g CK=14,10g SO=3,70g TZS=4,50g		EN=253,30kcal FH=8,80g ZS=5,60g SZH=42,00g CK=0,50g SO=1,40g TZS=0,40g	EN=656,60kcal FH=28,80g ZS=17,50g SZH=66,70g CK=35,60g SO=1,00g TZS=1,10g
SZERDA						
CSÜTÖRTÖK						
PÉNTEK						

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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



	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.17.	Alma dobosos üdítő 100%; Lapkasajt (2)*, Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Brokkolikréml leves (1, 2, 5, 6)*; Tejszínes-gombás szósz (1, 2, 5)*; Csó tészta (1)*;		Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;	Gombás-sajtos rakott sertés szelet (1, 2, 5)*; Sárgarépa-rizs (5)*;
KEDD 2026.10.18.	EN=503,00kcal FH=21,10g ZS=15,20g SZH=59,10g CK=1,20g SO=2,40g TZS=3,40g	EN=584,50kcal FH=14,10g ZS=11,70g SZH=50,90g CK=1,50g SO=2,40g TZS=3,90g	EN=708,90kcal FH=34,90g ZS=22,00g SZH=89,30g CK=6,90g SO=1,20g TZS=2,10g		EN=246,80kcal FH=3,00g ZS=1,40g SZH=53,90g CK=7,00g SO=0,00g TZS=0,60g	EN=442,80kcal FH=34,20g ZS=27,30g SZH=89,30g CK=3,80g SO=1,70g TZS=5,70g
	Poharas tej (2)*; Csirke májaskrém; Fehér kenyér (1)*;	Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Narancs;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Spagetti carbonara (1, 2)*; Spagetti (1)*; Sajt szórálat (2)*;		Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Sertésszelet sajtmártással (1, 2, 6)*; Párolt zöldség köret (2, 4)*; Párolt rizs (5)*;
SZERDA	EN=450,10kcal FH=18,00g ZS=15,10g SZH=59,30g CK=0,20g SO=1,80g TZS=2,60g	EN=240,60kcal FH=4,00g ZS=6,00g SZH=40,70g CK=3,20g SO=0,20g TZS=3,00g	EN=1250,00kcal FH=47,20g ZS=39,60g SZH=173,50g CK=10,70g SO=2,50g TZS=6,80g		EN=275,60kcal FH=10,40g ZS=6,60g SZH=43,80g CK=0,50g SO=2,00g TZS=4,10g	EN=655,60kcal FH=42,20g ZS=23,20g SZH=79,70g CK=13,10g SO=1,80g TZS=6,20g
CSÜTÖRTÖK						
PÉNTEK						

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Középiskola



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

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Soja; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Fahéj; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Fűhatások; Eteleink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.



	Reggeli	Tízórai	Ébéd A	Ébéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.19.	Joghurt (2)*, Teljes kiőrlésű gabona keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*	Soproni fekvőgott (1, 2, 4)*, Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Jégcsapletek;	Minestrone leves (1, 3, 5)*, Spenótfőzelék (1, 2)*, Főtt tojás (3)*, Alma; Félbarna kenyér (1)*	Minestrone leves (1, 3, 5)*, Rántott sajt (1, 2, 3)*, Kukoricás rizs (5)*, Majonéz (3, 11)*	Lapkasajt (2)*, Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kígyóuborka;	Erdői gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*, Ketchup;
KEDD 2026.10.20.	EN-278 20kcal FH-8 30g ZS-11 40g SZH-54 80g CK-15 20g SO-4 40g TZS-6 60g	EN-364 20kcal FH-15 10g ZS-14 80g SZH-42 40g CK-0 80g SO-2 40g TZS-5 60g	EN-817 70kcal FH-24 40g ZS-26 90g SZH-96 40g CK-21 20g SO-2 10g TZS-8 20g	EN-1 023 80kcal FH-33 40g ZS-43 10g SZH-151 60g CK-16 30g SO-5 30g TZS-2 70g	EN-289 50kcal FH-21 50g ZS-15 30g SZH-41 70g CK-0 60g SO-2 40g TZS-8 70g	EN-507 10kcal FH-15 20g ZS-19 20g SZH-71 10g CK-12 00g SO-2 80g TZS-4 30g
	Erdői-bodzás gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*, Paradicsom;	Félbarna kenyér (1)*; Dzsem (13)*, Bebo Mini Margarin;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Tejföl (2)*; Félbarna kenyér (1)*	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Hortobágyi palacsinta (1, 2, 3, 5)*	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*	Fasírt (1, 3, 5)*; Burgonyapüte (2, 4)*; Csemege uborka (11, 15)*
SZERDA 2026.10.21.	EN-333 80kcal FH-15 90g ZS-5 70g SZH-55 70g CK-10 60g SO-1 40g TZS-0 40g	EN-334 30kcal FH-8 00g ZS-4 40g SZH-65 00g CK-14 40g SO-1 30g TZS-0 80g	EN-761 70kcal FH-38 50g ZS-26 10g SZH-97 00g CK-4 10g SO-7 70g TZS-1 50g	EN-731 20kcal FH-36 70g ZS-30 90g SZH-74 30g CK-4 20g SO-2 20g TZS-3 40g	EN-371 40kcal FH-9 30g ZS-11 30g SZH-58 00g CK-12 20g SO-1 30g TZS-2 50g	EN-610 50kcal FH-31 00g ZS-21 60g SZH-65 80g CK-5 60g SO-2 50g TZS-4 30g
	Karamellás tej (2)*; Kifli (1, 2)*	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Lillahagyma;	Reszelt tésztalesves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Szelet kenyér (1)*; Körte;	Reszelt tésztalesves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Körte;	Göcseji csirkemelisonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Zöldpaprika;	Bogdányi sertésrakitás (1, 2, 4, 5)*
CSÜTÖRTÖK 2026.10.22.	EN-310 80kcal FH-12 80g ZS-5 70g SZH-51 80g CK-28 40g SO-0 80g TZS-3 30g	EN-240 70kcal FH-8 80g ZS-12 50g SZH-23 70g CK-3 30g SO-1 60g TZS-5 00g	EN-884 10kcal FH-37 50g ZS-19 10g SZH-154 50g CK-6 90g SO-5 20g TZS-1 40g	EN-663 50kcal FH-22 60g ZS-28 50g SZH-151 00g CK-23 60g SO-0 80g TZS-3 60g	EN-217 70kcal FH-13 10g ZS-6 10g SZH-26 10g CK-0 70g SO-1 90g TZS-1 90g	EN-605 10kcal FH-29 10g ZS-21 60g SZH-66 80g CK-1 00g SO-0 90g TZS-3 30g
	Tej (2)*; Diákszenege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*	Joghurt (2)*; Fatiózs-kifli (1, 2, 3)*	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Görgő sertésragu (1, 11, 15)*; Parolt rizs (5)*	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kígyóuborka;	Csírke májaskrém; Zsemle (1)*; Sajtos pogácsa (1, 2)*; Alma;
PÉNTEK 2026.10.23.	EN-463 100kcal FH-21 40g ZS-20 00g SZH-54 80g CK-14 80g SO-2 80g TZS-8 80g	EN-273 10kcal FH-9 40g ZS-8 00g SZH-37 50g CK-12 20g SO-0 60g TZS-5 40g	EN-960 00kcal FH-47 80g ZS-29 20g SZH-123 50g CK-6 20g SO-2 10g TZS-4 70g	EN-634 00kcal FH-37 20g ZS-28 80g SZH-130 20g CK-2 30g SO-1 60g TZS-1 80g	EN-282 80kcal FH-11 00g ZS-6 70g SZH-44 80g CK-0 50g SO-2 00g TZS-4 10g	EN-560 30kcal FH-15 90g ZS-19 20g SZH-78 10g CK-1 50g SO-3 00g TZS-7 50g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Középiskola



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérégyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

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



	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.26.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Sonkkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kgyouborka;	Sütfőtkrémes (1, 2)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Szarvacska (1)*;		Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kiili (1)*; Zöldpaprika;	Meggyes gyümölcs Tea; Pizza (1, 2)*;
KEDD 2026.10.27.	EN-249,30kcal FH-10,90g ZS-5,80g SZH-41,60g CK-1,10g SO-0,60g TZS-3,30g	EN-328,90kcal FH-13,00g ZS-7,30g SZH-55,90g CK-1,40g SO-2,20g TZS-4,40g	EN-790,20kcal FH-31,80g ZS-25,30g SZH-105,80g CK-27,20g SO-1,40g TZS-2,80g		EN-223,50kcal FH-8,20g ZS-7,80g SZH-29,80g CK-0,40g SO-1,80g TZS-4,80g	EN-663,40kcal FH-31,90g ZS-17,40g SZH-87,90g CK-16,80g SO-2,80g TZS-0,70g
	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;	Méz; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Tápai legényfogyó leves (1, 2, 3, 5)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*;		Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Zöldpaprika; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Erdei gyümölcsmártás (1, 2)*; Főtt burgonya;
SZERDA 2026.10.28.	EN-350,50kcal FH-10,20g ZS-12,00g SZH-41,60g CK-1,10g SO-1,90g TZS-3,90g	EN-831,80kcal FH-4,00g ZS-4,40g SZH-46,50g CK-17,60g SO-1,30g TZS-0,80g	EN-786,90kcal FH-41,70g ZS-28,80g SZH-90,60g CK-6,70g SO-1,50g TZS-6,40g		EN-288,20kcal FH-11,80g ZS-14,10g SZH-27,10g CK-0,70g SO-1,70g TZS-5,40g	EN-669,10kcal FH-31,20g ZS-13,60g SZH-88,60g CK-27,90g SO-0,70g TZS-0,70g
	Limonádé; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Kgyouborka;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Liahagyma;	Csurgatott tojásléves (1, 3, 5)*; Sertésflekken (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Csemege uborka (11, 15)*; Szelet kenyér (1)*;		Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Kolbászos pásztor ragu burgullal (1, 4, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.29.	EN-429,80kcal FH-13,20g ZS-12,30g SZH-62,60g CK-1,10g SO-1,90g TZS-4,10g	EN-336,10kcal FH-11,30g ZS-6,70g SZH-58,80g CK-3,70g SO-2,00g TZS-3,80g	EN-786,90kcal FH-37,70g ZS-26,10g SZH-124,90g CK-3,80g SO-3,70g TZS-2,40g		EN-270,90kcal FH-6,60g ZS-4,90g SZH-37,80g CK-1,30g SO-1,90g TZS-5,00g	EN-683,00kcal FH-42,30g ZS-28,00g SZH-121,60g CK-2,50g SO-2,20g TZS-4,70g
	Csokoládé izú tej (2)*; Liga Margarin; Forrott Kalács (1, 2, 3)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Fokhagymakrémes (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;		Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	Tejbegríz (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
PÉNTEK 2026.10.30.	EN-537,80kcal FH-17,30g ZS-14,90g SZH-82,50g CK-23,80g SO-1,10g TZS-7,20g	EN-289,10kcal FH-11,30g ZS-11,80g SZH-29,70g CK-4,60g SO-0,60g TZS-3,40g	EN-865,30kcal FH-37,10g ZS-27,70g SZH-108,00g CK-6,50g SO-1,80g TZS-1,90g		EN-273,80kcal FH-9,40g ZS-4,40g SZH-46,80g CK-3,50g SO-1,40g TZS-0,40g	EN-384,90kcal FH-13,40g ZS-5,80g SZH-68,60g CK-44,80g SO-0,50g TZS-3,30g
	Gyümölcsös krémoghurt (1, 2)*; Kiili (1, 2)*;	Brós (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11, 15)*; Almás-sajtos csirkemájragu (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*;		Teavaj (2)*; Kiili (1, 2)*; Kgyouborka;	Fahéjas csiga (1, 2)*; Sonkás krém 50g Eurodood; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Narancs;
	EN-251,80kcal FH-7,80g ZS-5,20g SZH-42,30g CK-17,80g SO-0,70g TZS-3,40g	EN-230,60kcal FH-5,60g ZS-8,10g SZH-50,20g CK-16,50g SO-0,60g TZS-3,40g	EN-1 075,20kcal FH-42,70g ZS-50,00g SZH-199,10g CK-20,20g SO-2,10g TZS-16,30g		EN-235,20kcal FH-4,20g ZS-12,80g SZH-25,80g CK-1,80g SO-0,50g TZS-8,80g	EN-518,70kcal FH-13,50g ZS-26,70g SZH-77,20g CK-14,20g SO-1,80g TZS-11,70g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 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=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=Só; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákték; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer; Eteleink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainkkal.



	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.31.	Poharas tej (2)*; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémleghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Alma;	Fokhagymakrémléves gyöngykegylővel (1, 2, 3, 5, 6)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Kuszkusz (1, 5)*;		Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Krém túró (2)*;	Paradisomos-sajtos csirkemcomb filé (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Penne (1)*;
	EN=489,50kcal FH=20,90g ZS=17,30g SZH=61,50g CK=1,50g SO=2,40g TZS=3,90g	EN=351,60kcal FH=7,90g ZS=10,00g SZH=56,10g CK=25,40g SO=0,40g TZS=5,80g	EN=860,30kcal FH=40,50g ZS=29,70g SZH=102,40g CK=7,60g SO=1,80g TZS=3,40g		EN=429,60kcal FH=22,80g ZS=9,90g SZH=61,60g CK=0,50g SO=1,30g TZS=0,40g	EN=550,30kcal FH=41,60g ZS=20,50g SZH=73,70g CK=5,10g SO=1,40g TZS=4,90g
KEDD 2026.11.01.	Alma dobozos üdítő 100%*; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;	Altóldi pulykaragu leves (1, 3, 5)*; Kolbászos tarhonya (1, 2, 4)*; Csemege uborka (11, 15)*;		Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Eper öntet 1/2 (1, 2)*; Gyümölcsrizs (1, 2)*;
	EN=402,30kcal FH=10,60g ZS=6,60g SZH=62,20g CK=1,20g SO=2,00g TZS=3,80g	EN=246,60kcal FH=3,00g ZS=1,40g SZH=53,90g CK=7,00g SO=0,00g TZS=0,60g	EN=803,40kcal FH=36,20g ZS=39,80g SZH=173,70g CK=7,50g SO=4,00g TZS=8,70g		EN=363,30kcal FH=15,10g ZS=14,40g SZH=43,50g CK=0,80g SO=2,40g TZS=5,40g	EN=528,60kcal FH=14,90g ZS=4,90g SZH=122,60g CK=53,40g SO=0,90g TZS=2,60g
SZERDA						
CSÜTÖRTÖK						
PÉNTEK						

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Középiskola



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérégyári 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; SO=Só; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula; pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktérlek; 11=Mustár; 12=Szazámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestiek; Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.



Suli-Host

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő 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	172,20kcal	4,80g	3,10g	29,40g	1,30g	0,60g	0,40g
Alma Összetétel: Alma	43,40kcal	0,60g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdítő 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma-zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. alma, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	126,00kcal	3,20g	2,20g	22,10g	12,00g	0,30g	0,10g
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	236,10kcal	3,00g	2,00g	49,40g	33,50g	0,20g	0,30g
Almás-sajtos csirkecombfilé Összetétel: Alma , Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Teavaj, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	563,30kcal	31,40g	32,00g	36,00g	17,10g	1,00g	16,40g
Ananászos csirkecomb filé Összetétel: Ananász konzerv, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Só 'jódozott'	217,20kcal	25,60g	9,50g	6,10g	1,80g	0,40g	0,40g
Baconos péklángos Összetétel: Fagy. baconos péklángos 170 g	319,00kcal	11,30g	13,50g	36,30g	0,90g	1,40g	5,70g
Banán Összetétel: Banán	168,00kcal	2,10g	0,00g	38,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,10g	0,00g	18,10g	18,00g	0,00g	0,00g
Barackos háromszög Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g, Fagy. barackos háromszög 70g	282,80kcal	3,80g	10,20g	43,30g	16,70g	0,40g	4,60g
Baromfi fasírt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell	268,90kcal	15,60g	16,00g	14,40g	0,00g	2,00g	4,00g
Baromfi párizsi Összetétel: Baromfi párizsi	107,00kcal	5,20g	9,20g	0,80g	0,00g	1,00g	3,20g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Big Burger Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa 120g (Matusz), Fejes saláta, Ketchup, Kigyó uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Paradicsom, Zsemle Hamburger nagy briós 86 g (Matusz)	698,30kcal	31,80g	34,00g	56,90g	2,30g	3,50g	13,20g
Bogdányi sertésrakottas Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%'	605,10kcal	29,10g	21,60g	66,80g	1,00g	0,90g	3,30g
Borsos tokány Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb , Só 'jódozott', Vöröshagyma	209,90kcal	21,60g	11,40g	4,10g	0,60g	0,40g	0,40g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Brokkolikrémeles Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	147,80kcal	5,80g	3,80g	20,40g	3,00g	0,60g	0,30g
Budapest ragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	218,20kcal	26,30g	10,00g	4,40g	1,00g	0,40g	0,20g
Bugaci sertés ragu Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	251,60kcal	22,40g	13,50g	8,70g	0,40g	0,40g	0,80g
Bugaci sertés szelet Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	284,20kcal	26,60g	15,10g	8,70g	0,40g	0,40g	0,80g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	406,90kcal	9,70g	9,30g	61,20g	2,40g	0,60g	1,20g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	176,70kcal	4,30g	4,50g	22,20g	1,60g	1,10g	0,50g
Burgonyapüré 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
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,00g	5,20g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	260,20kcal	22,50g	16,10g	4,60g	0,60g	0,70g	1,90g
Csirke májaskrém Összetétel: Csirke májaskrém 50g	105,60kcal	4,50g	8,80g	2,00g	0,00g	0,50g	2,20g
Csirkepörkölt 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	222,30kcal	22,70g	8,70g	11,80g	1,10g	0,40g	0,40g
Csirkeraguleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	280,60kcal	21,80g	7,80g	29,10g	2,10g	0,60g	0,50g
Csirkés rakottas Kertészné módra 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
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjesítő, Tej '1,5%'	169,40kcal	9,30g	4,50g	23,30g	13,80g	0,30g	2,70g
Csokoládés gabonapehely Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g	117,30kcal	1,90g	1,30g	25,80g	0,00g	0,10g	0,30g
Csontleves csigatésztával Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma	105,80kcal	3,10g	3,40g	15,20g	1,10g	0,60g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Cső tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes cső tészta	362,30kcal	10,40g	7,60g	63,00g	3,40g	0,20g	1,00g
Csurgatott tojásleves Összetétel: 10%-os ételect, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	89,70kcal	3,60g	4,90g	5,60g	0,40g	0,60g	1,00g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	124,20kcal	4,50g	11,80g	0,10g	0,10g	1,00g	4,80g
Dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Eper öntet 1/2 Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	176,70kcal	2,90g	0,80g	38,30g	17,00g	0,30g	0,30g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs öntet Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. eper, Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	181,30kcal	2,70g	0,90g	39,10g	19,90g	0,30g	0,30g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcsmártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	240,30kcal	3,80g	1,50g	52,00g	27,80g	0,30g	0,30g
Erdei-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Erdélyi rakott káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés comb, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	494,70kcal	32,50g	25,20g	40,50g	1,00g	9,40g	3,60g
Eszterházy ragu Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	204,60kcal	18,10g	11,10g	7,20g	2,00g	0,40g	0,40g
Fahéjas csiga Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g	275,80kcal	3,80g	10,80g	40,50g	13,80g	0,50g	5,50g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	252,90kcal	21,50g	13,80g	9,10g	0,90g	0,50g	0,90g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Fehér kenyér Összetétel: Fehér kenyér	220,50kcal	6,70g	0,70g	46,70g	0,20g	1,30g	0,40g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	112,10kcal	3,70g	0,40g	23,40g	0,50g	0,60g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	98,80kcal	3,30g	0,40g	20,60g	0,50g	0,50g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-tól 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,00g	0,90g	50,00g	1,20g	1,30g	0,10g
Felvidéki vegyes leves Összetétel: 10%-os ételectet, Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	154,40kcal	4,70g	3,90g	23,60g	2,70g	0,60g	0,40g
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	289,20kcal	9,30g	5,40g	49,80g	15,80g	0,60g	1,10g
Fokhagymakrémeleves Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	165,60kcal	5,00g	3,20g	28,40g	2,30g	0,50g	0,10g
Fokhagymakrémeleves gyöngyagylóval Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	136,10kcal	4,30g	3,20g	22,10g	2,40g	0,50g	0,20g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	343,20kcal	7,90g	7,60g	59,10g	9,90g	0,70g	3,70g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Forgatott burgonya kocka Összetétel: Burgonya, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	321,20kcal	7,00g	7,30g	51,50g	0,00g	0,70g	0,70g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Kőménymag, Só 'jódozott, főzővíz'	235,20kcal	6,30g	0,80g	46,00g	0,00g	0,10g	0,00g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	220,00kcal	14,80g	13,20g	0,90g	0,50g	0,50g	4,00g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	514,90kcal	36,00g	10,70g	129,00g	0,00g	0,50g	1,00g
Gombakrémeleves Összetétel: Burgonya, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzötejszín, 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
Gombás rizs Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	343,80kcal	8,40g	9,60g	87,40g	0,30g	0,40g	1,00g
Gombás-sajtos rakott sertés szelet Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	364,90kcal	28,00g	20,50g	15,60g	2,10g	1,10g	5,00g
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	56,00kcal	8,00g	2,50g	0,40g	0,20g	1,20g	0,80g
Görög sertésragu Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. piramin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Olívabogyó, Oregánó, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	186,90kcal	18,30g	9,80g	5,70g	0,60g	0,50g	0,40g
Görögös szendvicskrém Összetétel: Görögös szendvicskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hagymás tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	368,40kcal	7,60g	10,10g	55,80g	0,30g	0,40g	1,00g
Halpaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	145,10kcal	14,30g	5,00g	10,10g	1,70g	1,60g	0,60g
Hamis gulyásleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő 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
Hargitai burgonyaleves Összetétel: Borsikafű, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	261,50kcal	8,40g	16,60g	18,30g	0,80g	1,20g	4,40g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	73,80kcal	7,40g	3,70g	2,10g	0,10g	0,10g	0,00g
Hentes szelet Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	255,90kcal	23,10g	15,30g	4,90g	0,60g	1,10g	2,00g
Hortobágyi palacsinta Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. palacsinta, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	611,10kcal	31,60g	26,30g	59,50g	0,90g	1,40g	2,90g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli Sertés'	268,70kcal	10,10g	12,00g	29,00g	0,40g	1,60g	3,90g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Sertés'	424,90kcal	15,00g	13,50g	58,50g	0,50g	2,50g	4,30g
Húsgaluska-leves Összetétel: Babérlevél, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félégyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	202,70kcal	16,60g	6,50g	18,40g	2,80g	0,80g	0,50g
Húsos lecsó 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 rakott tészta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	643,90kcal	35,30g	20,40g	78,30g	4,10g	1,40g	4,40g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	8,40kcal	0,70g	0,10g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Jókai bableves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	337,80kcal	24,70g	12,50g	29,70g	2,00g	0,70g	1,50g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	169,80kcal	1,50g	10,20g	17,40g	11,70g	0,00g	2,10g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 70g	585,20kcal	7,60g	29,30g	71,00g	25,10g	1,00g	14,70g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,10kcal	0,80g	0,80g	16,40g	16,00g	0,00g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Káposztás kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	451,30kcal	13,10g	9,80g	77,60g	7,10g	0,30g	1,20g
Kapros turókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Kapor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	72,40kcal	7,30g	3,70g	1,90g	0,00g	0,20g	0,00g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'	184,00kcal	9,30g	4,50g	26,80g	26,80g	0,30g	2,70g
Karfiollevés Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	129,60kcal	4,60g	3,20g	20,10g	2,70g	0,60g	0,40g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kelkáposzta főzelék Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,90kcal	6,90g	3,50g	38,70g	0,50g	0,30g	0,30g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,40g	0,60g	1,10g	4,90g
Ketchup Összetétel: Ketchup	37,60kcal	0,10g	0,00g	2,00g	1,50g	0,30g	0,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,10g	1,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Kolbászos pásztor ragu bulgerral 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 Összetétel: Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Körtekrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. körte, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor	187,10kcal	1,40g	0,80g	43,30g	37,10g	0,10g	0,20g
Krémtúró Összetétel: Vaníliás krémtúró 100g	228,00kcal	15,00g	9,00g	21,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukorica prósza Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefir literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé	665,20kcal	12,60g	31,10g	80,60g	34,10g	0,20g	5,00g
Kukoricás bulgur 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 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kuszkusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	464,00kcal	13,70g	10,40g	75,70g	4,60g	0,60g	1,30g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lecsós szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	248,90kcal	22,20g	15,10g	4,20g	1,10g	0,90g	1,90g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	99,60kcal	1,60g	5,60g	10,60g	1,20g	0,20g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	25,20kcal	0,10g	2,80g	0,10g	0,10g	0,10g	0,80g
Lilahagyma Összetétel: Lilahagyma	23,80kcal	0,70g	0,10g	5,60g	2,50g	0,00g	0,00g
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	47,20kcal	0,00g	0,00g	10,60g	10,50g	0,00g	0,00g
Madártej ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejizésítő, Tej '1,5%'	170,80kcal	9,30g	4,50g	23,50g	13,80g	0,30g	2,70g
Majonéz Összetétel: Majonéz	85,20kcal	0,20g	7,70g	3,60g	2,00g	0,50g	1,00g
Majorannás sertés szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	221,20kcal	21,80g	12,60g	4,00g	1,50g	0,40g	0,40g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	416,00kcal	12,20g	7,80g	74,10g	4,00g	0,20g	1,00g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	245,50kcal	3,90g	13,00g	26,60g	18,50g	0,00g	1,60g
Mákos guba Összetétel: Mákos guba	577,50kcal	13,50g	22,50g	76,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	396,80kcal	11,00g	9,50g	66,70g	3,60g	0,20g	1,20g
Masánszki rizsfelfűjt 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
Mediterrán csirke 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 sült paradicsom, Vöröshagyma	237,10kcal	21,10g	8,10g	18,50g	6,80g	0,40g	0,40g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	75,00kcal	0,10g	0,00g	20,60g	20,50g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Milánói ragu Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma	188,00kcal	14,70g	9,60g	10,00g	5,00g	1,00g	1,30g
Minestrone leves Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	189,00kcal	5,20g	4,50g	30,90g	11,60g	0,60g	0,60g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
Mustáros sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom	190,30kcal	21,60g	9,30g	3,70g	0,00g	0,40g	0,10g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,90g	1,40g	15,20g	7,00g	0,00g	0,60g
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,70kcal	1,00g	4,70g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Narancs Összetétel: Narancs	57,40kcal	0,80g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Olasz felvágott Összetétel: Olasz felvágott	124,50kcal	6,50g	10,50g	1,00g	0,20g	1,00g	4,20g
Olaszos szendvicsskrém Összetétel: Olaszos szendvicsskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
Palócleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	227,20kcal	16,20g	9,90g	16,20g	2,20g	0,50g	0,50g
Paprikás sertés szelet 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
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,10g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomos bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma	400,20kcal	9,60g	9,30g	60,10g	2,10g	0,60g	1,20g
Paradicsomos káposzta-főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Kóménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma	218,90kcal	6,00g	4,40g	38,50g	18,10g	0,40g	0,50g
Paradicsomos-sajtos csirkecomb filé Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Oregánó, Só 'jódozott', Származ fűszerkeverék, Tartósítószermentes sült paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	270,10kcal	30,50g	12,80g	7,00g	1,50g	1,20g	3,90g
Párizsikrém Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	115,20kcal	5,50g	9,60g	1,60g	0,00g	1,10g	2,40g
Párolt rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	137,20kcal	2,90g	3,80g	35,70g	0,10g	0,30g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Párolt rizs 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
Párolt zöldség köret Összetétel: Aro margarin, Fagy. mexikói zöldségköret, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	193,80kcal	8,40g	3,00g	32,20g	11,80g	0,50g	0,80g
Penne Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes penne	380,20kcal	11,00g	7,70g	66,70g	3,60g	0,20g	1,00g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	343,00kcal	7,70g	7,40g	55,50g	0,20g	0,40g	0,70g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	357,50kcal	6,60g	14,10g	79,50g	0,40g	0,50g	1,50g
Petrezselymes tejfölöszturó Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	72,40kcal	7,40g	3,70g	1,90g	0,00g	0,10g	0,00g
Petrezselymes tojáskrém 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
Pírtott dara Összetétel: Búdadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	207,20kcal	4,70g	4,20g	36,70g	0,00g	0,50g	0,40g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	618,80kcal	31,80g	17,40g	77,30g	6,90g	2,80g	5,80g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Porcukor Összetétel: Porcukor	40,00kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
Provanszi csirkemájragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. pritamin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kakukkfű, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Vöröshagyma	193,20kcal	20,80g	9,60g	5,80g	0,60g	0,50g	0,60g
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	190,20kcal	21,50g	10,20g	1,50g	0,30g	0,40g	0,10g
Rakott brokkoli Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	414,80kcal	34,50g	15,80g	35,20g	6,70g	0,90g	2,50g
Rántott csirkemell Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé	225,80kcal	15,60g	7,80g	22,80g	5,00g	1,80g	0,10g
Rántott sajt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	418,00kcal	19,50g	21,30g	39,00g	1,50g	1,60g	0,00g
Reszelt tésztalesves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	243,20kcal	7,10g	6,00g	39,70g	1,50g	0,60g	0,80g
Rizibizi Összetétel: Étélizésítő 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Romanobabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, 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 szórát Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	31,20kcal	2,50g	2,20g	0,30g	0,00g	0,20g	1,50g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajt szórát szendvics Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,70g	3,20g	0,00g	0,70g	3,70g
Sajtos croissant Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,20g	17,10g	21,60g	2,00g	1,30g	8,50g
Sajtos húsgolyó Összetétel: Csemege paprika, Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	205,40kcal	21,20g	10,50g	4,80g	0,80g	0,60g	1,90g
Sajtos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,20g	1,30g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,60g	9,90g	37,60g	1,30g	1,90g	5,00g
Sajtos rúd 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
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	216,50kcal	10,90g	3,20g	34,60g	0,90g	0,50g	0,30g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	24,00kcal	0,70g	0,10g	4,90g	3,00g	0,00g	0,00g
Sárgarépa főzelék 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 Összetétel: Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Rizs 'A', Sárgarépa, Só 'jódozott'	277,90kcal	6,20g	6,80g	73,70g	1,70g	0,60g	0,70g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	99,00kcal	6,00g	8,00g	0,80g	0,20g	1,00g	3,00g
Sertés sült Összetétel: Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott'	193,60kcal	21,10g	11,30g	0,60g	0,10g	0,30g	0,40g
Sertésflekken Összetétel: Csemege paprika, Étélizestítő 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin 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
Sertésrizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	555,30kcal	30,70g	22,40g	81,60g	2,60g	1,00g	1,60g
Sertésszelet sajtmártással Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Trappista sajt	324,60kcal	30,90g	16,40g	11,80g	1,20g	1,00g	5,00g
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	86,40kcal	4,40g	6,30g	2,90g	0,20g	0,90g	0,30g
Sonkás krém 50g Eurofood Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,60g	0,00g	0,70g	5,80g
Soproni felvágott Összetétel: Soproni felvágott	129,00kcal	6,50g	11,00g	1,00g	0,20g	1,00g	4,40g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	432,60kcal	12,20g	9,70g	74,10g	4,00g	0,20g	1,20g
Spagetti carbonara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tejföl '12%', Tojásmentes spagetti tészta, Vöröshagyma	567,30kcal	23,10g	20,20g	72,60g	4,40g	1,50g	2,80g
Spenótfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	253,20kcal	10,10g	8,80g	33,40g	8,60g	0,40g	1,60g
Spenótos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé spenóttal	240,10kcal	12,10g	11,30g	23,10g	1,80g	1,10g	0,00g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Sertés'	289,90kcal	12,00g	25,80g	2,40g	0,40g	2,00g	7,50g
Sütőtökrémleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Gyömbér, Gyümölcslé sűrítmény, Kristálycukor, Só 'jódozott', Vöröshagyma	177,00kcal	2,10g	3,40g	33,30g	22,40g	0,60g	0,60g
Szarvacska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	396,80kcal	11,00g	9,50g	66,70g	3,60g	0,20g	1,20g
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	486,90kcal	29,70g	17,50g	57,60g	0,30g	6,30g	1,00g
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Szerb rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	491,90kcal	27,50g	20,30g	74,20g	1,20g	1,20g	1,50g
Tápai legényfogyó leves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	219,50kcal	21,00g	8,00g	14,40g	2,70g	0,70g	0,60g
Tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	382,90kcal	11,10g	7,70g	67,20g	3,80g	0,40g	1,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tárkonyos zöldségleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. piramin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	120,10kcal	4,10g	4,60g	14,80g	3,30g	0,80g	0,50g
Teavaj Összetétel: Teavaj	101,20kcal	0,10g	11,50g	0,00g	0,00g	0,00g	8,00g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	132,00kcal	9,00g	4,50g	14,10g	14,10g	0,40g	3,00g
Tejbegríz Összetétel: Búza dara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	305,80kcal	12,60g	5,00g	52,20g	28,80g	0,50g	2,80g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,80g	4,70g	84,00g	28,80g	0,40g	2,70g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,00g	3,60g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Tejszínes-gombás szósz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	198,80kcal	18,70g	10,60g	5,90g	0,50g	0,40g	0,80g
Teljes kiőrlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	183,20kcal	3,20g	6,00g	28,80g	9,20g	0,20g	3,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	201,60kcal	7,80g	0,90g	40,60g	0,50g	1,30g	0,40g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	82,90kcal	3,20g	0,40g	16,70g	0,20g	0,50g	0,10g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	94,10kcal	3,70g	0,40g	18,90g	0,30g	0,60g	0,20g
Teljes kiőrlésű kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Temesvári aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	216,40kcal	18,70g	12,40g	5,80g	1,20g	0,60g	1,00g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	135,60kcal	4,60g	11,30g	1,00g	0,20g	0,50g	4,00g
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	264,50kcal	6,00g	10,00g	35,60g	12,20g	0,40g	0,80g
Tökmagos fasírtgolyó Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Tökmag hántolt, Vöröshagyma	210,40kcal	19,00g	10,10g	9,20g	0,90g	0,50g	0,40g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Túrós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	388,50kcal	11,00g	8,60g	66,70g	3,60g	0,30g	1,10g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
Vegyes gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. gyümölcsleves keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	155,90kcal	1,70g	0,90g	33,40g	22,10g	0,10g	0,30g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyo uborka, Kóménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	90,10kcal	1,60g	0,20g	20,00g	14,80g	0,20g	0,00g
Vöröslencsekrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Gyömbér por, Koriander, Kristálycukor, Kurkuma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Vöröslencse	119,10kcal	3,20g	5,40g	13,10g	3,10g	0,60g	0,80g
Zabpelyhes húsgombóc Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma, Zabpehely	235,40kcal	17,70g	11,70g	13,20g	0,40g	0,40g	0,60g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,20g	1,10g	3,00g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	257,10kcal	9,80g	5,80g	38,30g	9,80g	0,40g	0,50g
Zöldbableves Összetétel: 10%-os ételecet, Csemege paprika, Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kapor, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	148,30kcal	4,80g	4,40g	21,20g	3,60g	0,50g	0,40g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,70g	0,20g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldséges fasírt golyó Összetétel: Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojás	476,10kcal	23,60g	26,50g	33,40g	2,20g	1,80g	2,40g
Zöldséges Kuskusz Összetétel: Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Kuskusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	495,60kcal	16,00g	10,50g	80,50g	6,60g	0,60g	1,40g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g