

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.28.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; SV Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Svéd húsgolyó (3, 5, 6)*; Snidlinges burgonyapüré (2, 4)*; Barna mártás (1, 2, 4, 5, 11)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Alma;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépas rizs (5)*; Vegyes saláta;
KEDD 2026.09.29.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldfűszeres csirke csikók (2, 11)*; Párolt rizs (5)*;	Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Rakott zöldbab (1, 2, 3, 5)*;	Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Zöldpaprika; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	Erdi gyümölcs tea; Pizza (1, 2)*;
			Roppanós saláta mix; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;		Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Síriai metélt (1, 2, 3, 4, 13)*;
SZERDA 2026.09.30.	Limonádé; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Méz; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*; Szarvacska tésza (1)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Panírozott alaszakai tökehal filé (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Kukoricas bulgur (1, 5)*;		
CSÜTÖRTÖK 2026.10.01.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Faltörzskifli (1, 2, 3)*;	Kakakrém (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; SV Sült virsli (1, 2, 3, 4)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; SV Mustáros sertés szelet (1, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Forgalott burgonya kocka (5)*;
			Roppanós saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
PÉNTEK 2026.10.02.	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;	Sonkakrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Masánszki rizsfelfúj (1, 2, 3, 4, 13)*; Porcukor;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Erdi gyümölcs öntet (1, 2)*;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Sonkas krém 50g Eurofod; Zsemle (1)*; Alma;
			Roppanós saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Étlap: Szabadszedés - Középiszkola



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=Rakéták; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogó; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer; 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 2026.10.05.	Alma dobozos údíró 100%; Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*;	Körtékrémleves (1, 2)*; Spenótos parírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Kuszksusz (1, 5)*;	Körtékrémleves (1, 2)*; Milánói ragu (1)*; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*;	Baracklekvár; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Kukorica prósa (1, 2, 3)*; Eper öntet 1/2 (1, 2)*;
KEDD 2026.10.06.	EN-271,20kcal FH-3,20g ZS-6,00g SZH-37,80g CK-4,20g SO-0,40g TZS-3,60g	EN-214,40kcal FH-6,80g ZS-6,20g SZH-51,90g CK-0,20g SO-1,30g TZS-4,00g	EN-891,20kcal FH-27,20g ZS-22,60g SZH-142,10g CK-49,50g SO-1,80g TZS-1,50g	EN-853,50kcal FH-33,30g ZS-22,60g SZH-128,00g CK-46,10g SO-1,70g TZS-5,50g	EN-300,60kcal FH-8,00g ZS-3,70g SZH-58,80g CK-18,60g SO-1,40g TZS-1,20g	EN-441,90kcal FH-15,50g ZS-31,90g SZH-118,80g CK-51,10g SO-0,50g TZS-5,30g
	EN-332,40kcal FH-15,50g ZS-4,70g SZH-55,50g CK-10,50g SO-1,40g TZS-0,40g	EN-216,80kcal FH-8,30g ZS-6,40g SZH-30,50g CK-7,30g SO-0,70g TZS-4,00g	EN-617,50kcal FH-51,10g ZS-22,30g SZH-53,60g CK-9,50g SO-1,70g TZS-3,00g	EN-822,70kcal FH-46,60g ZS-30,10g SZH-82,90g CK-3,50g SO-1,80g TZS-2,80g	EN-355,80kcal FH-14,40g ZS-14,70g SZH-41,70g CK-0,80g SO-0,70g TZS-5,60g	EN-723,30kcal FH-50,90g ZS-22,40g SZH-101,30g CK-5,40g SO-3,60g TZS-4,50g
SZERDA 2026.10.07.	EN-449,50kcal FH-13,40g ZS-6,70g 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-626,50kcal FH-28,50g ZS-19,20g SZH-61,10g CK-19,80g SO-1,40g TZS-1,60g	EN-713,40kcal FH-38,60g ZS-22,20g SZH-111,80g CK-5,40g SO-1,50g TZS-1,80g	EN-181,90kcal FH-5,80g ZS-5,10g SZH-28,50g CK-0,40g SO-0,70g TZS-0,40g	EN-742,90kcal FH-31,90g ZS-34,00g SZH-67,50g CK-12,30g SO-3,90g TZS-13,20g
	Madártej ízü tej (2)*; Liga Margarin; Fonotka (1, 2)*;	Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Narancs; Félbarna kenyér (1)*;	Alföldleves csipetkével (1, 3, 5)*; Zabpehelyes húscomboc (1, 2, 3, 6)*; Paradicsomos káposzta-főzelék (1, 5)*;	Alföldleves csipetkével (1, 3, 5)*; Ananászos csirkecomb filé (1)*; Rizibiz (5)*;	Valkrém (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Big Burger (1, 2, 4, 11)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.08.	EN-343,50kcal FH-13,40g ZS-6,70g SZH-52,50g CK-15,80g SO-0,90g TZS-4,20g	EN-294,60kcal FH-11,00g ZS-7,80g SZH-44,90g CK-0,50g SO-2,80g TZS-4,90g	EN-626,50kcal FH-28,50g ZS-19,20g SZH-61,10g CK-19,80g SO-1,40g TZS-1,60g	EN-713,40kcal FH-38,60g ZS-22,20g SZH-111,80g CK-5,40g SO-1,50g TZS-1,80g	EN-181,90kcal FH-5,80g ZS-5,10g SZH-28,50g CK-0,40g SO-0,70g TZS-0,40g	EN-579,90kcal FH-29,70g ZS-26,40g SZH-43,50g CK-1,30g SO-1,30g TZS-3,10g
	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Kockasaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Csirkepörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Tökmagos fasírgolyó (1, 3, 5, 6, 8, 12, 13)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*;	Barackos háromszög (1, 2)*;	Lecsós szelet (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;
PÉNTEK 2026.10.09.	EN-392,90kcal FH-15,60g 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-44,90g CK-0,50g SO-2,80g TZS-4,90g	EN-866,80kcal FH-63,30g ZS-22,60g SZH-160,00g CK-4,80g SO-1,50g TZS-1,80g	EN-842,10kcal FH-32,60g ZS-18,70g SZH-80,50g CK-24,80g SO-1,60g TZS-2,10g	EN-282,80kcal FH-3,80g ZS-10,20g SZH-43,30g CK-18,70g SO-0,40g TZS-4,60g	EN-579,90kcal FH-29,70g ZS-26,40g SZH-43,50g CK-1,30g SO-1,30g TZS-3,10g
	Meggyes gyümölcs Tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fahéjas csiga (1, 2)*;	Jókai bablevés (1, 2, 4, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakas cukor (1, 4, 13)*;	Jókai bablevés (1, 2, 4, 5)*; Káposztás kocka (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Bebó Mini Margarin; Sajtos croissant (1, 2, 3)*; Sonkás krém 50g Eurofood; Zsemle (1)*;
SZOMBAT 2026.10.10.	EN-392,90kcal FH-15,60g ZS-12,40g SZH-53,40g CK-10,80g SO-2,50g TZS-4,20g	EN-275,80kcal FH-3,80g ZS-10,80g SZH-40,50g CK-13,80g SO-0,50g TZS-5,50g	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-275,80kcal FH-10,40g ZS-6,60g SZH-43,80g CK-0,30g SO-2,10g TZS-4,10g	EN-568,30kcal FH-15,00g ZS-36,40g SZH-50,90g CK-2,20g SO-2,60g TZS-15,30g
	EN-392,90kcal FH-15,60g ZS-12,40g SZH-53,40g CK-10,80g SO-2,50g TZS-4,20g	EN-275,80kcal FH-3,80g ZS-10,80g SZH-40,50g CK-13,80g SO-0,50g TZS-5,50g	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-275,80kcal FH-10,40g ZS-6,60g SZH-43,80g CK-0,30g SO-2,10g TZS-4,10g	EN-568,30kcal FH-15,00g ZS-36,40g SZH-50,90g CK-2,20g SO-2,60g TZS-15,30g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - 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=Rakéték; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer; Eteink 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 2026.10.12.	Gyümölcsös krémmagnum (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Olasz szendvicsek (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kugyuborka;	Vegyes gyümölcsleves (1, 2)*; Rántott csirkemell (1, 2, 3)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;	Vegyes gyümölcsleves (1, 2)*; Eszterházy ragu (1, 2, 11)*; Penne (1)*;	Méz; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Csirkés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
KEDD 2026.10.13.	Csokoládé ízű tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Sajt szórát szendvics (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Tathonya (1)*;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Zöldes fassírt golyó (1, 3, 5)*; Gombás rizs (5)*;	Párizs krém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
			Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Tartármártás (1, 2, 3, 11, 13)*; kenyér (1)*;	Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Liga Margarin; Brós (1, 2, 3)*;	Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;
SZERDA 2026.10.14.	Citromos tea; Kapros túrkrém (2)*; Zsemle (1)*; Jégcsaprettek;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csirkeraquelles (1, 3, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*;	Csirkeraquelles (1, 3, 5)*; Zöldbabrizs (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*;	Görögös szendvicsek (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Mediterrán csirke (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;
			Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		
CSÜTÖRTÖK 2026.10.15.	Limonádé; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Kifli (1, 2)*; Zöldbabrizs;	Vöröslencsekremleves (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sajt szórát (2)*; Szerb rizseszús (5)*;	Vöröslencsekremleves (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sajt szórát (2)*; Hentes szelet (1, 5, 11, 15)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Tea (2)*; Kifli (1, 2)*; Sárgarépa;	Csirke májkrém; Bobo Mini Margarin; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*;
			Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		
PÉNTEK 2026.10.16.	Eper-csipekegyő gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Csontleves csigatészta (1, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*;	Csontleves csigatészta (1, 3, 5)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Sajtos húsgolyó (1, 2, 3, 5)*;	Tea (2)*; Kifli (1, 2)*; Sárgarépa;	Csirke májkrém; Bobo Mini Margarin; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*;
			Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - Középiskola



SULL - HOST VENDÉGLÁTO ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@sull-host.hu

Tápanyagtartalom: EN=Szénhidrát; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; Tzs=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szójá; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Musli; 12=Szénhidrát; 13=Kén-dioxid; 14=Csillaggyűjtő; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer; 17=Élesztő; 18=Élesztő; 19=Élesztő; 20=Élesztő; 21=Élesztő; 22=Élesztő; 23=Élesztő; 24=Élesztő; 25=Élesztő; 26=Élesztő; 27=Élesztő; 28=Élesztő; 29=Élesztő; 30=Élesztő; 31=Élesztő; 32=Élesztő; 33=Élesztő; 34=Élesztő; 35=Élesztő; 36=Élesztő; 37=Élesztő; 38=Élesztő; 39=Élesztő; 40=Élesztő; 41=Élesztő; 42=Élesztő; 43=Élesztő; 44=Élesztő; 45=Élesztő; 46=Élesztő; 47=Élesztő; 48=Élesztő; 49=Élesztő; 50=Élesztő; 51=Élesztő; 52=Élesztő; 53=Élesztő; 54=Élesztő; 55=Élesztő; 56=Élesztő; 57=Élesztő; 58=Élesztő; 59=Élesztő; 60=Élesztő; 61=Élesztő; 62=Élesztő; 63=Élesztő; 64=Élesztő; 65=Élesztő; 66=Élesztő; 67=Élesztő; 68=Élesztő; 69=Élesztő; 70=Élesztő; 71=Élesztő; 72=Élesztő; 73=Élesztő; 74=Élesztő; 75=Élesztő; 76=Élesztő; 77=Élesztő; 78=Élesztő; 79=Élesztő; 80=Élesztő; 81=Élesztő; 82=Élesztő; 83=Élesztő; 84=Élesztő; 85=Élesztő; 86=Élesztő; 87=Élesztő; 88=Élesztő; 89=Élesztő; 90=Élesztő; 91=Élesztő; 92=Élesztő; 93=Élesztő; 94=Élesztő; 95=Élesztő; 96=Élesztő; 97=Élesztő; 98=Élesztő; 99=Élesztő; 100=Élesztő; 101=Élesztő; 102=Élesztő; 103=Élesztő; 104=Élesztő; 105=Élesztő; 106=Élesztő; 107=Élesztő; 108=Élesztő; 109=Élesztő; 110=Élesztő; 111=Élesztő; 112=Élesztő; 113=Élesztő; 114=Élesztő; 115=Élesztő; 116=Élesztő; 117=Élesztő; 118=Élesztő; 119=Élesztő; 120=Élesztő; 121=Élesztő; 122=Élesztő; 123=Élesztő; 124=Élesztő; 125=Élesztő; 126=Élesztő; 127=Élesztő; 128=Élesztő; 129=Élesztő; 130=Élesztő; 131=Élesztő; 132=Élesztő; 133=Élesztő; 134=Élesztő; 135=Élesztő; 136=Élesztő; 137=Élesztő; 138=Élesztő; 139=Élesztő; 140=Élesztő; 141=Élesztő; 142=Élesztő; 143=Élesztő; 144=Élesztő; 145=Élesztő; 146=Élesztő; 147=Élesztő; 148=Élesztő; 149=Élesztő; 150=Élesztő; 151=Élesztő; 152=Élesztő; 153=Élesztő; 154=Élesztő; 155=Élesztő; 156=Élesztő; 157=Élesztő; 158=Élesztő; 159=Élesztő; 160=Élesztő; 161=Élesztő; 162=Élesztő; 163=Élesztő; 164=Élesztő; 165=Élesztő; 166=Élesztő; 167=Élesztő; 168=Élesztő; 169=Élesztő; 170=Élesztő; 171=Élesztő; 172=Élesztő; 173=Élesztő; 174=Élesztő; 175=Élesztő; 176=Élesztő; 177=Élesztő; 178=Élesztő; 179=Élesztő; 180=Élesztő; 181=Élesztő; 182=Élesztő; 183=Élesztő; 184=Élesztő; 185=Élesztő; 186=Élesztő; 187=Élesztő; 188=Élesztő; 189=Élesztő; 190=Élesztő; 191=Élesztő; 192=Élesztő; 193=Élesztő; 194=Élesztő; 195=Élesztő; 196=Élesztő; 197=Élesztő; 198=Élesztő; 199=Élesztő; 200=Élesztő; 201=Élesztő; 202=Élesztő; 203=Élesztő; 204=Élesztő; 205=Élesztő; 206=Élesztő; 207=Élesztő; 208=Élesztő; 209=Élesztő; 210=Élesztő; 211=Élesztő; 212=Élesztő; 213=Élesztő; 214=Élesztő; 215=Élesztő; 216=Élesztő; 217=Élesztő; 218=Élesztő; 219=Élesztő; 220=Élesztő; 221=Élesztő; 222=Élesztő; 223=Élesztő; 224=Élesztő; 225=Élesztő; 226=Élesztő; 227=Élesztő; 228=Élesztő; 229=Élesztő; 230=Élesztő; 231=Élesztő; 232=Élesztő; 233=Élesztő; 234=Élesztő; 235=Élesztő; 236=Élesztő; 237=Élesztő; 238=Élesztő; 239=Élesztő; 240=Élesztő; 241=Élesztő; 242=Élesztő; 243=Élesztő; 244=Élesztő; 245=Élesztő; 246=Élesztő; 247=Élesztő; 248=Élesztő; 249=Élesztő; 250=Élesztő; 251=Élesztő; 252=Élesztő; 253=Élesztő; 254=Élesztő; 255=Élesztő; 256=Élesztő; 257=Élesztő; 258=Élesztő; 259=Élesztő; 260=Élesztő; 261=Élesztő; 262=Élesztő; 263=Élesztő; 264=Élesztő; 265=Élesztő; 266=Élesztő; 267=Élesztő; 268=Élesztő; 269=Élesztő; 270=Élesztő; 271=Élesztő; 272=Élesztő; 273=Élesztő; 274=Élesztő; 275=Élesztő; 276=Élesztő; 277=Élesztő; 278=Élesztő; 279=Élesztő; 280=Élesztő; 281=Élesztő; 282=Élesztő; 283=Élesztő; 284=Élesztő; 285=Élesztő; 286=Élesztő; 287=Élesztő; 288=Élesztő; 289=Élesztő; 290=Élesztő; 291=Élesztő; 292=Élesztő; 293=Élesztő; 294=Élesztő; 295=Élesztő; 296=Élesztő; 297=Élesztő; 298=Élesztő; 299=Élesztő; 300=Élesztő; 301=Élesztő; 302=Élesztő; 303=Élesztő; 304=Élesztő; 305=Élesztő; 306=Élesztő; 307=Élesztő; 308=Élesztő; 309=Élesztő; 310=Élesztő; 311=Élesztő; 312=Élesztő; 313=Élesztő; 314=Élesztő; 315=Élesztő; 316=Élesztő; 317=Élesztő; 318=Élesztő; 319=Élesztő; 320=Élesztő; 321=Élesztő; 322=Élesztő; 323=Élesztő; 324=Élesztő; 325=Élesztő; 326=Élesztő; 327=Élesztő; 328=Élesztő; 329=Élesztő; 330=Élesztő; 331=Élesztő; 332=Élesztő; 333=Élesztő; 334=Élesztő; 335=Élesztő; 336=Élesztő; 337=Élesztő; 338=Élesztő; 339=Élesztő; 340=Élesztő; 341=Élesztő; 342=Élesztő; 343=Élesztő; 344=Élesztő; 345=Élesztő; 346=Élesztő; 347=Élesztő; 348=Élesztő; 349=Élesztő; 350=Élesztő; 351=Élesztő; 352=Élesztő; 353=Élesztő; 354=Élesztő; 355=Élesztő; 356=Élesztő; 357=Élesztő; 358=Élesztő; 359=Élesztő; 360=Élesztő; 361=Élesztő; 362=Élesztő; 363=Élesztő; 364=Élesztő; 365=Élesztő; 366=Élesztő; 367=Élesztő; 368=Élesztő; 369=Élesztő; 370=Élesztő; 371=Élesztő; 372=Élesztő; 373=Élesztő; 374=Élesztő; 375=Élesztő; 376=Élesztő; 377=Élesztő; 378=Élesztő; 379=Élesztő; 380=Élesztő; 381=Élesztő; 382=Élesztő; 383=Élesztő; 384=Élesztő; 385=Élesztő; 386=Élesztő; 387=Élesztő; 388=Élesztő; 389=Élesztő; 390=Élesztő; 391=Élesztő; 392=Élesztő; 393=Élesztő; 394=Élesztő; 395=Élesztő; 396=Élesztő; 397=Élesztő; 398=Élesztő; 399=Élesztő; 400=Élesztő; 401=Élesztő; 402=Élesztő; 403=Élesztő; 404=Élesztő; 405=Élesztő; 406=Élesztő; 407=Élesztő; 408=Élesztő; 409=Élesztő; 410=Élesztő; 411=Élesztő; 412=Élesztő; 413=Élesztő; 414=Élesztő; 415=Élesztő; 416=Élesztő; 417=Élesztő; 418=Élesztő; 419=Élesztő; 420=Élesztő; 421=Élesztő; 422=Élesztő; 423=Élesztő; 424=Élesztő; 425=Élesztő; 426=Élesztő; 427=Élesztő; 428=Élesztő; 429=Élesztő; 430=Élesztő; 431=Élesztő; 432=Élesztő; 433=Élesztő; 434=Élesztő; 435=Élesztő; 436=Élesztő; 437=Élesztő; 438=Élesztő; 439=Élesztő; 440=Élesztő; 441=Élesztő; 442=Élesztő; 443=Élesztő; 444=Élesztő; 445=Élesztő; 446=Élesztő; 447=Élesztő; 448=Élesztő; 449=Élesztő; 450=Élesztő; 451=Élesztő; 452=Élesztő; 453=Élesztő; 454=Élesztő; 455=Élesztő; 456=Élesztő; 457=Élesztő; 458=Élesztő; 459=Élesztő; 460=Élesztő; 461=Élesztő; 462=Élesztő; 463=Élesztő; 464=Élesztő; 465=Élesztő; 466=Élesztő; 467=Élesztő; 468=Élesztő; 469=Élesztő; 470=Élesztő; 471=Élesztő; 472=Élesztő; 473=Élesztő; 474=Élesztő; 475=Élesztő; 476=Élesztő; 477=Élesztő; 478=Élesztő; 479=Élesztő; 480=Élesztő; 481=Élesztő; 482=Élesztő; 483=Élesztő; 484=Élesztő; 485=Élesztő; 486=Élesztő; 487=Élesztő; 488=Élesztő; 489=Élesztő; 490=Élesztő; 491=Élesztő; 492=Élesztő; 493=Élesztő; 494=Élesztő; 495=Élesztő; 496=Élesztő; 497=Élesztő; 498=Élesztő; 499=Élesztő; 500=Élesztő; 501=Élesztő; 502=Élesztő; 503=Élesztő; 504=Élesztő; 505=Élesztő; 506=Élesztő; 507=Élesztő; 508=Élesztő; 509=Élesztő; 510=Élesztő; 511=Élesztő; 512=Élesztő; 513=Élesztő; 514=Élesztő; 515=Élesztő; 516=Élesztő; 517=Élesztő; 518=Élesztő; 519=Élesztő; 520=Élesztő; 521=Élesztő; 522=Élesztő; 523=Élesztő; 524=Élesztő; 525=Élesztő; 526=Élesztő; 527=Élesztő; 528=Élesztő; 529=Élesztő; 530=Élesztő; 531=Élesztő; 532=Élesztő; 533=Élesztő; 534=Élesztő; 535=Élesztő; 536=Élesztő; 537=Élesztő; 538=Élesztő; 539=Élesztő; 540=Élesztő; 541=Élesztő; 542=Élesztő; 543=Élesztő; 544=Élesztő; 545=Élesztő; 546=Élesztő; 547=Élesztő; 548=Élesztő; 549=Élesztő; 550=Élesztő; 551=Élesztő; 552=Élesztő; 553=Élesztő; 554=Élesztő; 555=Élesztő; 556=Élesztő; 557=Élesztő; 558=Élesztő; 559=Élesztő; 560=Élesztő; 561=Élesztő; 562=Élesztő; 563=Élesztő; 564=Élesztő; 565=Élesztő; 566=Élesztő; 567=Élesztő; 568=Élesztő; 569=Élesztő; 570=Élesztő; 571=Élesztő; 572=Élesztő; 573=Élesztő; 574=Élesztő; 575=Élesztő; 576=Élesztő; 577=Élesztő; 578=Élesztő; 579=Élesztő; 580=Élesztő; 581=Élesztő; 582=Élesztő; 583=Élesztő; 584=Élesztő; 585=Élesztő; 586=Élesztő; 587=Élesztő; 588=Élesztő; 589=Élesztő; 590=Élesztő; 591=Élesztő; 592=Élesztő; 593=Élesztő; 594=Élesztő; 595=Élesztő; 596=Élesztő; 597=Élesztő; 598=Élesztő; 599=Élesztő; 600=Élesztő; 601=Élesztő; 602=Élesztő; 603=Élesztő; 604=Élesztő; 605=Élesztő; 606=Élesztő; 607=Élesztő; 608=Élesztő; 609=Élesztő; 610=Élesztő; 611=Élesztő; 612=Élesztő; 613=Élesztő; 614=Élesztő; 615=Élesztő; 616=Élesztő; 617=Élesztő; 618=Élesztő; 619=Élesztő; 620=Élesztő; 621=Élesztő; 622=Élesztő; 623=Élesztő; 624=Élesztő; 625=Élesztő; 626=Élesztő; 627=Élesztő; 628=Élesztő; 629=Élesztő; 630=Élesztő; 631=Élesztő; 632=Élesztő; 633=Élesztő; 634=Élesztő; 635=Élesztő; 636=Élesztő; 637=Élesztő; 638=Élesztő; 639=Élesztő; 640=Élesztő; 641=Élesztő; 642=Élesztő; 643=Élesztő; 644=Élesztő; 645=Élesztő; 646=Élesztő; 647=Élesztő; 648=Élesztő; 649=Élesztő; 650=Élesztő; 651=Élesztő; 652=Élesztő; 653=Élesztő; 654=Élesztő; 655=Élesztő; 656=Élesztő; 657=Élesztő; 658=Élesztő; 659=Élesztő; 660=Élesztő; 661=Élesztő; 662=Élesztő; 663=Élesztő; 664=Élesztő; 665=Élesztő; 666=Élesztő; 667=Élesztő; 668=Élesztő; 669=Élesztő; 670=Élesztő; 671=Élesztő; 672=Élesztő; 673=Élesztő; 674=Élesztő; 675=Élesztő; 676=Élesztő; 677=Élesztő; 678=Élesztő; 679=Élesztő; 680=Élesztő; 681=Élesztő; 682=Élesztő; 683=Élesztő; 684=Élesztő; 685=Élesztő; 686=Élesztő; 687=Élesztő; 688=Élesztő; 689=Élesztő; 690=Élesztő; 691=Élesztő; 692=Élesztő; 693=Élesztő; 694=Élesztő; 695=Élesztő; 696=Élesztő; 697=Élesztő; 698=Élesztő; 699=Élesztő; 700=Élesztő; 701=Élesztő; 702=Élesztő; 703=Élesztő; 704=Élesztő; 705=Élesztő; 706=Élesztő; 707=Élesztő; 708=Élesztő; 709=Élesztő; 710=Élesztő; 711=Élesztő; 712=Élesztő; 713=Élesztő; 714=Élesztő; 715=Élesztő; 716=Élesztő; 717=Élesztő; 718=Élesztő; 719=Élesztő; 720=Élesztő; 721=Élesztő; 722=Élesztő; 723=Élesztő; 724=Élesztő; 725=Élesztő; 726=Élesztő; 727=Élesztő; 728=Élesztő; 729=Élesztő; 730=Élesztő; 731=Élesztő; 732=Élesztő; 733=Élesztő; 734=Élesztő; 735=Élesztő; 736=Élesztő; 737=Élesztő; 738=Élesztő; 739=Élesztő; 740=Élesztő; 741=Élesztő; 742=Élesztő; 743=Élesztő; 744=Élesztő; 745=Élesztő; 746=Élesztő; 747=Élesztő; 748=Élesztő; 749=Élesztő; 750=Élesztő; 751=Élesztő; 752=Élesztő; 753=Élesztő; 754=Élesztő; 755=Élesztő; 756=Élesztő; 757=Élesztő; 758=Élesztő; 759=Élesztő; 760=Élesztő; 761=Élesztő; 762=Élesztő; 763=Élesztő; 764=Élesztő; 765=Élesztő; 766=Élesztő; 767=Élesztő; 768=Élesztő; 769=Élesztő; 770=Élesztő; 771=Élesztő; 772=Élesztő; 773=Élesztő; 774=Élesztő; 775=Élesztő; 776=Élesztő; 777=Élesztő; 778=Élesztő; 779=Élesztő; 780=Élesztő; 781=Élesztő; 782=Élesztő; 783=Élesztő; 784=Élesztő; 785=Élesztő; 786=Élesztő; 787=Élesztő; 788=Élesztő; 789=Élesztő; 790=Élesztő; 791=Élesztő; 792=Élesztő; 793=Élesztő; 794=Élesztő; 795=Élesztő; 796=Élesztő; 797=Élesztő; 798=Élesztő; 799=Élesztő; 800=Élesztő; 801=Élesztő; 802=Élesztő; 803=Élesztő; 804=Élesztő; 805=Élesztő; 806=Élesztő; 807=Élesztő; 808=Élesztő; 809=Élesztő; 810=Élesztő; 811=Élesztő; 812=Élesztő; 813=Élesztő; 814=Élesztő; 815=Élesztő; 816=Élesztő; 817=Élesztő; 818=Élesztő; 819=Élesztő; 820=Élesztő; 821=Élesztő; 822=Élesztő; 823=Élesztő; 824=Élesztő; 825=Élesztő; 826=Élesztő; 827=Élesztő; 828=Élesztő; 829=Élesztő; 830=Élesztő; 831=Élesztő; 832=Élesztő; 833=Élesztő; 834=Élesztő; 835=Élesztő; 836=Élesztő; 837=Élesztő; 838=Élesztő; 839=Élesztő; 840=Élesztő; 841=Élesztő; 842=Élesztő; 843=Élesztő; 844=Élesztő; 845=Élesztő; 846=Élesztő; 847=Élesztő; 848=Élesztő; 849=Élesztő; 850=Élesztő; 851=Élesztő; 852=Élesztő; 853=Élesztő; 854=Élesztő; 855=Élesztő; 856=Élesztő; 857=Élesztő; 858=Élesztő; 859=Élesztő; 860=Élesztő; 861=Élesztő; 862=Élesztő; 863=Élesztő; 864=Élesztő; 865=Élesztő; 866=Élesztő; 867=Élesztő; 868=Élesztő; 869=Élesztő; 870=Élesztő; 871=Élesztő; 872=Élesztő; 873=Élesztő; 874=Élesztő; 875=Élesztő; 876=Élesztő; 877=Élesztő; 878=Élesztő; 879=Élesztő; 880=Élesztő; 881=Élesztő; 882=Élesztő; 883=Élesztő; 884=Élesztő; 885=Élesztő; 886=Élesztő; 887=Élesztő; 888=Élesztő; 889=Élesztő; 890=Élesztő; 891=Élesztő; 892=Élesztő; 893=Élesztő; 894=Élesztő; 895=Élesztő; 896=Élesztő; 897=Élesztő; 898=Élesztő; 899=Élesztő; 900=Élesztő; 901=Élesztő; 902=Élesztő; 903=Élesztő; 904=Élesztő; 905=Élesztő; 906=Élesztő; 907=Élesztő; 908=Élesztő; 909=Élesztő; 910=Élesztő; 911=Élesztő; 912=Élesztő; 913=Élesztő; 914=Élesztő; 915=Élesztő; 916=Élesztő; 917=Élesztő; 918=Élesztő; 919=Élesztő; 920=Élesztő; 921=Élesztő; 922=Élesztő; 923=Élesztő; 924=Élesztő; 925=Élesztő; 926=Élesztő; 927=Élesztő; 928=Élesztő; 929=Élesztő; 930=Élesztő; 931=Élesztő; 932=Élesztő; 933=Élesztő; 934=Élesztő; 935=Élesztő; 936=Élesztő; 937=Élesztő; 938=Élesztő; 939=Élesztő; 940=Élesztő; 941=Élesztő; 942=Élesztő; 943=Élesztő; 944=Élesztő; 945=Élesztő; 946=Élesztő; 947=Élesztő; 948=Élesztő; 949=Élesztő; 950=Élesztő; 951=Élesztő; 952=Élesztő; 953=Élesztő; 954=Élesztő; 955=Élesztő; 956=Élesztő; 957=Élesztő; 958=Élesztő; 959=Élesztő; 960=Élesztő; 961=Élesztő; 962=Élesztő; 963=Élesztő; 964=Élesztő; 965=Élesztő; 966=Élesztő; 967=Élesztő; 968=Élesztő; 969=Élesztő; 970=Élesztő; 971=Élesztő; 972=Élesztő; 973=Élesztő; 974=Élesztő; 975=Élesztő; 976=Élesztő; 977=Élesztő; 978=Élesztő; 979=Élesztő; 980=Élesztő; 981=Élesztő; 982=Élesztő; 983=Élesztő; 984=Élesztő; 985=Élesztő; 986=Élesztő; 987=Élesztő; 988=Élesztő; 989=Élesztő; 990=Élesztő; 991=Élesztő; 992=Élesztő; 993=Élesztő; 994=Élesztő; 995=Élesztő; 996=Élesztő; 997=Élesztő; 998=Élesztő; 999=Élesztő; 1000=Élesztő; 1001=Élesztő; 1002=Élesztő; 1003=Élesztő; 1004=Élesztő; 1005=Élesztő; 1006=Élesztő; 1007=Élesztő; 1008=Élesztő; 1009=Élesztő; 1010=Élesztő; 1011=Élesztő; 1012=Élesztő; 1013=Élesztő; 1014=Élesztő; 1015=Élesztő; 1016=Élesztő; 1017=Élesztő; 1018=Élesztő; 1019=Élesztő; 1020=Élesztő; 1021=Élesztő; 1022=Élesztő; 1023=Élesztő; 1024=Élesztő; 1025=Élesztő; 1026=Élesztő; 1027=Élesztő; 1028=Élesztő; 1029=Élesztő; 1030=Élesztő; 1031=Élesztő; 1032=Élesztő; 1033=Élesztő; 1034=Élesztő; 1035=Élesztő; 1036=Élesztő; 1037=Élesztő; 1038=Élesztő; 1039=Élesztő; 1040=Élesztő; 1041=Élesztő; 1042=Élesztő; 1043=Élesztő; 1044=Élesztő; 1045=Élesztő; 1046=Élesztő; 1047=Élesztő; 1048=Élesztő; 1049=Élesztő; 1050=Élesztő; 1051=Élesztő; 1052=Élesztő; 1053=Élesztő; 1054=Élesztő; 1055=Élesztő; 1056=Élesztő; 1057=Élesztő; 1058=Élesztő; 1059=Élesztő; 1060=Élesztő; 1061=Élesztő; 1062=Élesztő; 1063=Élesztő; 1064=Élesztő; 1065=Élesztő; 1066=Élesztő; 1067=Élesztő; 1068=Élesztő; 1069=Élesztő; 1070=Élesztő; 1071=Élesztő; 1072=Élesztő; 1073=Élesztő; 1074=Élesztő; 1075=Élesztő; 1076=Élesztő; 1077=Élesztő; 1078=Élesztő; 1079=Élesztő; 1080=Élesztő; 1081=Élesztő; 1082=Élesztő; 1083=Élesztő; 1084=Élesztő; 1085=Élesztő; 1086=Élesztő; 1087=Élesztő; 1088=Élesztő; 1089=Élesztő; 1090=Élesztő;

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.19.	Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű gabona keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*;	Soproni felvágott (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Jégscapretek;	Minestrone leves (1, 3, 5)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Főtt tojás (3)*;	Minestrone leves (1, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Kukoricás rizs (5)*;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Erdel gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;
KEDD 2026.10.20.	EN=276,20kcal FH=8,30g ZS=11,40g SZH=34,80g CK=15,20g SO=0,40g ZTS=6,80g	EN=364,20kcal FH=15,10g ZS=14,80g SZH=42,40g CK=0,80g SO=0,40g ZTS=5,60g	EN=682,20kcal FH=30,10g ZS=28,50g SZH=65,20g CK=20,70g SO=1,50g ZTS=6,20g	EN=688,60kcal FH=33,20g ZS=35,40g SZH=74,00g CK=14,30g SO=2,80g ZTS=1,70g	EN=389,50kcal FH=21,50g ZS=15,30g SZH=41,70g CK=0,60g SO=2,40g ZTS=4,70g	EN=507,10kcal FH=15,20g ZS=13,50g SZH=71,10g CK=12,00g SO=2,80g ZTS=4,30g
	Erdel-bodzás gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Félbarna kenyér (1)*; Dzsem (13)*; Babo Mini Margarin;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Tejföl (2)*;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Hortobágyi palacsinta (1, 2, 3, 5)*;	Kakadókrem (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Fasírt (1, 3, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csemege uborka (11, 15)*;
SZERDA 2026.10.21.	EN=833,80kcal FH=15,90g ZS=4,70g SZH=55,70g CK=10,60g SO=1,40g ZTS=0,40g	EN=34,30kcal FH=8,00g ZS=4,40g SZH=65,00g CK=14,40g SO=1,30g ZTS=0,80g	EN=649,60kcal FH=34,80g ZS=25,70g SZH=73,60g CK=3,60g SO=1,70g ZTS=1,80g	EN=721,20kcal FH=36,70g ZS=30,90g SZH=74,30g CK=4,20g SO=2,20g ZTS=3,40g	EN=371,40kcal FH=9,20g ZS=11,10g SZH=58,00g CK=12,20g SO=1,30g ZTS=2,50g	EN=610,50kcal FH=31,00g ZS=21,60g SZH=65,60g CK=5,60g SO=2,60g ZTS=4,00g
	Karamellás tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Liahagyma;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Göcseji csikemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Zöldpaprika;	Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.22.	EN=310,80kcal FH=12,80g ZS=5,70g SZH=51,60g CK=24,40g SO=0,80g ZTS=3,30g	EN=240,70kcal FH=8,90g ZS=12,50g SZH=23,70g CK=3,30g SO=1,80g ZTS=5,00g	EN=645,90kcal FH=31,60g ZS=18,60g SZH=103,10g CK=6,10g SO=4,40g ZTS=1,50g	EN=685,50kcal FH=22,00g ZS=29,50g SZH=133,00g CK=23,60g SO=0,60g ZTS=3,80g	EN=217,70kcal FH=13,10g ZS=6,10g SZH=26,70g CK=0,70g SO=1,90g ZTS=1,90g	EN=605,10kcal FH=25,10g ZS=21,60g SZH=66,60g CK=1,10g SO=0,80g ZTS=3,30g
	Tej (2)*; Diákscemege számai; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Fatőzskifli (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)*; Párolt rizs (5)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Csike májaskrém; Zsemle (1)*; Sajtos pogácsa (1, 2)*; Alma;
PÉNTEK 2026.10.23.	EN=483,00kcal FH=21,40g ZS=20,00g SZH=54,90g CK=14,60g SO=2,80g ZTS=9,00g	EN=273,10kcal FH=9,40g ZS=9,00g SZH=37,50g CK=12,20g SO=0,60g ZTS=5,40g	EN=960,00kcal FH=47,80g ZS=28,20g SZH=123,50g CK=6,20g SO=2,10g ZTS=4,70g	EN=834,00kcal FH=37,30g ZS=29,80g SZH=130,20g CK=2,90g SO=1,60g ZTS=1,90g	EN=282,80kcal FH=11,00g ZS=6,70g SZH=44,80g CK=0,50g SO=2,00g ZTS=4,10g	EN=560,30kcal FH=15,90g ZS=19,20g SZH=78,10g CK=1,50g SO=3,00g ZTS=7,50g
			Kerti friss saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;			

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - 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; ZTS=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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Fuhaszték; 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 2026.10.26.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Sonkkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Sütitökkrémleves (1, 2)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Szarvacska (1)*;		Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Zöldpaprika;	Megyes gyümölcs Tea; Pizza (1, 2)*;
KEDD 2026.10.27.	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)*; Téjföl (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.	Limonádé; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Lilahagyma;	Csurgatott tojásoleves (1, 3, 5)*; Sertésfilekken (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;		Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Kolbászos pásztor ragu bulgurral (1, 4, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.29.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Fokhagymakrémléves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;		Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	Teljez (1, 2)*; Kakao cukor (1, 4, 13)*;
PÉNTEK 2026.10.30.	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Brios (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11, 15)*; Almás-sajtos csirkemcombfilé (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*;		Teavej (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Fahéjas krém (1, 2)*; Sonkás krém 50g Eurofood; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Narancs;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - Középiskola



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyértérféri 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=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktétél; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer; 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: Szabadszedés - 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 gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almás-sajtos csirkecombfilé Összetétel: Alma , Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Teavej, 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
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
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', 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
Bugaci sertés ragu Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhtó, 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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
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, Étélizelő 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, Étélizelő 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
Csirkes rakottas Kertészné módra Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizelő 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 tejjelítítő, 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: Étélizelő 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
Csurgatott tojásleves Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásleves, 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Erdel-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, Étélizetítő 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
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	112,10kcal	3,70g	0,40g	23,40g	0,50g	0,60g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,00g	0,90g	50,00g	1,20g	1,30g	0,10g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	98,80kcal	3,30g	0,40g	20,60g	0,50g	0,50g	0,00g
Felvidéki vegyes leves Összetétel: 10%-os ételcezet, Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizetítő 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
Fokhagymakrémleves Összetétel: Étélizetítő 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
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, Étélizetítő 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, Köménymag, 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gombás rizs Összetétel: Étélizésítő 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
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. pritamin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Olívbogyó, 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
Gyümölcs Összetétel: Szilva	58,00kcal	0,70g	0,00g	13,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcs Összetétel: Narancs	57,40kcal	0,80g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcs Összetétel: Alma	43,40kcal	0,60g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcs Összetétel: Körte	41,60kcal	0,30g	0,00g	9,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
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
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, Mustár, Virsli Sertés'	424,90kcal	15,00g	13,50g	58,50g	0,50g	2,50g	4,30g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli Sertés'	268,70kcal	10,10g	12,00g	29,00g	0,40g	1,60g	3,90g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamín 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
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 túrókrém 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: Étélizelő 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, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kóménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,90kcal	6,90g	3,50g	38,70g	0,50g	0,30g	0,30g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,40g	0,60g	1,10g	4,90g
Kerti friss saláta mix Összetétel: Kerti friss salátakeverék	14,50kcal	0,60g	0,10g	2,60g	1,40g	0,00g	0,00g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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 bulgurral 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
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
Kukorica prósza Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefír 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
Kuszkusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin 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 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. piramin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt 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 tejjelészítő, Tej '1,5%'	170,80kcal	9,30g	4,50g	23,50g	13,80g	0,30g	2,70g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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 rizsfelfújt 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, Ételizeítő 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 Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	75,00kcal	0,10g	0,00g	20,60g	20,50g	0,00g	0,00g
Milánói ragu Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Órölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	188,00kcal	14,70g	9,60g	10,00g	5,00g	1,00g	1,30g
Minestrone leves Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	189,00kcal	5,20g	4,50g	30,90g	11,60g	0,60g	0,60g
Molnárika Összetétel: Molnárika 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
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 szendvicskrém Összetétel: Olaszos szendvicskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
Palóclevés Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Órölt 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' - Húspuhtó, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Órölt 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 káposzta-főzelék 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 Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12'	115,20kcal	5,50g	9,60g	1,60g	0,00g	1,10g	2,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - 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
Penne Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes penne	380,20kcal	11,00g	7,70g	66,70g	3,60g	0,20g	1,00g
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
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
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
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
Romanobabfőzelék 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
Roppanós saláta mix Összetétel: Roppanós salátakeverék	15,00kcal	0,60g	0,10g	2,80g	1,60g	0,00g	0,00g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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, Étélizésítő 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
Saláta öntet Összetétel: Fokhagyma, Natúr joghurt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'	62,40kcal	3,40g	3,60g	4,10g	4,00g	0,10g	2,40g
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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
Sárgarépafőzelék 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
Savanyúság Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Sertés sült Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott'	193,60kcal	21,10g	11,30g	0,60g	0,10g	0,30g	0,40g
Sertésflekken Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	192,00kcal	21,70g	9,20g	4,20g	0,30g	0,40g	0,10g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, 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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Spenósos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé spenóttal	240,10kcal	12,10g	11,30g	23,10g	1,80g	1,10g	0,00g
Sütőtökrémleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Gyömbér, Gyümölcslé sűrítvény, Kristálycukor, Só 'jódozott', Vöröshagyma	177,00kcal	2,10g	3,40g	33,30g	22,40g	0,60g	0,60g
SV Mustáros sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom	320,70kcal	38,40g	15,80g	4,00g	0,00g	0,40g	0,10g
SV Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Sertés'	422,40kcal	18,00g	37,30g	3,60g	0,60g	3,00g	11,10g
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, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, 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
Szerb rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin 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%, Étélizetítő 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
Tárkonyos zöldségleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. piramin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	120,10kcal	4,10g	4,60g	14,80g	3,30g	0,80g	0,50g
Tartármártás Összetétel: Majonéz, Mustár, Porcukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	109,90kcal	1,10g	8,90g	5,90g	3,50g	0,50g	0,80g
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
Teljes kiörlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	183,20kcal	3,20g	6,00g	28,80g	9,20g	0,20g	3,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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	201,60kcal	7,80g	0,90g	40,60g	0,50g	1,30g	0,40g
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, Étélizetítő 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
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
Tökmagos fasírtgolyó Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt 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
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
Vöröslencsekremleves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizetítő 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
Zölderdő saláta mix Összetétel: Zölderdő friss salátakeverék	15,00kcal	0,60g	0,10g	2,80g	1,50g	0,00g	0,00g
Zöldkert salátakeverék Összetétel: Zöldkert salátakeverék	14,50kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,40g	0,00g	0,00g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,70g	0,20g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldséges fasírt golyó	476,10kcal	23,60g	26,50g	33,40g	2,20g	1,80g	2,40g
Összetétel: Ételteljesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojás							
Zsemle	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g
Összetétel: Vizes zsemle 53g							