

|                          | Reggeli                                                                                                      | Tízórai                                                                      | Ebéd A                                                                                                                   | Ebéd B                                                                                                   | Uzsonna                                                                         | Vacsora                                                                                          |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2026.10.05.     | Alma dobozos üdítő 100%;<br>Teljes kiőrlésű gabonás<br>keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*;                           | Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle<br>(1)*;                                            | Alma krémleves (1, 2)*; Spenótos<br>panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*;<br>Kuskusz (1, 5)*;                             | Alma krémleves (1, 2)*; Milánói ragu<br>(1)*; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*;                           | Baracklevél; Liga<br>Margarin; Teljes kiőrlésű<br>kenyér (1)*;                  | Kukorica prósza (1, 2, 3)*;<br>Eper öntet 1/2 (1, 2)*;                                           |
|                          |                                                                                                              |                                                                              | Zölderdő saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér<br>(1)*;                                          |                                                                                                          |                                                                                 |                                                                                                  |
| KEDD<br>2026.10.06.      | Erdei-bodzás gyümölcs<br>tea; Petrezselymes<br>tejfölös (2)*; Teljes<br>kiőrlésű kenyér (1)*;<br>Paradicsom; | Kefir (2)*; Kifli (1, 2)*;                                                   | Húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*;<br>Rakott brokkoli (1, 2, 3, 5)*;                                                        | Húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*;<br>Bugaci sertés ragu (1, 2, 3, 5)*;<br>Hagymás tört burgonya (5)*;      | Soproni felvágott (1, 2, 4)*;<br>Liga Margarin; Teljes<br>kiőrlésű kenyér (1)*; | Romanobabfőzelék (1, 2)*;<br>Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4,<br>11)*; Félbarna kenyér (1)*;          |
|                          |                                                                                                              |                                                                              | Zölderdő saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű<br>kenyér (1)*;                                   |                                                                                                          |                                                                                 |                                                                                                  |
| SZERDA<br>2026.10.07.    | Madártej ízű tej (2)*; Liga<br>Margarin; Fonottka (1, 2)*;                                                   | Olasz felvágott (2, 4)*;<br>Liga Margarin; Narancs;<br>Félbarna kenyér (1)*; | Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*;<br>Zabpelyhes húsgombóc (1, 2, 3, 6)*;<br>Paradicsomos káposzta-főzelék (1,<br>5)*; | Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*;<br>Ananászos csirkecomb filé (1)*;<br>Rizibizi (5)*;                | Vajkrém (2)*; Teljes<br>kiőrlésű zsemle (1)*;<br>Kigyóborka;                    | Eper-csipkebogyó<br>gyümölcs tea; Big Burger<br>(1, 2, 4, 11)*;                                  |
|                          |                                                                                                              |                                                                              | Zölderdő saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű<br>kenyér (1)*;                                   |                                                                                                          |                                                                                 |                                                                                                  |
| CSÜTÖRTÖK<br>2026.10.08. | Citromos tea; Zala<br>felvágott (4)*; Liga<br>Margarin; Teljes kiőrlésű<br>kenyér (1)*; Zöldpaprika;         | Kockasajt (2)*; Teljes<br>kiőrlésű kenyér (1)*;                              | Karfiolleves (1, 3, 5)*; Csirkepörkölt<br>(1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*;                                                   | Karfiolleves (1, 3, 5)*; Tökmagos<br>fasírtgolyó (1, 3, 5, 6, 8, 12, 13)*;<br>Sárgarépa-főzelék (1, 2)*; | Barackos háromszög (1,<br>2)*;                                                  | Lecsós szelet (1, 5)*;<br>Párolt rizs (5)*;                                                      |
|                          |                                                                                                              |                                                                              | Zölderdő saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Savanyúság (11,<br>15)*; Félbarna kenyér (1)*;                    |                                                                                                          |                                                                                 |                                                                                                  |
| PÉNTEK<br>2026.10.09.    | Meggyes gyümölcs Tea;<br>Kenőmájas (1, 2, 4)*;<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;<br>Zöldpaprika;               | Fahéjas csiga (1, 2)*;                                                       | Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*;<br>Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4,<br>13)*;                                            | Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*;<br>Káposztás kocka (1)*;                                                   | Sajtkrém (2, 5)*; Teljes<br>kiőrlésű kenyér (1)*;                               | Bebo Mini Margarin;<br>Sajtos croissant (1, 2, 3)*;<br>Sonkás krém 50g<br>Eurofood; Zsemle (1)*; |
|                          |                                                                                                              |                                                                              | Zölderdő saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű<br>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



Szennelt

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=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csílagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

# Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Alföldileves csipetkével<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma | 172,20kcal | 4,80g   | 3,10g  | 29,40g     | 1,30g  | 0,60g | 0,40g         |
| Alma<br>Összetétel: Alma                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 43,40kcal  | 0,60g   | 0,00g  | 9,80g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Alma dobozos üdítő 100%<br>Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle                                                                                                                                                                                                                                                           | 88,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 9,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Alma krémleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'                                                                                                                                                                               | 162,60kcal | 1,40g   | 0,60g  | 36,70g     | 29,00g | 0,10g | 0,00g         |
| Almás-sajtos csirkecombfilé<br>Összetétel: Alma , Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Örlt 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        |
| Ananász csirkecomb filé<br>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<br>Összetétel: Fagy. baconos péklángos 170 g                                                                                                                                                                                                                                                                   | 319,00kcal | 11,30g  | 13,50g | 36,30g     | 0,90g  | 1,40g | 5,70g         |
| Baracklekvár<br>Összetétel: Sárgabarack lekvár                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 73,80kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 18,10g     | 18,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Barackos háromszög<br>Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g, Fagy. barackos háromszög 70g                                                                                                                                                                                                                                     | 282,80kcal | 3,80g   | 10,20g | 43,30g     | 16,70g | 0,40g | 4,60g         |
| Baromfi fasírt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell                                                                                                                                                                                                                                                      | 268,90kcal | 15,60g  | 16,00g | 14,40g     | 0,00g  | 2,00g | 4,00g         |
| Bebo Mini Margarin<br>Összetétel: Bebo mini margarin                                                                                                                                                                                                                                                                             | 31,50kcal  | 0,00g   | 3,50g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,70g         |
| Big Burger<br>Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa 120g (Matusz), Fejes saláta, Ketchup, Kigyó uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Paradicsom, Zsemle Hamburger nagy briós 86 g (Matusz)                                                                                                                                               | 698,30kcal | 31,80g  | 34,00g | 56,90g     | 2,30g  | 3,50g | 13,20g        |
| Bogdányi sertésrakottas<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Örlt 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<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örlt fekete bors, Sertés comb , Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                      | 209,90kcal | 21,60g  | 11,40g | 4,10g      | 0,60g  | 0,40g | 0,40g         |
| Briós<br>Összetétel: Briós 50g, Briós 70g                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 274,40kcal | 5,50g   | 5,20g  | 50,10g     | 16,40g | 0,50g | 2,60g         |
| Bugaci sertés ragu<br>Összetétel: 'Fűszer' - Húsuphító, 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<br>Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Örlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                        | 406,90kcal | 9,70g   | 9,30g  | 61,20g     | 2,40g  | 0,60g | 1,20g         |
| Burgonyagombóc leves<br>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         |

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Szabadszedés - Középiskola**

**Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.30.-ig**

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Burgonyapüré<br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                       | 343,60kcal | 8,90g   | 7,70g  | 54,30g     | 2,80g  | 0,50g | 3,10g         |
| Citromos tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 40,60kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 10,00g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Csemege szalámi<br>Összetétel: Csemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 131,00kcal | 4,50g   | 12,50g | 0,00g      | 0,00g  | 1,00g | 5,20g         |
| Csemege uborka<br>Összetétel: Csemege uborka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 14,00kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 2,40g      | 1,90g  | 1,50g | 0,00g         |
| Csirke májaskrém<br>Összetétel: Csirke májaskrém 50g                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 105,60kcal | 4,50g   | 8,80g  | 2,00g      | 0,00g  | 0,50g | 2,20g         |
| Csirkepörkölt<br>Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizetítő 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<br>Összetétel: Burgonya, Étélizetítő 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<br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Fagy. brokkoli, Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Félégyházi 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<br>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<br>Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 117,30kcal | 1,90g   | 1,30g  | 25,80g     | 0,00g  | 0,10g | 0,30g         |
| Csontleves csigatésztával<br>Összetétel: Étélizetítő 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<br>Összetétel: 10%-os ételcezet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizetítő 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<br>Összetétel: Diákcsemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 124,20kcal | 4,50g   | 11,80g | 0,10g      | 0,10g  | 1,00g | 4,80g         |
| Dzsem<br>Összetétel: Sárgabarack dzsem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 62,50kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 15,00g     | 13,20g | 0,00g | 0,00g         |
| Eper öntet 1/2<br>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<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                                    | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Erdei gyümölcs öntet<br>Összetétel: 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<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                                               | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Erdei gyümölcsmártás<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                           | 240,30kcal | 3,80g   | 1,50g  | 52,00g     | 27,80g | 0,30g | 0,30g         |
| Erdei-bodzás gyümölcs tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                               | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Erdélyi rakott káposzta<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés 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<br>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<br>Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                  | 275,80kcal | 3,80g   | 10,80g | 40,50g     | 13,80g | 0,50g | 5,50g         |
| Fasírt<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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<br>Összetétel: Fatörzskifli 57g                                                                                                                                                                                                                                                                       | 180,10kcal | 4,30g   | 3,60g  | 31,50g     | 6,20g  | 0,40g | 1,80g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                     | 240,30kcal | 8,00g   | 0,90g  | 50,00g     | 1,20g  | 1,30g | 0,10g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                     | 98,80kcal  | 3,30g   | 0,40g  | 20,60g     | 0,50g  | 0,50g | 0,00g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                     | 112,10kcal | 3,70g   | 0,40g  | 23,40g     | 0,50g  | 0,60g | 0,00g         |
| Felvidéki vegyes leves<br>Összetétel: 10%-os ételectet, Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizesítő 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<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                                   | 289,20kcal | 9,30g   | 5,40g  | 49,80g     | 15,80g | 0,60g | 1,10g         |
| Fokhagymakrémleves<br>Összetétel: Étélizesítő 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<br>Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács                                                                                                                                                                                                                                                          | 343,20kcal | 7,90g   | 7,60g  | 59,10g     | 9,90g  | 0,70g | 3,70g         |
| Fonottka<br>Összetétel: Fonottka 50g                                                                                                                                                                                                                                                                               | 147,50kcal | 4,00g   | 1,40g  | 28,90g     | 1,90g  | 0,50g | 0,70g         |
| Forgatott burgonya kocka<br>Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                | 321,20kcal | 7,00g   | 7,30g  | 51,50g     | 0,00g  | 0,70g | 0,70g         |
| Főtt burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Kóménymag, Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                                                                                                                           | 235,20kcal | 6,30g   | 0,80g  | 46,00g     | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Főtt tojás<br>Összetétel: Tojás főzött, tisztított                                                                                                                                                                                                                                                                 | 220,00kcal | 14,80g  | 13,20g | 0,90g      | 0,50g  | 0,50g | 4,00g         |

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Szabadszedés - Középiskola**

**Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.30.-ig**

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Galuska<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                                                                                                | 514,90kcal | 36,00g  | 10,70g | 129,00g    | 0,00g  | 0,50g | 1,00g         |
| Gombás rizs<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Örölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                              | 343,80kcal | 8,40g   | 9,60g  | 87,40g     | 0,30g  | 0,40g | 1,00g         |
| Göcseji csirkemellsonka<br>Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt                                                                                                                                                                                                              | 56,00kcal  | 8,00g   | 2,50g  | 0,40g      | 0,20g  | 1,20g | 0,80g         |
| Görög sertésragu<br>Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. piritamin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Olivabogyó, Oregánó, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                     | 186,90kcal | 18,30g  | 9,80g  | 5,70g      | 0,60g  | 0,50g | 0,40g         |
| Görögös szendvicskrém<br>Összetétel: Görögös szendvicskrém                                                                                                                                                                                                                                       | 48,00kcal  | 2,10g   | 4,20g  | 0,50g      | 0,30g  | 0,20g | 2,70g         |
| Gyümölcs<br>Összetétel: Szilva                                                                                                                                                                                                                                                                   | 58,00kcal  | 0,70g   | 0,00g  | 13,10g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Gyümölcs<br>Összetétel: Narancs                                                                                                                                                                                                                                                                  | 57,40kcal  | 0,80g   | 0,00g  | 11,90g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Gyümölcs<br>Összetétel: Alma                                                                                                                                                                                                                                                                     | 43,40kcal  | 0,60g   | 0,00g  | 9,80g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Gyümölcs<br>Összetétel: Körte                                                                                                                                                                                                                                                                    | 41,60kcal  | 0,30g   | 0,00g  | 9,60g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Gyümölcsös krémjoghurt<br>Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g                                                                                                                                                                                                                                | 125,00kcal | 4,10g   | 4,00g  | 17,50g     | 16,20g | 0,20g | 2,80g         |
| Hagymás tört burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma                                                                                                                         | 368,40kcal | 7,60g   | 10,10g | 55,80g     | 0,30g  | 0,40g | 1,00g         |
| Halpaprikás<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé sűrítvény, Örölt 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<br>Összetétel: Borsikafű, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Örölt 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<br>Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                                                                           | 73,80kcal  | 7,40g   | 3,70g  | 2,10g      | 0,10g  | 0,10g | 0,00g         |
| Hentes szelet<br>Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma     | 255,90kcal | 23,10g  | 15,30g | 4,90g      | 0,60g  | 1,10g | 2,00g         |
| Hortobágyi palacsinta<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. palacsinta, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt 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<br>Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Sertés'                                                                                                                                                                                                                                  | 424,90kcal | 15,00g  | 13,50g | 58,50g     | 0,50g  | 2,50g | 4,30g         |
| Hot-Dog<br>Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli Sertés'                                                                                                                                                                                                                         | 268,70kcal | 10,10g  | 12,00g | 29,00g     | 0,40g  | 1,60g | 3,90g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Húsgaluska-leves<br>Összetétel: Babérlevél, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi 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<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                | 402,70kcal | 24,50g  | 12,50g | 63,40g     | 6,60g  | 3,80g | 0,50g         |
| Húsos rakott tészta<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma                                                                      | 643,90kcal | 35,30g  | 20,40g | 78,30g     | 4,10g  | 1,40g | 4,40g         |
| Jégcsapretek<br>Összetétel: Jégcsap retek                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8,40kcal   | 0,70g   | 0,10g  | 0,70g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Joghurt<br>Összetétel: Natúr joghurt                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 93,00kcal  | 5,10g   | 5,40g  | 6,00g      | 6,00g  | 0,20g | 3,60g         |
| Jókai bableves<br>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<br>Összetétel: Kakaókrém                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 169,80kcal | 1,50g   | 10,20g | 17,40g     | 11,70g | 0,00g | 2,10g         |
| Kakaós csiga<br>Összetétel: Kakaós csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                                         | 585,20kcal | 7,60g   | 29,30g | 71,00g     | 25,10g | 1,00g | 14,70g        |
| Kakaós cukor<br>Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                   | 79,10kcal  | 0,80g   | 0,80g  | 16,40g     | 16,00g | 0,00g | 0,50g         |
| Káposztás kocka<br>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<br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Kapor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'                                                                                                                                                                                                                               | 72,40kcal  | 7,30g   | 3,70g  | 1,90g      | 0,00g  | 0,20g | 0,00g         |
| Karamellás tej<br>Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                              | 184,00kcal | 9,30g   | 4,50g  | 26,80g     | 26,80g | 0,30g | 2,70g         |
| Karfiolleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma                                                                  | 129,60kcal | 4,60g   | 3,20g  | 20,10g     | 2,70g  | 0,60g | 0,40g         |
| Kefír<br>Összetétel: Kefír                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 90,00kcal  | 4,80g   | 5,20g  | 5,70g      | 5,70g  | 0,20g | 3,40g         |
| Kelkáposzta főzelék<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kóménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                        | 220,90kcal | 6,90g   | 3,50g  | 38,70g     | 0,50g  | 0,30g | 0,30g         |
| Kenőmájás<br>Összetétel: Kenőmájás                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 134,00kcal | 5,00g   | 12,00g | 1,40g      | 0,60g  | 1,10g | 4,90g         |
| Kerti friss saláta mix<br>Összetétel: Kerti friss salátakeverék                                                                                                                                                                                                                                                      | 14,50kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 2,60g      | 1,40g  | 0,00g | 0,00g         |
| Ketchup<br>Összetétel: Ketchup                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 37,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 2,00g      | 1,50g  | 0,30g | 0,00g         |

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Szabadszedés - Középiskola**

**Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.30.-ig**

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Kifli<br>Összetétel: Kifli 43g                                                                                                                                                                                                                                         | 126,80kcal | 3,50g   | 1,20g  | 24,80g     | 1,60g  | 0,50g | 0,60g         |
| Kigyóuborka<br>Összetétel: Kigyó uborka                                                                                                                                                                                                                                | 7,20kcal   | 0,60g   | 0,10g  | 1,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Kockasajt<br>Összetétel: Kockasajt natúr                                                                                                                                                                                                                               | 93,00kcal  | 3,20g   | 7,00g  | 4,30g      | 0,00g  | 1,20g | 4,50g         |
| Kolbászos pásztor ragu bulgurral<br>Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt kolbász, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                              | 712,70kcal | 34,30g  | 27,10g | 71,60g     | 1,30g  | 1,50g | 4,60g         |
| Kukorica prósza<br>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<br>Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                           | 434,50kcal | 11,80g  | 9,40g  | 65,90g     | 2,10g  | 0,60g | 1,20g         |
| Kukoricás rizs<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'                                                                                                        | 331,60kcal | 8,50g   | 9,60g  | 78,10g     | 1,20g  | 0,60g | 1,10g         |
| Kuszkusz<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                         | 464,00kcal | 13,70g  | 10,40g | 75,70g     | 4,60g  | 0,60g | 1,30g         |
| Lapkasajt<br>Összetétel: Lapkasajt                                                                                                                                                                                                                                     | 155,50kcal | 13,00g  | 11,50g | 0,00g      | 0,00g  | 1,00g | 7,50g         |
| Lecsós szelet<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin 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<br>Összetétel: Levesgyöngy                                                                                                                                                                                                                                 | 99,60kcal  | 1,60g   | 5,60g  | 10,60g     | 1,20g  | 0,20g | 0,00g         |
| Liga Margarin<br>Összetétel: Liga margarin                                                                                                                                                                                                                             | 25,20kcal  | 0,10g   | 2,80g  | 0,10g      | 0,10g  | 0,10g | 0,80g         |
| Lilahagyma<br>Összetétel: Lilahagyma                                                                                                                                                                                                                                   | 23,80kcal  | 0,70g   | 0,10g  | 5,60g      | 2,50g  | 0,00g | 0,00g         |
| Limonádé<br>Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                    | 47,20kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,50g | 0,00g | 0,00g         |
| Madártej ízű tej<br>Összetétel: Gf instant madártej ízű tejjesítő, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                          | 170,80kcal | 9,30g   | 4,50g  | 23,50g     | 13,80g | 0,30g | 2,70g         |
| Makaróni<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni                                                                                                                                                                              | 416,00kcal | 12,20g  | 7,80g  | 74,10g     | 4,00g  | 0,20g | 1,00g         |
| Mákos cukor<br>Összetétel: Mák, Porcukor                                                                                                                                                                                                                               | 245,50kcal | 3,90g   | 13,00g | 26,60g     | 18,50g | 0,00g | 1,60g         |
| Mákos guba<br>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 2026.10.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Mákos metélt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                                                                                                                                                                              | 396,80kcal | 11,00g  | 9,50g  | 66,70g     | 3,60g  | 0,20g | 1,20g         |
| Masánszki rizsfelfújt<br>Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Kristálycukor, Porcukor, Puding por, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor                                                                                                                               | 557,80kcal | 14,50g  | 11,40g | 120,70g    | 52,00g | 0,70g | 4,70g         |
| Mediterrán csirke<br>Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Oregánó, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                                                                  | 237,10kcal | 21,10g  | 8,10g  | 18,50g     | 6,80g  | 0,40g | 0,40g         |
| Meggyes gyümölcs Tea<br>Összetétel: Betétdij, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Méz<br>Összetétel: Vegyes virág méz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 75,00kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 20,60g     | 20,50g | 0,00g | 0,00g         |
| Méz<br>Összetétel: Miniméz 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 60,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 16,50g     | 16,40g | 0,00g | 0,00g         |
| Milánói ragu<br>Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt 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<br>Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő 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 sűrített paradicsom, Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma | 189,00kcal | 5,20g   | 4,50g  | 30,90g     | 11,60g | 0,60g | 0,60g         |
| Molnárka<br>Összetétel: Molnárka 55g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 174,90kcal | 4,00g   | 3,90g  | 30,00g     | 5,00g  | 0,40g | 2,00g         |
| Napraforgómagos vajkrém<br>Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 51,70kcal  | 1,00g   | 4,70g  | 1,40g      | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Narancs<br>Összetétel: Narancs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 57,40kcal  | 0,80g   | 0,00g  | 11,90g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Olasz felvágott<br>Összetétel: Olasz felvágott                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 124,50kcal | 6,50g   | 10,50g | 1,00g      | 0,20g  | 1,00g | 4,20g         |
| Olaszos szendvicskrém<br>Összetétel: Olaszos szendvicskrém                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 48,00kcal  | 2,10g   | 4,20g  | 0,50g      | 0,30g  | 0,20g | 2,70g         |
| Palócleves<br>Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, 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<br>Összetétel: 'Fűszer' - Húsuphító, 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<br>Összetétel: Paradicsom                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 13,80kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 2,40g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Paradicsomos káposzta-főzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                                                                                                                                                  | 218,90kcal | 6,00g   | 4,40g  | 38,50g     | 18,10g | 0,40g | 0,50g         |
| Párizsikrém<br>Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 115,20kcal | 5,50g   | 9,60g  | 1,60g      | 0,00g  | 1,10g | 2,40g         |

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Szabadszedés - Középiskola**

**Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.30.-ig**

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Párolt rizs</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                        | 331,00kcal | 6,50g   | 11,30g | 79,30g     | 0,20g  | 0,40g | 1,20g         |
| <b>Penne</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes penne                                                                                                                                                                                                                          | 380,20kcal | 11,00g  | 7,70g  | 66,70g     | 3,60g  | 0,20g | 1,00g         |
| <b>Petrezselymes rizs</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                              | 357,50kcal | 6,60g   | 14,10g | 79,50g     | 0,40g  | 0,50g | 1,50g         |
| <b>Petrezselymes tejfőlsturó</b><br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'                                                                                                                                                                                                  | 72,40kcal  | 7,40g   | 3,70g  | 1,90g      | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| <b>Petrezselymes tojáskrém</b><br>Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt                                                                                                                                                                            | 135,10kcal | 4,60g   | 11,30g | 1,00g      | 0,20g  | 0,60g | 4,00g         |
| <b>Pizza</b><br>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         |
| <b>Porcukor</b><br>Összetétel: Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                              | 40,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 10,00g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Provanszi csirkemáragu</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. pirítasin 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         |
| <b>Rakott brokkoli</b><br>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         |
| <b>Rántott csirkemell</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé                                                                                                                                                                                                                       | 225,80kcal | 15,60g  | 7,80g  | 22,80g     | 5,00g  | 1,80g | 0,10g         |
| <b>Rántott sajt</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt                                                                                                                                                                                                                               | 418,00kcal | 19,50g  | 21,30g | 39,00g     | 1,50g  | 1,60g | 0,00g         |
| <b>Reszelt tészta leves</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma                                                                     | 243,20kcal | 7,10g   | 6,00g  | 39,70g     | 1,50g  | 0,60g | 0,80g         |
| <b>Rizibizi</b><br>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         |
| <b>Romanobabfőzelék</b><br>Összetétel: 10%-os ételect, 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         |
| <b>Roppanós saláta mix</b><br>Összetétel: Roppanós salátakeverék                                                                                                                                                                                                                                                     | 15,00kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 2,80g      | 1,60g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Sajt szórát</b><br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                                                                                     | 62,40kcal  | 5,00g   | 4,40g  | 0,60g      | 0,00g  | 0,40g | 3,00g         |
| <b>Sajt szórát</b><br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                                                                                     | 31,20kcal  | 2,50g   | 2,20g  | 0,30g      | 0,00g  | 0,20g | 1,50g         |
| <b>Sajt szórát</b><br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                                                                                     | 93,60kcal  | 7,50g   | 6,60g  | 0,90g      | 0,00g  | 0,60g | 4,50g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                     | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Sajt szórát szendvics<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                       | 62,40kcal  | 5,00g   | 4,40g  | 0,60g      | 0,00g  | 0,40g | 3,00g         |
| Sajtkrém<br>Összetétel: Natúr sajtkrém                                                                                                                                                                                                                    | 74,00kcal  | 2,60g   | 5,70g  | 3,20g      | 0,00g  | 0,70g | 3,70g         |
| Sajtos croissant<br>Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g                                                                                                                                                                                | 267,40kcal | 6,20g   | 17,10g | 21,60g     | 2,00g  | 1,30g | 8,50g         |
| Sajtos húsgolyó<br>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<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                                                       | 440,90kcal | 12,20g  | 10,60g | 74,10g     | 4,00g  | 0,20g | 1,30g         |
| Sajtos pogácsa<br>Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g                                                                                                                                                                                      | 270,90kcal | 6,60g   | 9,90g  | 37,60g     | 1,30g  | 1,90g | 5,00g         |
| Sajtos rúd<br>Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g, Fagy. sajtos rúd 70 g                                                                                                                                                                                    | 318,50kcal | 6,10g   | 19,90g | 27,80g     | 1,30g  | 1,50g | 9,90g         |
| Saláta öntet<br>Összetétel: Fokhagyma, Natúr joghurt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'                                                                                                                                                           | 62,40kcal  | 3,40g   | 3,60g  | 4,10g      | 4,00g  | 0,10g | 2,40g         |
| Sárgaborsókrém-leves<br>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<br>Összetétel: Sárgarépa                                                                                                                                                                                                                        | 24,00kcal  | 0,70g   | 0,10g  | 4,90g      | 3,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Sárgarépafőzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                        | 302,10kcal | 9,00g   | 5,40g  | 51,30g     | 21,20g | 0,70g | 1,30g         |
| Savanyúság<br>Összetétel: Csemege uborka                                                                                                                                                                                                                  | 14,00kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 2,40g      | 1,90g  | 1,50g | 0,00g         |
| Sertés sült<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott'                                                              | 193,60kcal | 21,10g  | 11,30g | 0,60g      | 0,10g  | 0,30g | 0,40g         |
| Sertésflekken<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                  | 192,00kcal | 21,70g  | 9,20g  | 4,20g      | 0,30g  | 0,40g | 0,10g         |
| Sertéspörkölt<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                          | 211,40kcal | 21,70g  | 11,50g | 4,00g      | 0,90g  | 0,50g | 0,40g         |
| Sonkakrém<br>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<br>Összetétel: Sonkás májaskrém                                                                                                                                                                                                  | 159,00kcal | 4,60g   | 15,30g | 0,60g      | 0,00g  | 0,70g | 5,80g         |
| Soproni felvágott<br>Összetétel: Soproni felvágott                                                                                                                                                                                                        | 129,00kcal | 6,50g   | 11,00g | 1,00g      | 0,20g  | 1,00g | 4,40g         |

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Szabadszedés - Középiskola**

**Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.30.-ig**

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Spenótfőzelék</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                | 253,20kcal | 10,10g  | 8,80g  | 33,40g     | 8,60g  | 0,40g | 1,60g         |
| <b>Spenósos panírozott halfilé</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé spenóttal                                                                                                                                                                                                                                                            | 240,10kcal | 12,10g  | 11,30g | 23,10g     | 1,80g  | 1,10g | 0,00g         |
| <b>Sütőtökrémlés</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Gyömbér, Gyümölcsle sűrítőanyag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                      | 177,00kcal | 2,10g   | 3,40g  | 33,30g     | 22,40g | 0,60g | 0,60g         |
| <b>SV Mustáros sertés szelet</b><br>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         |
| <b>SV Sült virsli</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Sertés'                                                                                                                                                                                                                                                                            | 422,40kcal | 18,00g  | 37,30g | 3,60g      | 0,60g  | 3,00g | 11,10g        |
| <b>Szarvacska</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta                                                                                                                                                                                                                                                 | 396,80kcal | 11,00g  | 9,50g  | 66,70g     | 3,60g  | 0,20g | 1,20g         |
| <b>Székelykáposzta</b><br>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         |
| <b>Szerb rizseshús</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő 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         |
| <b>Tápai legényfogyó leves</b><br>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         |
| <b>Tarhonya</b><br>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         |
| <b>Tárkonyos zöldségleves</b><br>Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin 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         |
| <b>Tartármártás</b><br>Összetétel: Majonéz, Mustár, Porcukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'                                                                                                                                                                                                                                                                    | 109,90kcal | 1,10g   | 8,90g  | 5,90g      | 3,50g  | 0,50g | 0,80g         |
| <b>Teavaj</b><br>Összetétel: Teavaj                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 101,20kcal | 0,10g   | 11,50g | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 8,00g         |
| <b>Tej</b><br>Összetétel: Tej UHT '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 132,00kcal | 9,00g   | 4,50g  | 14,10g     | 14,10g | 0,40g | 3,00g         |
| <b>Tejbegríz</b><br>Összetétel: Búza dara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                          | 305,80kcal | 12,60g  | 5,00g  | 52,20g     | 28,80g | 0,50g | 2,80g         |
| <b>Tejberizs</b><br>Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                           | 352,30kcal | 13,80g  | 4,70g  | 84,00g     | 28,80g | 0,40g | 2,70g         |
| <b>Tejföl</b><br>Összetétel: Tejföl '12%'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 42,60kcal  | 1,00g   | 3,60g  | 1,20g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Teljes kiőrlésű gabonás keksz</b><br>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 2026.10.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                      | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                                                               | 201,60kcal | 7,80g   | 0,90g  | 40,60g     | 0,50g  | 1,30g | 0,40g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                                                               | 82,90kcal  | 3,20g   | 0,40g  | 16,70g     | 0,20g  | 0,50g | 0,10g         |
| Teljes kiőrlésű kifli<br>Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g                                                                                                                                                                                                                    | 124,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 23,80g     | 0,40g  | 0,60g | 0,30g         |
| Teljes kiőrlésű zsemle<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g                                                                                                                                                                                                                           | 126,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 24,20g     | 0,40g  | 0,60g | 0,40g         |
| Temesvári aprópecsenye<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pirítámpaprika, 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<br>Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt                                                                                                                                                                       | 135,60kcal | 4,60g   | 11,30g | 1,00g      | 0,20g  | 0,50g | 4,00g         |
| Tökmagos fasírtgolyó<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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<br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró                                                                                                                                                                                                                                                    | 116,00kcal | 14,00g  | 5,00g  | 3,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Túrós tészta<br>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<br>Összetétel: Natúr vajkrém                                                                                                                                                                                                                                                       | 48,20kcal  | 0,90g   | 4,40g  | 1,30g      | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Vegyes gyümölcsleves<br>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         |
| Vöröslencsekrémleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő 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<br>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<br>Összetétel: Zala felvágott                                                                                                                                                                                                                                               | 103,50kcal | 7,00g   | 8,50g  | 0,90g      | 0,20g  | 1,10g | 3,00g         |
| Zöldbabfőzelék<br>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<br>Összetétel: Zölderdő friss salátakeverék                                                                                                                                                                                                                            | 15,00kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 2,80g      | 1,50g  | 0,00g | 0,00g         |
| Zöldkert salátakeverék<br>Összetétel: Zöldkert salátakeverék                                                                                                                                                                                                                               | 14,50kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 2,40g      | 1,40g  | 0,00g | 0,00g         |
| Zöldpaprika<br>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.-tól 2026.10.30.-ig**

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