	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.09.	Alma dobozos üdítő 100%; Teljes kiörlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Buzsáki leves (2, 5, 11, 15)*; Szilvásgombóc (1, 3)*; Fahéjas porcukor;	Buzsáki leves (2, 5, 11, 15)*; Sütőtökös rizsfelfújt (1, 2, 4)*; Porcukor;	Méz; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Szárazbabfőzelék (1, 2)*;
			Zölderdő saláta mix (5)*; Ezersziget öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;			
	EN=279,60kcal FH=3,60g ZS=8,80g SZH=32,20g CK=0,00g SÓ=0,40g TZS=0,00g	EN=249,80kcal FH=8,70g ZS=5,30g SZH=41,90g CK=0,50g SÓ=1,40g TZS=0,40g	EN=965,70kcal FH=21,70g ZS=19,10g SZH=110,70g CK=33,80g SÓ=4,20g TZS=1,20g	EN=777,80kcal FH=30,30g ZS=19,80g SZH=140,50g CK=62,90g SÓ=1,60g TZS=4,70g	EN=301,80kcal FH=8,00g ZS=3,70g SZH=61,30g CK=21,10g SÓ=1,40g TZS=1,20g	EN=694,40kcal FH=32,00g ZS=32,60g SZH=65,80g CK=2,50g SÓ=2,30g TZS=8,00g
KEDD 2026.11.10.	Gyümölcs tea; Kapros turókrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	Erőleves tészta (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*;	Erőleves tészta (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*;
			Zölderdő saláta mix (5)*; Ezersziget öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Savanyúság (11, 15)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;			
	EN=332,40kcal FH=15,80g ZS=4,70g SZH=55,50g CK=10,50g SÓ=1,50g TZS=0,40g	EN=295,20kcal FH=8,20g ZS=5,20g SZH=52,10g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g	EN=609,20kcal FH=40,80g ZS=13,70g SZH=77,00g CK=6,00g SÓ=1,00g TZS=0,80g	EN=856,10kcal FH=28,40g ZS=39,20g SZH=87,90g CK=2,50g SÓ=2,20g TZS=9,30g	EN=330,30kcal FH=14,90g ZS=12,20g SZH=41,60g CK=0,80g SÓ=2,50g TZS=4,20g	EN=667,10kcal FH=32,20g ZS=25,40g SZH=65,80g CK=3,00g SÓ=1,30g TZS=3,10g
SZERDA 2026.11.11.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Sertéspörkölt (1)*; Orsó tészta (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Mediterrán csirke (1, 5)*; Kuszkusz (1, 5)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Magyaros sertés karaj (1)*; Paradicsomos káposzta-főzelék (1, 5)*; Törtburgonya (5)*;
			Zölderdő saláta mix (5)*; Ezersziget öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Savanyúság (6, 15)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;			
	EN=342,10kcal FH=13,40g ZS=8,70g SZH=52,30g CK=15,80g SÓ=0,90g TZS=4,20g	EN=393,00kcal FH=9,40g ZS=17,60g SZH=47,40g CK=3,40g SÓ=1,50g TZS=9,60g	EN=833,70kcal FH=38,90g ZS=29,10g SZH=101,80g CK=7,40g SÓ=1,50g TZS=1,70g	EN=926,60kcal FH=41,00g ZS=26,60g SZH=125,30g CK=14,30g SÓ=1,80g TZS=1,80g	EN=185,40kcal FH=5,90g ZS=5,40g SZH=26,60g CK=0,40g SÓ=0,70g TZS=0,40g	EN=554,40kcal FH=31,30g ZS=14,80g SZH=69,80g CK=18,40g SÓ=1,00g TZS=0,70g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.12.	Citromos tea; Soproni felvágott (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kifli (1)*; Zöldpaprika;	Lebbencsleves (1, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Pritaminos sajtfelfújt (1, 2, 3)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Vadas pecsenye (1, 2, 5, 11)*; Spagetti (1)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;	Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya kocka (5)*;
			Zölderdő saláta mix (5)*; Ezersziget öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;			
	EN=383,20kcal FH=15,00g ZS=12,10g SZH=53,40g CK=10,70g SÓ=2,30g TZS=4,80g	EN=229,50kcal FH=8,20g ZS=7,80g SZH=29,90g CK=0,40g SÓ=1,80g TZS=4,80g	EN=813,80kcal FH=39,90g ZS=24,40g SZH=102,30g CK=29,90g SÓ=2,30g TZS=11,60g	EN=863,00kcal FH=38,00g ZS=26,50g SZH=114,70g CK=10,40g SÓ=1,30g TZS=2,60g	EN=393,00kcal FH=9,40g ZS=17,60g SZH=47,40g CK=3,40g SÓ=1,50g TZS=9,60g	EN=587,00kcal FH=33,50g ZS=20,40g SZH=60,40g CK=0,60g SÓ=1,10g TZS=1,10g
PÉNTEK 2026.11.13.	Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Sonkakrém (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 11)*; Zöldfűszeres csirke csíkok (2, 11)*; Párolt rizs (5)*;	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 11)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Rizibizi (5)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Kifli (1, 2)*;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
			Zölderdő saláta mix (5)*; Ezersziget öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Tartármártás (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;			
	EN=390,00kcal FH=13,40g ZS=13,00g SZH=54,40g CK=11,10g SÓ=2,40g TZS=5,30g	EN=234,00kcal FH=9,20g ZS=6,90g SZH=32,60g CK=0,40g SÓ=1,50g TZS=0,60g	EN=826,00kcal FH=46,70g ZS=34,10g SZH=108,80g CK=4,60g SÓ=1,30g TZS=2,90g	EN=866,00kcal FH=44,00g ZS=31,10g SZH=125,40g CK=6,50g SÓ=2,10g TZS=3,00g	EN=200,80kcal FH=6,10g ZS=6,90g SZH=28,00g CK=1,60g SÓ=1,20g TZS=4,30g	EN=584,00kcal FH=13,00g ZS=21,60g SZH=81,30g CK=16,80g SÓ=2,10g TZS=10,60g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; 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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 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: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Alma	43,40kcal	0,60g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma							
Alma dobozos üdítő 100%	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé							
Almabefőtt	51,00kcal	0,00g	0,00g	46,80g	7,90g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma befőtt							
Aranygaluska	531,00kcal	10,80g	14,80g	86,40g	32,80g	0,80g	6,20g
Összetétel: Aranygaluska							
Baconos péklángos	319,00kcal	11,30g	13,50g	36,30g	0,90g	1,40g	5,70g
Összetétel: Fagy. baconos péklángos 170 g							
Bácskai rizseshús	504,00kcal	27,90g	19,50g	81,50g	0,80g	1,00g	1,20g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bakonyi aprópecsenye	228,30kcal	20,40g	13,60g	4,60g	0,40g	0,50g	1,00g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Bakonyi betyárleves	178,90kcal	15,30g	9,30g	7,10g	1,60g	0,70g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma							
Baracklekvár	73,80kcal	0,10g	0,00g	18,10g	18,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack lekvár							
Barna mártás	198,50kcal	2,70g	10,40g	22,70g	10,10g	0,60g	2,90g
Összetétel: Aro margarin, Babérlevél, Citromlé 40%, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés csont, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Baromfi fasírt	268,90kcal	15,60g	16,00g	14,40g	0,00g	2,00g	4,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell							
BBQ csirkecomb filé	280,60kcal	31,50g	13,30g	3,70g	2,30g	0,50g	0,60g
Összetétel: Barbecue szósz, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Felső csirkecomb filé, Ketchup, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bebo Mini Margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Összetétel: Bebo mini margarin							
Big Burger	698,30kcal	31,80g	34,00g	56,90g	2,30g	3,50g	13,20g
Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa 120g (Matusz), Fejes saláta, Ketchup, Kigyó uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Paradicsom, Zsemle Hamburger nagy briós 86 g (Matusz)							
Bogdányi sertésrakottas	621,40kcal	31,20g	22,40g	66,80g	1,00g	0,90g	3,30g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%'							
Bolognai ragu	176,20kcal	13,50g	9,60g	8,00g	5,00g	1,20g	1,50g
Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Brassói aprópecsenye	265,80kcal	26,50g	13,10g	8,90g	0,60g	0,40g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Brokkolikrémleves	147,80kcal	5,80g	3,80g	20,40g	3,00g	0,60g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Bulgur	406,90kcal	9,70g	9,30g	61,20g	2,40g	0,60g	1,20g
Összetétel: Bulgur, Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyapüré	343,60kcal	8,90g	7,70g	54,30g	2,80g	0,50g	3,10g
Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'							
Buzsáki leves	192,00kcal	16,90g	9,20g	8,70g	1,80g	0,90g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Keménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Bükki pecsenye	219,70kcal	19,30g	12,90g	5,40g	0,60g	0,50g	1,10g
Összetétel: Csemege paprika, Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Chilisbab	506,90kcal	37,80g	10,80g	61,50g	4,60g	0,40g	0,40g
Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Citromos tea	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű							
Citrusos őszibarack leves	175,80kcal	2,10g	1,20g	39,30g	26,70g	0,10g	0,40g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,00g	5,20g
Összetétel: Csemege szalámi							
Csikós tokány	260,20kcal	22,50g	16,10g	4,60g	0,60g	0,70g	1,90g
Összetétel: Csemege paprika, Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb , Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Csipkebogyó tea	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Csirke nuggets	607,70kcal	26,40g	30,50g	55,20g	0,00g	3,60g	9,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets							
Csirkemájkrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Összetétel: Csirke májaskrém 50g							
Csirkés parajos penne	633,80kcal	46,70g	18,90g	68,60g	5,40g	1,00g	7,30g
Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma							
Csirkés rakottas Kertészné módra	676,60kcal	48,00g	24,40g	59,50g	10,60g	1,50g	9,20g
Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Ételizesítő só mentes 'Pamol', Fagy. brokkoli, Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Csokoládé ízü tej	169,40kcal	9,30g	4,50g	23,30g	13,80g	0,30g	2,70g
Összetétel: Gf instant csokoládé izü tejízesítő, Tej '1,5%'							
Csokoládés gabonapehely	117,30kcal	1,90g	1,30g	25,80g	0,00g	0,10g	0,30g
Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g							
Csontleves	96,90kcal	2,80g	3,00g	14,10g	1,20g	0,60g	0,40g
Összetétel: Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma							
Daragaluskaleves	231,80kcal	6,70g	5,50g	37,20g	1,10g	0,60g	0,70g
Összetétel: Búzadara, Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Darás metélt	502,50kcal	13,60g	10,70g	87,20g	3,60g	0,20g	1,30g
Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta							
Diákcsemege szalámi	124,20kcal	4,50g	11,80g	0,10g	0,10g	1,00g	4,80g
Összetétel: Diákcsemege szalámi							
Dörgicsei csirkeraguleves	253,20kcal	19,50g	9,80g	21,40g	2,60g	0,60g	0,50g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma							
Dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack dzsem							
Eper ízű tej	169,70kcal	9,30g	4,50g	21,20g	13,80g	0,30g	2,70g
Összetétel: Gf instant eper izü tejízesítő, Tej '1,5%'							
Erdei-bodzás gyümölcs tea	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Erőleves tészta	102,30kcal	3,00g	2,90g	15,50g	1,40g	0,60g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld							
Ezersziget öntet	118,30kcal	1,20g	8,90g	6,40g	3,80g	0,60g	0,80g
Összetétel: Ketchup, Majonéz, Mustár, Porcukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Fahéjas csiga	275,80kcal	3,80g	10,80g	40,50g	13,80g	0,50g	5,50g
Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g							
Fahéjas porcukor	65,00kcal	0,00g	0,00g	16,10g	16,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Fahéj, Porcukor							
Fahéjas szilvaleves	141,60kcal	1,50g	0,70g	31,30g	23,70g	0,10g	0,30g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Fatörzskifli	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Összetétel: Fatörzskifli 57g							
Félbarna kenyér	112,10kcal	3,70g	0,40g	23,40g	0,50g	0,60g	0,00g
Összetétel: Félbarna kenyér							
Félbarna kenyér	240,30kcal	8,00g	0,90g	50,00g	1,20g	1,30g	0,10g
Összetétel: Félbarna kenyér							
Félbarna kenyér	98,80kcal	3,30g	0,40g	20,60g	0,50g	0,50g	0,00g
Összetétel: Félbarna kenyér							
Filézett halászlé	145,30kcal	12,40g	7,90g	7,40g	4,00g	3,40g	2,80g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Fonott kalács	343,20kcal	7,90g	7,60g	59,10g	9,90g	0,70g	3,70g
Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács							
Fonottka	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Összetétel: Fonottka 50g							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Forgatott burgonya kocka	321,20kcal	7,00g	7,30g	51,50g	0,00g	0,70g	0,70g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Főtt burgonya	235,20kcal	6,30g	0,80g	46,00g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott, főzővíz'							
Frankfurtileves	284,30kcal	10,40g	15,30g	24,90g	0,90g	1,30g	3,90g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli Sertés', Vöröshagyma							
Gesztenyekrém leves almakockával	186,40kcal	1,50g	0,90g	42,40g	21,50g	0,10g	0,20g
Összetétel: Fagy. alma, Fagy. gesztenye püré, Fagy. zeller, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor, Vöröshagyma							
Göcseji csirkemellsonka	56,00kcal	8,00g	2,50g	0,40g	0,20g	1,20g	0,80g
Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt							
Görögös szendvicskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
Összetétel: Görögös szendvicskrém							
Gulyásleves	203,60kcal	15,20g	7,50g	16,50g	1,20g	0,60g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma							
Gyrosos sertéscsíkok	236,20kcal	22,20g	11,90g	8,50g	0,50g	0,70g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Őrölt fekete bors, Sertés comb , Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gyümölcs	58,00kcal	0,70g	0,00g	13,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Szilva							
Gyümölcs	43,40kcal	0,60g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma							
Gyümölcs	41,60kcal	0,30g	0,00g	9,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Körte							
Gyümölcs tea	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Gyümölcsös joghurt	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g							
Gyümölcsös krémjoghurt	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g							
Halrudacskák panírozott	203,20kcal	11,20g	8,80g	19,30g	0,00g	1,20g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska panírozott							
Házi körözött	73,80kcal	7,40g	3,70g	2,10g	0,10g	0,10g	0,00g
Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Hot-Dog	557,40kcal	21,00g	25,00g	59,70g	0,70g	3,50g	7,90g
Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Sertés'							
Húsgombóc	227,30kcal	21,50g	7,80g	25,20g	0,60g	0,40g	0,10g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Húsos lecsó	402,70kcal	24,50g	12,50g	63,40g	6,60g	3,80g	0,50g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Húsos tarhonya	617,30kcal	33,90g	17,00g	79,70g	4,10g	1,10g	1,10g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma							
Jégcsapretek	8,40kcal	0,70g	0,10g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Jégcsap retek							
Joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Összetétel: Natúr joghurt							
Kakaókrém	169,80kcal	1,50g	10,20g	17,40g	11,70g	0,00g	2,10g
Összetétel: Kakaókrém							
Kakaós csiga	585,20kcal	7,60g	29,30g	71,00g	25,10g	1,00g	14,70g
Összetétel: Kakaós csiga 70g							
Kakaós csiga 100g	418,00kcal	5,40g	20,90g	50,70g	17,90g	0,70g	10,50g
Összetétel: Kakaós csiga 100g							
Kapros turókrém	72,40kcal	7,30g	3,70g	1,90g	0,00g	0,20g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Kapor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Karamellás tej	184,00kcal	9,30g	4,50g	26,80g	26,80g	0,30g	2,70g
Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'							
Karfiolleves	136,80kcal	4,90g	3,20g	21,50g	2,80g	0,60g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő 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							
Karottás tojáskrém	109,40kcal	4,60g	8,20g	1,40g	0,50g	0,60g	2,70g
Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt							
Kassai burgonyaleves	390,30kcal	13,00g	26,30g	24,00g	1,30g	1,60g	7,30g
Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Lestyán, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld							
Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Összetétel: Kefír							
Kenőmájas	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,40g	0,60g	1,10g	4,90g
Összetétel: Kenőmájas							
Kerti friss saláta mix	14,50kcal	0,60g	0,10g	2,60g	1,40g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kerti friss salátakeverék							
Kifli	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Összetétel: Kifli 43g							
Kigyóuborka	7,20kcal	0,60g	0,10g	1,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kigyó uborka							
Kockasajt	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Összetétel: Kockasajt natúr							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Kolbászos pásztor ragu bulgurral	712,70kcal	34,30g	27,10g	71,60g	1,30g	1,50g	4,60g
Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt kolbász, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Körte							
Kukoricás rizs	331,60kcal	8,50g	9,60g	78,10g	1,20g	0,60g	1,10g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'							
Kuszkusz	464,00kcal	13,70g	10,40g	75,70g	4,60g	0,60g	1,30g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Összetétel: Lapkasajt							
Lebbencsleves	202,50kcal	5,60g	5,00g	31,70g	3,00g	0,70g	1,00g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes fodros kocka tészta, Vöröshagyma							
Lekvár	86,10kcal	0,10g	0,00g	21,10g	21,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack lekvár							
Lencsefőzelék	350,10kcal	19,50g	7,20g	49,50g	6,40g	0,30g	0,50g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Lencseleves sertéshússal	301,90kcal	23,70g	10,60g	26,00g	2,40g	0,50g	0,40g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Levesgyöngy	99,60kcal	1,60g	5,60g	10,60g	1,20g	0,20g	0,00g
Összetétel: Levesgyöngy							
Liga Margarin	25,20kcal	0,10g	2,80g	0,10g	0,10g	0,10g	0,80g
Összetétel: Liga margarin							
Magyaros húsgombócleves	193,10kcal	15,60g	8,20g	13,10g	1,00g	0,70g	0,40g
Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma							
Magyaros sertés karaj	200,40kcal	22,10g	8,20g	8,20g	0,20g	0,40g	0,00g
Összetétel: Csemege paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Magyaros sült csirkecomb	249,20kcal	27,60g	9,90g	2,40g	0,50g	0,90g	0,10g
Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma							
Majonéz	28,40kcal	0,10g	2,60g	1,20g	0,70g	0,20g	0,30g
Összetétel: Majonéz							
Majorannás sertésragu	192,10kcal	17,70g	11,00g	4,50g	0,50g	0,40g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Makaróni	416,00kcal	12,20g	7,80g	74,10g	4,00g	0,20g	1,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni							
Mediterrán csirke	237,10kcal	21,10g	8,10g	18,50g	6,80g	0,40g	0,40g
Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Oregánó, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Meggyes gyümölcs Tea	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Meggymártás	216,70kcal	2,90g	0,80g	48,60g	37,30g	0,20g	0,30g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Méz	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Összetétel: Miniméz 20g							
Méz	75,00kcal	0,10g	0,00g	20,60g	20,50g	0,00g	0,00g
Összetétel: Vegyes virág méz							
Mézes-mustáros csirke csíkok	266,60kcal	26,60g	10,00g	16,60g	7,00g	0,40g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma							
Molnárka	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
Összetétel: Molnárka 55g							
Mustár	18,00kcal	0,70g	0,80g	1,60g	0,00g	0,20g	0,00g
Összetétel: Mustár							
Napraforgómagos vajkrém	51,70kcal	1,00g	4,70g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém							
Narancs	57,40kcal	0,80g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Narancs							
Natúr szendvicskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
Összetétel: Natúr szendvicskrém							
Olaszos rakott tészta	623,30kcal	33,10g	18,10g	80,60g	8,00g	0,90g	4,50g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma							
Olaszos szendvicskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
Összetétel: Olaszos szendvicskrém							
Orsó tészta	396,80kcal	11,00g	9,50g	66,70g	3,60g	0,20g	1,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta							
Paprikáskrumpli	523,50kcal	34,30g	16,20g	57,50g	1,00g	0,80g	0,60g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,10g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Paradicsom							
Paradicsomleves betűtésztával	212,10kcal	4,60g	4,80g	37,20g	21,70g	0,60g	0,60g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld							
Paradicsommártás	194,90kcal	3,80g	6,00g	31,00g	19,20g	0,40g	0,70g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Paradicsomos bulgur	400,20kcal	9,60g	9,30g	60,10g	2,10g	0,60g	1,20g
Összetétel: Bulgur, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Paradicsomos káposzta-főzelék	218,90kcal	6,00g	4,40g	38,50g	18,10g	0,40g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Párizsikrém	115,20kcal	5,50g	9,60g	1,60g	0,00g	1,10g	2,40g
Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Párolt rizs	331,00kcal	6,50g	11,30g	79,30g	0,20g	0,40g	1,20g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Pince ragu	196,60kcal	18,40g	9,10g	9,00g	1,70g	0,50g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Sertés máj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Pizzás csiga	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,40g	1,50g	9,60g
Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g							
Porcukor	40,00kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Porcukor							
Pozsonyi kocka	743,80kcal	15,80g	18,40g	127,40g	51,50g	0,30g	2,60g
Összetétel: Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Mák, Mazsola, Porcukor, Puding por, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott, főzővíz', Szárított citromhéj, Tej '1,5%', Tojásmentes metélt tészta, Vaníliás cukor							
Pritamin paprikás túrókrém	151,50kcal	7,30g	12,30g	2,30g	0,40g	0,10g	1,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Pritaminos sajtfelfújt	295,20kcal	18,70g	14,80g	20,10g	0,30g	1,20g	9,40g
Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt							
Rakott burgonya	753,80kcal	25,40g	36,30g	72,40g	1,10g	1,60g	8,90g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított							
Rakott karfiol	461,30kcal	34,00g	17,10g	47,30g	8,10g	0,80g	2,50g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma							
Rakott zöldbab	427,00kcal	29,90g	15,50g	44,90g	8,80g	0,50g	1,10g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma							
Rántott sajt 'mirelit'	833,50kcal	39,00g	42,30g	78,00g	3,00g	3,30g	0,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt							
Rizibizi	324,00kcal	8,20g	9,60g	76,30g	2,30g	0,50g	1,00g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Romanobabfőzelék	214,10kcal	7,30g	5,50g	36,90g	4,20g	0,30g	0,40g
Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Roppanós saláta mix	15,00kcal	0,60g	0,10g	2,80g	1,60g	0,00g	0,00g
Összetétel: Roppanós salátakeverék							
Sajt szórat	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Összetétel: Trappista sajt							
Sajt szórat kicsi/milánói,bolognai	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Összetétel: Trappista sajt							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,70g	3,20g	0,00g	0,70g	3,70g
Összetétel: Natúr sajtkrém							
Sajtmártásos csirkemell kockák	227,80kcal	27,00g	10,10g	6,80g	1,10g	0,90g	4,20g
Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Natúr sajtkrém, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Sajtos korong	481,70kcal	24,00g	24,40g	40,00g	0,00g	3,60g	7,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit							
Sajtos metélt	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,20g	1,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta							
Sajtos panírozott halfilé	240,10kcal	12,10g	10,90g	23,10g	1,80g	1,10g	1,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal							
Sajtos rúd	318,50kcal	6,10g	19,90g	27,80g	1,30g	1,50g	9,90g
Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g, Fagy. sajtos rúd 70 g							
Saláta öntet	62,40kcal	3,40g	3,60g	4,10g	4,00g	0,10g	2,40g
Összetétel: Fokhagyma, Natúr joghurt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'							
Sárgaborsófőzelék	325,70kcal	17,60g	5,80g	48,80g	0,40g	0,30g	0,50g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sárgarépa	24,00kcal	0,70g	0,10g	4,90g	3,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgarépa							
Sárgarépás rizs	285,00kcal	6,70g	5,80g	78,20g	1,30g	0,60g	0,60g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'							
Savanyúság	51,00kcal	1,50g	0,30g	8,40g	2,00g	2,30g	0,00g
Összetétel: Vegyes vágott							
Savanyúság	90,10kcal	1,60g	0,20g	20,00g	14,80g	0,20g	0,00g
Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'							
Savanyúság	53,50kcal	1,60g	0,20g	10,90g	5,00g	0,20g	0,00g
Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'							
Savanyúság	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Összetétel: Csemege uborka							
Sertés párizsi	99,00kcal	6,00g	8,00g	0,80g	0,20g	1,00g	3,00g
Összetétel: Sertés párizsi							
Sertés sült	193,60kcal	21,10g	11,30g	0,60g	0,10g	0,30g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott'							
Sertéspörkölt	211,40kcal	21,70g	11,50g	4,00g	0,90g	0,50g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Snidlinges burgonyapüré	343,90kcal	8,90g	7,80g	54,30g	2,80g	0,50g	3,10g
Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fagy. metélőhagyma, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Sonkakrém	86,40kcal	4,40g	6,30g	2,90g	0,20g	0,90g	0,30g
Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém							
Sonkás kocka	663,50kcal	27,20g	28,70g	72,80g	3,70g	2,40g	5,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Pizza sonka, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásmentes nagykocka tészta, Trappista sajt, Vöröshagyma							
Sonkás krém 50g Eurofood	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,60g	0,00g	0,70g	5,80g
Összetétel: Sonkás májaskrém							
Soproni felvágott	129,00kcal	6,50g	11,00g	1,00g	0,20g	1,00g	4,40g
Összetétel: Soproni felvágott							
Spagetti	432,60kcal	12,20g	9,70g	74,10g	4,00g	0,20g	1,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta							
Stefánia vagdalt	258,00kcal	23,40g	13,50g	7,90g	0,50g	0,70g	1,30g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma							
Stíriai metélt	760,30kcal	28,60g	19,30g	116,30g	40,50g	0,40g	3,90g
Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojásmentes metélt tészta, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor							
Sült debreceni kolbász	209,30kcal	7,00g	19,90g	0,40g	0,20g	1,00g	5,80g
Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'							
Sült virsli	289,90kcal	12,00g	25,80g	2,40g	0,40g	2,00g	7,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Sertés'							
Sültcsirkecomb	266,10kcal	27,30g	12,60g	1,00g	0,00g	0,50g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék							
Sütőtökös rizsfelfújt	545,80kcal	13,40g	10,60g	121,80g	51,10g	0,70g	4,40g
Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Kristálycukor, Puding por, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor							
Svéd húsgolyó	225,20kcal	17,50g	16,10g	1,50g	0,60g	0,40g	1,10g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tojáspor, Vöröshagyma							
Szárazbabfőzelék	404,50kcal	20,00g	6,80g	63,40g	2,10g	0,30g	0,50g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Szilvásgombóc	708,70kcal	4,80g	9,90g	85,90g	16,00g	3,30g	0,90g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. szilvásgombóc, Félegyházi morzsa, Só 'jódozott'							
Tartármártás	109,90kcal	1,10g	8,90g	5,90g	3,50g	0,50g	0,80g
Összetétel: Majonéz, Mustár, Porcukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Teavaj	101,20kcal	0,10g	11,50g	0,00g	0,00g	0,00g	8,00g
Összetétel: Teavaj							
Tej	132,00kcal	9,00g	4,50g	14,10g	14,10g	0,40g	3,00g
Összetétel: Tej UHT '1,5%'							
Tejbegríz	305,80kcal	12,60g	5,00g	52,20g	28,80g	0,50g	2,80g
Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Tejföl	42,60kcal	1,00g	3,60g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Tejföl '12%'							
Tejfölös burgonyafőzelék	294,60kcal	7,00g	6,10g	48,10g	0,10g	0,40g	0,40g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Tejfölös-túró	72,20kcal	7,30g	3,70g	1,90g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz	191,60kcal	3,60g	8,80g	23,20g	0,00g	0,40g	0,00g
Összetétel: Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz							
Teljes kiőrlésű kenyér	82,90kcal	3,20g	0,40g	16,70g	0,20g	0,50g	0,10g
Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér							
Teljes kiőrlésű kenyér	201,60kcal	7,80g	0,90g	40,60g	0,50g	1,30g	0,40g
Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér							
Teljes kiőrlésű kifli	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g							
Teljes kiőrlésű zsemle	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g							
Temesvári aprópecsenye	216,40kcal	18,70g	12,40g	5,80g	1,20g	0,60g	1,00g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Törtburgonya	135,10kcal	3,20g	2,20g	23,10g	0,10g	0,20g	0,20g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'							
Túrós tészta	487,90kcal	25,00g	11,80g	69,70g	3,60g	0,20g	0,90g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta							
Vadas pecsenye	227,90kcal	20,20g	11,80g	8,90g	3,40g	0,40g	0,40g
Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Vajas fokhagymás törtburgonya	290,30kcal	6,30g	6,80g	46,20g	0,00g	0,30g	2,60g
Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'							
Vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Natúr vajkrém							
Vanília öntet	199,80kcal	6,20g	3,00g	36,70g	17,80g	0,50g	1,80g
Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor							
Vegyes saláta	90,10kcal	1,60g	0,20g	20,00g	14,80g	0,20g	0,00g
Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'							
Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,20g	1,10g	3,00g
Összetétel: Zala felvágott							
Zellerkrémleves	125,90kcal	4,60g	2,50g	20,50g	1,70g	0,60g	0,10g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Zöldborsófőzelék	316,10kcal	15,60g	4,60g	50,50g	26,60g	0,40g	1,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Zöldborsóleves csipetkével	109,90kcal	4,70g	3,30g	14,50g	3,90g	0,50g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma							
Zölderdő saláta mix	15,00kcal	0,60g	0,10g	2,80g	1,50g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zölderdő friss salátakeverék							
Zöldfűszeres csirke csíkok	193,10kcal	16,50g	12,20g	3,50g	2,00g	0,40g	1,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Kakukkfű, Majoranna, Mustár, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Zöldkert salátakeverék	14,50kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,40g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldkert salátakeverék							
Zöldpaprika	12,00kcal	0,70g	0,20g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							
Zöldséges rizottó	510,30kcal	28,30g	18,80g	80,90g	2,90g	1,00g	1,20g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zsemle	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g
Összetétel: Vizes zsemle 53g							