

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.14.		Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	BrokkolikréMLEVES (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Kolbászos pásztor ragu bulgurral (1, 4, 5)*;	BrokkolikréMLEVES (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Lekvár; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	
			Zöldkert saláta mix; Párolt csirkemell kocka; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
		EN=254,00kcal FH=8,80g ZS=8,40g SZH=38,90g CK=7,30g SÓ=0,70g TZS=4,00g	EN=808,00kcal FH=36,00g ZS=29,60g SZH=87,80g CK=4,80g SÓ=2,00g TZS=3,90g	EN=775,00kcal FH=24,20g ZS=31,10g SZH=94,00g CK=7,30g SÓ=1,90g TZS=5,40g	EN=217,50kcal FH=5,40g ZS=3,00g SZH=42,20g CK=15,50g SÓ=0,90g TZS=0,90g	
KEDD 2026.09.15.		Karamellás tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Magyaros húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*;	Magyaros húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	
			Zöldkert saláta mix; Párolt csirkemell kocka; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
		EN=336,90kcal FH=10,60g ZS=9,50g SZH=51,80g CK=26,80g SÓ=0,70g TZS=4,60g	EN=687,10kcal FH=40,60g ZS=22,70g SZH=75,50g CK=26,70g SÓ=2,50g TZS=4,20g	EN=672,40kcal FH=41,50g ZS=26,00g SZH=86,20g CK=8,10g SÓ=1,50g TZS=1,80g	EN=248,30kcal FH=10,10g ZS=8,60g SZH=32,50g CK=2,90g SÓ=1,70g TZS=2,00g	
SZERDA 2026.09.16.		Meggyes gyümölcs Tea; Pritamin paprikás túrókrém (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Tejfőlds burgonyafőzelék (1, 2)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	
			Zöldkert saláta mix; Párolt csirkemell kocka; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;			
		EN=311,60kcal FH=10,90g ZS=12,30g SZH=36,20g CK=9,70g SÓ=0,70g TZS=1,40g	EN=622,50kcal FH=37,80g ZS=29,70g SZH=68,40g CK=2,30g SÓ=1,50g TZS=1,80g	EN=726,40kcal FH=43,50g ZS=27,00g SZH=68,60g CK=2,40g SÓ=2,00g TZS=2,10g	EN=275,80kcal FH=4,10g ZS=13,60g SZH=33,00g CK=12,90g SÓ=0,70g TZS=6,90g	
CSÜTÖRTÖK 2026.09.17.		Limonádé; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Kuskusz (1, 5)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Köményes sertéssült (1)*; Törtburgonya (5)*; Párolt lilakáposzta;	Natúr szendvicskrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	
			Zöldkert saláta mix; Párolt csirkemell kocka; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Savanyúság; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;			
		EN=242,80kcal FH=11,70g ZS=5,00g SZH=37,10g CK=10,10g SÓ=1,90g TZS=1,60g	EN=768,70kcal FH=35,40g ZS=24,20g SZH=97,20g CK=6,10g SÓ=1,70g TZS=2,20g	EN=583,30kcal FH=31,80g ZS=16,60g SZH=71,50g CK=4,60g SÓ=1,60g TZS=1,00g	EN=199,90kcal FH=6,80g ZS=4,80g SZH=31,20g CK=0,50g SÓ=0,80g TZS=3,00g	
PÉNTEK 2026.09.18.		Tej (2)*; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrófelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Baracklekvár; Porcukor;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	
			Zöldkert saláta mix; Párolt csirkemell kocka; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;			
		EN=370,80kcal FH=16,40g ZS=16,80g SZH=39,00g CK=12,30g SÓ=2,00g TZS=7,60g	EN=774,50kcal FH=34,00g ZS=26,40g SZH=97,20g CK=61,90g SÓ=3,40g TZS=6,40g	EN=657,00kcal FH=21,90g ZS=27,10g SZH=81,40g CK=22,20g SÓ=3,40g TZS=5,20g	EN=219,60kcal FH=4,00g ZS=11,00g SZH=25,60g CK=1,60g SÓ=0,50g TZS=7,40g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - Iskola



SULI - HOST VENDEGLÁTÓ 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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 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.

Schmiedl

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.21.		Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*;	Citrusos őszibarack leves (1, 2)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Majonéz (3, 11)*;	Citrusos őszibarack leves (1, 2)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	
			Kerti friss saláta mix; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
		EN=284,60kcal FH=8,70g ZS=14,20g SZH=29,20g CK=6,00g SÓ=0,60g TZS=3,60g	EN=712,50kcal FH=16,90g ZS=24,30g SZH=101,90g CK=25,40g SÓ=2,00g TZS=7,20g	EN=769,70kcal FH=33,90g ZS=20,00g SZH=112,40g CK=31,00g SÓ=1,10g TZS=5,30g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,40g SÓ=1,50g TZS=9,60g	
KEDD 2026.09.22.		Erdei-bodzás gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5)*; Sajtmártásos csirkemell kockák (1, 2, 5, 6)*; Bulgur (1, 5)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5)*; Gyümölcs rizs erdei gyümölcsökkel (1, 2, 3, 4, 13)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	
			Kerti friss saláta mix; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
		EN=246,10kcal FH=11,90g ZS=4,00g SZH=39,90g CK=9,40g SÓ=0,80g TZS=0,20g	EN=819,00kcal FH=43,50g ZS=33,20g SZH=77,10g CK=3,60g SÓ=2,60g TZS=8,30g	EN=792,80kcal FH=23,30g ZS=23,00g SZH=143,50g CK=52,10g SÓ=1,80g TZS=7,00g	EN=275,90kcal FH=6,40g ZS=9,10g SZH=41,60g CK=10,20g SÓ=0,80g TZS=2,00g	
SZERDA 2026.09.23.		Eper ízű tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*;	Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Gyrosos sertéscsík (1, 5)*; Paradicsomos bulgur (1, 5)*;	Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Paradicsom;	
			Kerti friss saláta mix; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;			
		EN=321,40kcal FH=12,10g ZS=7,40g SZH=49,10g CK=17,70g SÓ=0,60g TZS=4,00g	EN=744,40kcal FH=41,10g ZS=36,70g SZH=60,50g CK=3,00g SÓ=2,20g TZS=8,20g	EN=801,30kcal FH=46,90g ZS=30,20g SZH=76,10g CK=4,70g SÓ=1,80g TZS=2,00g	EN=157,60kcal FH=4,90g ZS=3,10g SZH=25,90g CK=0,50g SÓ=0,70g TZS=1,00g	
CSÜTÖRTÖK 2026.09.24.		Limonádé; Diákcsemege szalámi; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Liga Margarin;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Csirkés parajos penne (1, 2)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Bükkői pecsenye (1, 2, 4, 5)*; Kuskusz (1, 5)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	
			Kerti friss saláta mix; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;			
		EN=297,40kcal FH=8,90g ZS=12,40g SZH=36,80g CK=10,00g SÓ=1,70g TZS=4,70g	EN=939,00kcal FH=57,30g ZS=43,50g SZH=77,80g CK=8,00g SÓ=2,40g TZS=14,30g	EN=943,80kcal FH=41,30g ZS=48,00g SZH=82,40g CK=4,80g SÓ=2,50g TZS=9,20g	EN=218,40kcal FH=8,40g ZS=6,50g SZH=31,80g CK=0,40g SÓ=1,50g TZS=3,90g	
PÉNTEK 2026.09.25.		Tej (2)*; Kenőmáj (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Főtt burgonya;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*;	Olaszos szendvicsskrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	
			Kerti friss saláta mix; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;			
		EN=351,60kcal FH=16,70g ZS=14,00g SZH=40,10g CK=12,70g SÓ=2,00g TZS=6,60g	EN=712,30kcal FH=40,10g ZS=17,90g SZH=98,60g CK=20,30g SÓ=1,70g TZS=1,10g	EN=602,80kcal FH=39,10g ZS=23,90g SZH=75,30g CK=2,60g SÓ=2,00g TZS=1,50g	EN=188,40kcal FH=7,80g ZS=4,80g SZH=28,40g CK=0,70g SÓ=1,00g TZS=2,90g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - Iskola



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



Szabadszedés

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 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.

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.28.		Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Krémsajttal töltött csirke medál (1, 2, 3, 4, 11)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Svéd húsgolyó (3, 5, 6)*; Snidlinges burgonyapüré (2, 4)*; Barna mártás (1, 2, 4, 5, 11)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Alma;	
			Roppanós saláta mix; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
		EN=227,30kcal FH=9,40g ZS=5,10g SZH=37,60g CK=11,80g SÓ=0,40g TZS=2,80g	EN=723,40kcal FH=31,70g ZS=18,90g SZH=102,70g CK=30,80g SÓ=1,80g TZS=4,20g	EN=894,90kcal FH=28,40g ZS=39,90g SZH=97,10g CK=35,80g SÓ=1,60g TZS=9,80g	EN=254,70kcal FH=8,00g ZS=7,60g SZH=36,50g CK=0,40g SÓ=1,80g TZS=4,80g	
KEDD 2026.09.29.		Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;	Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldfűszeres csirke csíkok (2, 11)*; Párolt rizs (5)*;	Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Rakott zöldbab (1, 2, 3, 5)*;	Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Zöldpaprika; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	
			Roppanós saláta mix; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
		EN=303,00kcal FH=9,10g ZS=9,70g SZH=39,30g CK=10,20g SÓ=1,60g TZS=3,20g	EN=639,70kcal FH=34,00g ZS=31,80g SZH=72,20g CK=4,30g SÓ=1,40g TZS=4,90g	EN=506,30kcal FH=36,80g ZS=19,60g SZH=46,40g CK=9,00g SÓ=1,00g TZS=1,40g	EN=257,70kcal FH=10,20g ZS=11,60g SZH=26,60g CK=0,70g SÓ=1,50g TZS=4,50g	
SZERDA 2026.09.30.		Limonádé; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*; Szarvacska tésztá (1)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Panírozott alaszakai tőkehal filé (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	
			Roppanós saláta mix; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
		EN=276,40kcal FH=9,60g ZS=8,00g SZH=38,00g CK=9,90g SÓ=1,30g TZS=2,80g	EN=707,50kcal FH=35,00g ZS=23,00g SZH=87,40g CK=7,20g SÓ=1,20g TZS=1,30g	EN=814,70kcal FH=30,10g ZS=26,90g SZH=103,20g CK=5,60g SÓ=2,20g TZS=2,20g	EN=270,90kcal FH=6,60g ZS=9,90g SZH=37,60g CK=1,30g SÓ=1,90g TZS=5,00g	
CSÜTÖRTÖK 2026.10.01.						
PÉNTEK 2026.10.02.						

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - Iskola



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



Sütemény

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csílagfűrt; 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 - Iskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Párolt csirkemell kocka Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'	266,70kcal	22,20g	19,30g	0,50g	0,00g	0,00g	2,00g
Alma Összetétel: Alma	37,20kcal	0,50g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdítő 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Amerikai palacsinta Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta	288,00kcal	7,70g	6,10g	48,60g	19,60g	1,10g	1,00g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	424,80kcal	8,60g	11,90g	69,10g	26,30g	0,60g	4,90g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	426,50kcal	25,90g	18,50g	57,70g	0,60g	1,10g	1,10g
Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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	180,00kcal	15,50g	8,70g	8,50g	1,70g	0,70g	0,40g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,10g	0,00g	18,10g	18,00g	0,00g	0,00g
Barackos háromszög Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g, Fagy. barackos háromszög 70g	282,80kcal	3,80g	10,20g	43,30g	16,70g	0,40g	4,60g
Barna mártás Összetétel: Aro margarin, Babérlevél, őrölt, Citromlé 40%, Étélizesítő 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	178,70kcal	2,50g	10,30g	18,20g	7,10g	0,60g	2,90g
Baromfi fasírt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell	180,50kcal	10,40g	10,80g	9,60g	0,00g	1,40g	2,70g
BBQ csirkecombfilé Összetétel: Barbecue szósz, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Felső csirkecomb filé, Ketchup, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	181,40kcal	16,80g	9,70g	2,90g	1,90g	0,50g	0,60g
Bolognai ragu 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	189,50kcal	17,50g	9,60g	7,10g	4,60g	0,60g	0,70g
Brokkolikrémléves Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	148,20kcal	5,60g	3,50g	21,40g	2,80g	0,50g	0,30g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,70kcal	7,60g	10,00g	47,70g	1,90g	0,60g	1,20g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	334,40kcal	7,60g	11,80g	45,10g	2,80g	0,50g	5,00g
Bükk pecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	245,60kcal	19,70g	12,50g	12,30g	0,40g	0,40g	0,80g
Chilisbab Összetétel: Babérlevél, őrölt, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	499,00kcal	37,70g	10,30g	60,70g	4,10g	0,40g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Citromos sertésraguleves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	174,50kcal	14,00g	7,30g	11,90g	2,10g	0,50g	0,60g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,50kcal	0,00g	0,00g	9,00g	9,00g	0,00g	0,00g
Citrusos őszibarack leves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	188,70kcal	2,30g	2,00g	40,40g	24,10g	0,20g	0,80g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,80g	4,20g
Csipkebogyó tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	205,10kcal	8,80g	10,40g	18,40g	0,00g	1,20g	3,10g
Csirke paprikás Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	200,40kcal	21,20g	8,60g	8,30g	0,80g	0,40g	0,40g
Csirkés parajos penne Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	588,60kcal	45,40g	17,80g	61,00g	5,00g	0,90g	7,10g
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	141,00kcal	7,80g	3,80g	19,40g	11,50g	0,20g	2,20g
Csokoládés gabonapehely Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g	117,30kcal	1,90g	1,30g	25,80g	0,00g	0,10g	0,30g
Daragaluskaleves Összetétel: Búza dara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	224,40kcal	6,50g	5,30g	36,00g	1,40g	0,60g	0,70g
Darás metélt Összetétel: Búza dara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz, Tojásmentes metélt tészta	419,20kcal	11,10g	9,50g	71,70g	2,80g	0,20g	1,10g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Dörgicsei csirkeraguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	211,20kcal	16,60g	8,20g	17,30g	2,40g	0,50g	0,40g
Eper ízű tej Összetétel: Gf instant eper ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	141,30kcal	7,80g	3,80g	17,60g	11,50g	0,20g	2,20g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Eperkrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor	174,80kcal	2,00g	0,90g	38,40g	13,30g	0,20g	0,40g
Erdei gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	179,40kcal	2,70g	1,30g	38,40g	19,70g	0,10g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Erdei-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Erőleves tészta Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	81,60kcal	2,40g	2,50g	12,00g	1,20g	0,50g	0,30g
Fahéjas porcukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	65,00kcal	0,00g	0,00g	16,10g	16,00g	0,00g	0,00g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	158,10kcal	1,90g	1,70g	32,70g	25,50g	0,10g	0,80g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	64,10kcal	2,10g	0,20g	13,30g	0,30g	0,30g	0,00g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	126,40kcal	9,80g	7,70g	6,10g	3,50g	3,20g	2,80g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	343,20kcal	7,90g	7,60g	59,10g	9,90g	0,70g	3,70g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	117,50kcal	3,10g	0,40g	23,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Frankfurtileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma	260,60kcal	9,10g	13,80g	23,60g	0,90g	1,10g	3,10g
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	44,80kcal	6,40g	2,00g	0,40g	0,20g	1,00g	0,70g
Görögös szendvicsskrém Összetétel: Görögös szendvicsskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
Gulyásleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	407,00kcal	26,80g	21,80g	22,40g	1,90g	0,60g	0,30g
Gyrosos sertécsikok Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	251,90kcal	22,70g	12,00g	11,80g	0,40g	0,70g	0,40g
Gyümölcs Összetétel: Szőlő	93,60kcal	0,70g	0,00g	21,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcs Összetétel: Szilva	58,00kcal	0,70g	0,00g	13,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcs Összetétel: Alma	37,20kcal	0,50g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gyümölcs Összetétel: Körte	36,40kcal	0,30g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcs rizs erdei gyümölcsökkel 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	532,20kcal	14,20g	9,20g	119,90g	51,20g	0,70g	3,90g
Gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	61,80kcal	6,00g	3,20g	1,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle 53g, Ketchup, Mustár, Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop	242,20kcal	8,90g	9,70g	28,70g	0,30g	1,40g	3,20g
Húsgombóc Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Örlött fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	190,80kcal	18,80g	6,90g	18,50g	0,40g	0,40g	0,10g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	532,90kcal	31,50g	14,90g	65,60g	3,30g	1,10g	0,80g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,60g	0,00g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	141,50kcal	1,20g	8,50g	14,50g	9,80g	0,00g	1,80g
Kakaós csiga Összetétel: Fagy. kakaós csiga 50g, Fagy. kakaós csiga 70g	275,80kcal	4,10g	13,60g	33,00g	12,90g	0,70g	6,90g
Kapros turókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Kapor, Só 'jódozott', Tejföl '12%	52,20kcal	5,70g	2,50g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%	140,40kcal	6,50g	3,20g	21,70g	21,70g	0,20g	1,90g
Kassai burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, örlött, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Lestyan, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	349,40kcal	11,90g	25,70g	16,80g	1,00g	1,50g	7,20g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kenőmájas Összetétel: Kenőmájas	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,20g	0,50g	0,90g	3,90g
Kerti friss saláta mix Összetétel: Fejes káposzta, Jégсалáta, Sárgarépa	17,30kcal	0,70g	0,10g	3,30g	1,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,10g	0,00g	1,10g	0,90g	0,20g	0,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,00g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Kolbászos pásztor ragu bulgurral Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt kolbász, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	585,10kcal	29,20g	21,90g	58,40g	1,10g	1,40g	3,60g
Köményes sertéssült Összetétel: Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	177,80kcal	20,60g	7,80g	5,20g	0,10g	0,40g	0,00g
Krémsajttal töltött csirke medál Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	194,90kcal	9,60g	10,00g	16,00g	0,00g	1,40g	2,90g
Kukoricás bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	372,50kcal	9,80g	10,10g	52,90g	1,90g	0,60g	1,30g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	282,70kcal	7,00g	9,60g	61,80g	1,10g	0,60g	1,00g
Kuszkusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	348,80kcal	9,70g	9,80g	53,30g	3,40g	0,60g	1,20g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes fodros kocka tészta, Vöröshagyma	202,30kcal	5,70g	4,10g	33,60g	2,70g	0,70g	0,80g
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,10g	0,00g	15,00g	15,00g	0,00g	0,00g
Lencsefőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, őrölt, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	370,40kcal	20,20g	7,20g	54,00g	5,30g	0,30g	0,50g
Lencseleves sertéshússal Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, őrölt, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	278,50kcal	21,50g	9,90g	24,00g	2,30g	0,50g	0,40g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	8,00g	0,90g	0,10g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,10g	2,40g	0,10g	0,10g	0,10g	0,70g
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	42,00kcal	0,00g	0,00g	9,50g	9,40g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Magyaros húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, őrölt, Csemege paprika, Étélizetítő 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	176,60kcal	14,30g	7,40g	12,10g	1,00g	0,70g	0,40g
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,20g	5,20g	2,40g	1,30g	0,30g	0,70g
Majorannás sertésragu Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	188,70kcal	17,70g	10,70g	4,30g	0,40g	0,40g	0,30g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,90g	0,00g	1,50g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	308,60kcal	8,50g	7,40g	51,90g	2,80g	0,20g	0,90g
Mediterrán csirke 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 sült paradicsom, Vöröshagyma	261,50kcal	21,80g	8,00g	23,90g	6,60g	0,40g	0,40g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétlaj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,00g	0,00g	12,40g	12,30g	0,00g	0,00g
Mézes-mustáros csirke csíkok Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	242,00kcal	22,60g	8,30g	18,50g	6,90g	0,40g	0,30g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,70kcal	1,00g	4,70g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Natúr szendvicskrém Összetétel: Natúr szendvicskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
Olasz felvágott Összetétel: Olasz felvágott	99,60kcal	5,20g	8,40g	0,80g	0,20g	0,80g	3,40g
Olaszos rakott tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tartósítószermentes sült paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	581,00kcal	31,60g	18,00g	72,00g	6,90g	0,90g	4,50g
Olaszos szendvicskrém Összetétel: Olaszos szendvicskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	325,20kcal	8,50g	9,30g	51,90g	2,80g	0,20g	1,10g
Panírozott alaszakai tőkehal filé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. alaszakai tőkehalfilé panírozott	243,70kcal	15,00g	9,80g	23,10g	0,00g	1,00g	0,90g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paprikáskrumpli Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	477,50kcal	30,20g	14,50g	55,70g	0,80g	0,80g	0,60g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztával Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	236,00kcal	5,70g	5,40g	40,60g	18,80g	0,50g	0,60g
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	227,70kcal	5,00g	5,20g	39,50g	17,90g	0,40g	0,60g
Paradicsomos bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	338,20kcal	7,60g	10,00g	47,00g	1,90g	0,60g	1,20g
Párizsikrém Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	93,90kcal	4,30g	7,90g	1,40g	0,00g	0,90g	1,80g
Párolt lilakáposzta Összetétel: 10%-os ételect, Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Kristálycukor, Lilakáposzta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,40kcal	1,90g	1,30g	10,00g	3,00g	0,40g	0,10g
Párolt rizs Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,80kcal	4,60g	10,30g	55,60g	0,20g	0,40g	1,10g
Petrezselymes tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	94,00kcal	3,90g	7,40g	0,60g	0,10g	0,50g	2,60g
Pince ragu 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	195,50kcal	19,20g	9,10g	7,90g	1,30g	0,50g	0,30g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,40g	1,50g	9,60g
Porcukor Összetétel: Porcukor	40,00kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
Pritamin paprikás túrókrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	138,20kcal	5,90g	11,70g	1,90g	0,30g	0,10g	1,00g
Pritaminos sajtelfűjt Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	242,80kcal	15,50g	12,30g	16,20g	0,30g	1,00g	7,80g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizetítő 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	585,80kcal	19,70g	28,90g	54,60g	0,70g	1,30g	7,10g
Rakott zöldbab Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő 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	331,80kcal	22,80g	12,30g	34,50g	6,90g	0,50g	0,80g
Rántott sajt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	217,70kcal	9,80g	11,60g	19,50g	0,80g	0,80g	0,10g
Rántott sertés szelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tojáspor	382,00kcal	25,50g	17,10g	30,00g	0,70g	0,90g	1,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rizibizi Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	286,10kcal	6,90g	10,50g	60,50g	2,30g	0,50g	1,10g
Roppanós saláta mix Összetétel: Fejes káposzta, Lilakáposzta, Sárgarépa	25,70kcal	1,20g	0,20g	4,80g	0,50g	0,00g	0,00g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,70g	3,20g	0,00g	0,70g	3,70g
Sajtmártásos csirkemell kockák Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Natúr sajtkrém, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	216,70kcal	26,80g	9,40g	5,80g	0,80g	0,90g	4,00g
Sajtos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	240,10kcal	12,10g	10,90g	23,10g	1,80g	1,10g	1,60g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,60g	9,90g	37,60g	1,30g	1,90g	5,00g
Sajtos rúd Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g, Fagy. sajtos rúd 70 g	318,50kcal	6,10g	19,90g	27,80g	1,30g	1,50g	9,90g
Saláta öntet Összetétel: Majonéz, Mustár, Porcukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	124,50kcal	1,40g	9,50g	8,00g	5,30g	0,60g	0,70g
Sárgaborsófőzelék Összetétel: Csemege paprika, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	281,00kcal	15,30g	4,80g	42,60g	0,40g	0,30g	0,40g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	20,00kcal	0,60g	0,10g	4,00g	2,50g	0,00g	0,00g
Savanyúság Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Savanyúság Összetétel: 10%-os ételect, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lillahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	87,80kcal	1,50g	0,20g	19,60g	14,80g	0,20g	0,00g
Savanyúság Összetétel: 10%-os ételect, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	33,30kcal	1,00g	0,10g	6,70g	5,00g	0,20g	0,00g
Savanyúság Összetétel: 10%-os ételect, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	57,30kcal	1,60g	0,20g	11,90g	6,00g	0,20g	0,00g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	208,90kcal	21,70g	11,00g	4,50g	0,80g	0,50g	0,30g
Snidlinges burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fagy. metéőhagyma, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	334,70kcal	7,60g	11,80g	45,10g	2,80g	0,50g	5,00g
Soproni felvágott Összetétel: Soproni felvágott	103,20kcal	5,20g	8,80g	0,80g	0,20g	0,80g	3,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	308,60kcal	8,50g	7,40g	51,90g	2,80g	0,20g	0,90g
Spenótfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	224,40kcal	9,60g	5,90g	33,00g	8,60g	0,40g	1,30g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	252,30kcal	21,00g	12,10g	12,10g	0,60g	0,90g	1,30g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	252,20kcal	9,20g	23,70g	0,60g	0,20g	1,40g	7,40g
Svéd húsgolyó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tojáspor, Vöröshagyma	223,40kcal	17,40g	16,10g	1,10g	0,40g	0,40g	1,10g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	308,60kcal	8,50g	7,40g	51,90g	2,80g	0,20g	0,90g
Szilvágombóc Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. szilvágombóc, Félegyházi morzsa, Só 'jódozott'	586,40kcal	4,40g	8,50g	71,60g	12,90g	3,00g	0,80g
Tárkonyos májgaluskaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tárkony, Tojáspor, Vöröshagyma	176,30kcal	13,20g	5,40g	17,60g	2,00g	0,90g	0,40g
Teavaj Összetétel: Teavaj	86,80kcal	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g	6,80g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,80g	11,80g	11,80g	0,30g	2,50g
Tejbegríz Összetétel: Búza dara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	317,60kcal	13,10g	4,90g	54,80g	25,40g	0,40g	2,70g
Tejfőles burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Őrölt, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejfő '12%', Vöröshagyma	294,10kcal	7,00g	6,20g	48,00g	0,10g	0,40g	0,40g
Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz Összetétel: Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz	191,60kcal	3,60g	8,80g	23,20g	0,00g	0,40g	0,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	53,80kcal	2,10g	0,20g	10,80g	0,10g	0,30g	0,10g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	134,40kcal	5,20g	0,60g	27,10g	0,40g	0,80g	0,20g
Teljes kiőrlésű kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	120,70kcal	2,80g	2,20g	20,30g	0,10g	0,20g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Iskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Túrófelfújt Összetétel: Aro margarin, Búzadara, Citrom, Citromlé 40%, Félzsiros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Sütőpor, Száritott citromhéj, Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojáslé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	534,30kcal	24,10g	18,70g	63,00g	30,40g	0,20g	3,60g
Vadas pecsenye Összetétel: Babérlevél, őrölt, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	227,70kcal	18,80g	10,50g	13,30g	2,60g	0,40g	0,30g
Vajas fokhagymás törtburgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	261,90kcal	5,60g	6,70g	40,70g	0,00g	0,30g	2,60g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	187,10kcal	8,70g	4,20g	28,60g	17,40g	0,50g	2,50g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,70g	0,20g	0,90g	2,40g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	122,00kcal	4,40g	2,10g	20,60g	1,60g	0,50g	0,10g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	330,00kcal	15,90g	4,50g	53,80g	25,70g	0,40g	1,10g
Zöldborsóleves csipetkével Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	92,80kcal	4,10g	2,50g	12,70g	3,40g	0,50g	0,30g
Zölderő saláta mix Összetétel: Jégсалáta, Lilakáposzta, Sárgarépa	15,10kcal	0,50g	0,10g	3,00g	1,50g	0,00g	0,00g
Zöldfűszeres csirke csíkok Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Majoranna, Mustár, őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	211,40kcal	15,40g	14,20g	4,70g	2,00g	0,50g	3,20g
Zöldkert saláta mix Összetétel: Jégсалáta, Lilakáposzta, Paradicsom, Sárgarépa	14,80kcal	0,60g	0,10g	2,80g	0,50g	0,00g	0,00g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldséges rizottó Összetétel: Étélizetítő 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	418,30kcal	24,10g	16,10g	62,90g	2,30g	1,00g	1,00g
Zöldségkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	123,80kcal	4,10g	2,80g	19,20g	2,70g	0,50g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g