

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.14.	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	Baracklekvár; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	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 kiörlésű kenyér (1)*;	Sonkás kocka (1, 2, 4)*; Tejföl (2)*;
			Zöldkert saláta mix; Párolt csirkemell kocka; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
			EN=260,20kcal FH=8,90g ZS=6,40g SZH=40,30g CK=7,30g SÓ=0,70g TZS=4,00g	EN=442,20kcal FH=8,10g ZS=10,40g SZH=77,30g CK=28,00g SÓ=0,80g TZS=4,50g		
KEDD 2026.09.15.	Karamellás tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	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 kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
			Zöldkert saláta mix; Párolt csirkemell kocka; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
			EN=384,10kcal FH=13,40g ZS=11,20g SZH=56,90g CK=31,90g SÓ=0,80g TZS=5,50g	EN=382,30kcal FH=20,90g ZS=15,20g SZH=40,70g CK=0,60g SÓ=2,40g TZS=8,70g		
SZERDA 2026.09.16.	Meggyes gyümölcs Tea; Pritamin paprikás túrókrém (2)*; Zsemle (1)*;	Sonkakrém (2)*; Teljes kiörlésű kifli (1)*;	Bakonyi betyárlevés (1, 2, 3, 5)*; Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Bakonyi betyárlevés (1, 2, 3, 5)*; Tejfölös burgonyafőzelék (1, 2)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Kuszkusz (1, 5)*;
			Zöldkert saláta mix; Párolt csirkemell kocka; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;			
			EN=336,50kcal FH=11,60g ZS=12,80g SZH=51,70g CK=10,60g SÓ=0,70g TZS=1,30g	EN=210,90kcal FH=8,70g ZS=6,90g SZH=26,70g CK=0,60g SÓ=1,50g TZS=0,60g		
CSÜTÖRTÖK 2026.09.17.	Limonádé; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Kuszkusz (1, 5)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Köményes sertéssült (1)*; Törtburgonya (5)*; Párolt lilakáposzta;	Natúr szendvicsskrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Csirkés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*;
			Zöldkert saláta mix; Párolt csirkemell kocka; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Savanyúság; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;			
			EN=330,00kcal FH=15,90g ZS=6,20g SZH=51,70g CK=11,30g SÓ=2,60g TZS=2,00g	EN=306,60kcal FH=11,70g ZS=8,10g SZH=46,70g CK=0,50g SÓ=2,50g TZS=4,90g		
PÉNTEK 2026.09.18.	Tej (2)*; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrófelfűjt (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)*; Kigyóborka;	Sonkás krém 50g Eurofood; Kifli (1, 2)*; Alma; Kakaós csiga (1, 2)*;
			Zöldkert saláta mix; Párolt csirkemell kocka; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;			
			EN=489,80kcal FH=21,40g ZS=20,70g SZH=54,80g CK=14,70g SÓ=2,80g TZS=9,40g	EN=236,60kcal FH=11,40g ZS=11,80g SZH=22,30g CK=0,60g SÓ=1,80g TZS=4,00g		

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - Középiskola



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



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=Csilagfű; 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 2026.09.21.	Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*;	Gőcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	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)*;	Romanobabfőzelék (1, 2)*; Sertésvagdalt (1, 3, 5)*;
	EN=284,60kcal FH=8,70g ZS=14,20g SZH=28,20g CK=6,00g SÓ=0,60g TZS=3,60g	EN=282,80kcal FH=15,90g ZS=6,20g SZH=41,10g CK=0,80g SÓ=2,60g TZS=2,00g	EN=862,60kcal FH=21,80g ZS=31,80g SZH=116,70g CK=28,70g SÓ=2,70g TZS=8,70g	EN=799,10kcal FH=35,20g ZS=19,30g SZH=119,90g CK=34,70g SÓ=1,00g TZS=4,90g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,40g SÓ=1,50g TZS=9,60g	EN=589,70kcal FH=27,00g ZS=30,10g SZH=53,00g CK=5,40g SÓ=1,00g TZS=1,00g
KEDD 2026.09.22.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5)*; Sajtmaréntas 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)*;	Sajtos metélt (1)*; Tejföl (2)*; Sajt szórát (2)*;
	EN=320,00kcal FH=15,30g ZS=4,60g SZH=53,30g CK=10,60g SÓ=1,40g TZS=0,40g	EN=421,00kcal FH=21,10g ZS=15,20g SZH=50,10g CK=1,90g SÓ=2,40g TZS=8,40g	EN=919,00kcal FH=47,10g ZS=34,70g SZH=92,90g CK=4,40g SÓ=2,80g TZS=9,30g	EN=842,10kcal FH=24,90g ZS=26,70g SZH=145,60g CK=52,90g SÓ=2,00g TZS=8,60g	EN=371,40kcal FH=9,30g ZS=11,10g SZH=58,00g CK=12,20g SÓ=1,30g TZS=2,50g	EN=577,10kcal FH=20,70g ZS=20,80g SZH=76,20g CK=4,00g SÓ=0,80g TZS=5,80g
SZERDA 2026.09.23.	Eper ízű tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Méz; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Bebo Mini Margarin;	Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*;	Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Gyrosos sertéscsikok (1, 5)*; Paradicsomos bulgur (1, 5)*;	Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Paradicsom;	Csipebogyó tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
	EN=349,80kcal FH=18,60g ZS=8,10g SZH=51,40g CK=11,20g SÓ=2,40g TZS=6,00g	EN=293,10kcal FH=7,80g ZS=4,40g SZH=57,10g CK=16,90g SÓ=1,30g TZS=1,10g	EN=845,40kcal FH=47,00g ZS=40,50g SZH=70,80g CK=3,20g SÓ=2,40g TZS=8,90g	EN=889,60kcal FH=51,30g ZS=31,00g SZH=90,00g CK=5,20g SÓ=1,90g TZS=2,10g	EN=163,50kcal FH=5,00g ZS=3,50g SZH=26,30g CK=0,50g SÓ=0,70g TZS=1,10g	EN=363,60kcal FH=11,40g ZS=13,50g SZH=46,90g CK=10,90g SÓ=1,40g TZS=5,70g
CSÜTÖRTÖK 2026.09.24.	Limonádé; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Csirkés parajos penne (1, 2)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Bükk pecsenye (1, 2, 4, 5)*; Kuszusz (1, 5)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*;
	EN=398,20kcal FH=12,40g ZS=15,50g SZH=51,40g CK=11,20g SÓ=2,40g TZS=6,00g	EN=219,80kcal FH=8,60g ZS=6,60g SZH=30,80g CK=7,60g SÓ=0,70g TZS=4,20g	EN=1 024,10kcal FH=59,70g ZS=45,20g SZH=92,60g CK=6,70g SÓ=2,60g TZS=14,60g	EN=1 074,00kcal FH=46,00g ZS=49,60g SZH=105,10g CK=6,50g SÓ=2,70g TZS=9,70g	EN=287,60kcal FH=11,10g ZS=6,80g SZH=45,60g CK=0,50g SÓ=2,00g TZS=4,10g	EN=697,50kcal FH=26,60g ZS=32,60g SZH=66,70g CK=1,00g SÓ=0,90g TZS=3,30g
PÉNTEK 2026.09.25.	Tej (2)*; Kenőmáj (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Tejfölös-túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	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)*; Kigyóborka;	Kakaós csiga (1, 2)*; Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Körte;
	EN=467,60kcal FH=21,80g ZS=17,40g SZH=56,10g CK=15,20g SÓ=2,80g TZS=8,30g	EN=324,50kcal FH=16,00g ZS=4,80g SZH=53,70g CK=1,20g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=733,50kcal FH=43,60g ZS=20,50g SZH=97,20g CK=22,00g SÓ=1,70g TZS=1,20g	EN=697,80kcal FH=43,10g ZS=25,80g SZH=99,50g CK=3,00g SÓ=1,90g TZS=1,80g	EN=256,80kcal FH=10,50g ZS=5,20g SZH=42,10g CK=0,80g SÓ=1,50g TZS=3,10g	EN=863,00kcal FH=14,90g ZS=37,50g SZH=118,10g CK=26,70g SÓ=2,70g TZS=19,80g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - Középiskola



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



Schmiedl

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=Ráktélék; 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)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	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;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépás rizs (5)*; Vegyes saláta;
			Roppanós saláta mix; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
KEDD 2026.09.29.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldbúzseres 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)*;	Erdei gyümölcs tea; Pizza (1, 2)*;
			Roppanós saláta mix; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
SZERDA 2026.09.30.	Limonádé; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Méz; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	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 alaszkaik tőkehal filé (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Stíriai metélt (1, 2, 3, 4, 13)*;
			Roppanós saláta mix; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
CSÜTÖRTÖK 2026.10.01.						
PÉNTEK 2026.10.02.						

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - Középiskola



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



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=Csílagfű; 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: 2026.09.01.-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'	277,90kcal	24,70g	19,40g	0,50g	0,00g	0,00g	2,00g
Alma Összetétel: Alma	43,40kcal	0,60g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdítő 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Amerikai palacsinta Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta	384,00kcal	10,20g	8,20g	64,80g	26,10g	1,40g	1,30g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	531,00kcal	10,80g	14,80g	86,40g	32,80g	0,80g	6,20g
Baconos péklángos Összetétel: Fagy. baconos péklángos 170 g	319,00kcal	11,30g	13,50g	36,30g	0,90g	1,40g	5,70g
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	504,00kcal	27,90g	19,50g	81,50g	0,80g	1,00g	1,20g
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	178,90kcal	15,30g	9,30g	7,10g	1,60g	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	198,50kcal	2,70g	10,40g	22,70g	10,10g	0,60g	2,90g
Baromfi fasírt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell	268,90kcal	15,60g	16,00g	14,40g	0,00g	2,00g	4,00g
BBQ csirkecombfilé Összetétel: Barbecue szósz, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Felső csirkecomb filé, Ketchup, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	212,60kcal	21,10g	10,70g	3,50g	2,30g	0,50g	0,60g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Big Burger Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa 120g (Matusz), Fejes saláta, Ketchup, Kigyó uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Paradicsom, Zsemle Hamburger nagy briós 86 g (Matusz)	698,30kcal	31,80g	34,00g	56,90g	2,30g	3,50g	13,20g
Bogdányi sertésrakottas Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', főzővíz, Tej '1,5%', Tejföl '12%	697,50kcal	26,60g	32,60g	66,70g	1,00g	0,90g	3,30g
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	176,20kcal	13,50g	9,60g	8,00g	5,00g	1,20g	1,50g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	426,50kcal	22,40g	32,00g	9,20g	0,60g	0,50g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Brokkolikrémes	147,80kcal	5,80g	3,80g	20,40g	3,00g	0,60g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Bulgur	406,90kcal	9,70g	9,30g	61,20g	2,40g	0,60g	1,20g
Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj '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%'							
Bükk pecsenye	219,70kcal	19,30g	12,90g	5,40g	0,60g	0,50g	1,10g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj '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, őrölt, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma							
Citromos sertésraguleves	194,50kcal	15,40g	8,20g	13,60g	2,30g	0,60g	0,70g
Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, 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 szálami	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,00g	5,20g
Összetétel: Csemege szálami							
Csikós tokány	392,20kcal	19,00g	31,90g	4,50g	0,60g	0,70g	1,90g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, 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	311,30kcal	13,20g	16,10g	27,60g	0,00g	1,80g	4,70g
Összetétel: Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets							
Csirke paprikás	198,30kcal	22,00g	8,90g	6,20g	1,10g	0,40g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
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, Étölaj '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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. brokkoli, Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Csokoládé ízű tej	169,40kcal	9,30g	4,50g	23,30g	13,80g	0,30g	2,70g
Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjesítő, Tej '1,5%'							
Csokoládés gabonapehely	117,30kcal	1,90g	1,30g	25,80g	0,00g	0,10g	0,30g
Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara; Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	231,80kcal	6,70g	5,50g	37,20g	1,10g	0,60g	0,70g
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	502,50kcal	13,60g	10,70g	87,20g	3,60g	0,20g	1,30g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	124,20kcal	4,50g	11,80g	0,10g	0,10g	1,00g	4,80g
Dörögicsei csirkeraguleves Összetétel: Étélizesítő 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	253,20kcal	19,50g	9,80g	21,40g	2,60g	0,60g	0,50g
Dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Eper ízű tej Összetétel: Gf instant eper ízű tejjesítő, Tej '1,5%'	169,70kcal	9,30g	4,50g	21,20g	13,80g	0,30g	2,70g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Eperkrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor	187,20kcal	2,10g	1,10g	41,00g	15,00g	0,20g	0,60g
Erdi gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Erdi 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%'	145,70kcal	1,30g	0,90g	32,50g	23,50g	0,10g	0,30g
Erdi-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Erőleves tészta Összetétel: Étélizesítő 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	102,30kcal	3,00g	2,90g	15,50g	1,40g	0,60g	0,40g
Fahéjas csiga Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g	275,80kcal	3,80g	10,80g	40,50g	13,80g	0,50g	5,50g
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	141,60kcal	1,50g	0,70g	31,30g	23,70g	0,10g	0,30g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	98,80kcal	3,30g	0,40g	20,60g	0,50g	0,50g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,00g	0,90g	50,00g	1,20g	1,30g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Filézett halászlé	145,30kcal	12,40g	7,90g	7,40g	4,00g	3,40g	2,80g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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							
Forgatott burgonya kocka	321,20kcal	7,00g	7,30g	51,50g	0,00g	0,70g	0,70g
Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Főtt burgonya	117,50kcal	3,10g	0,40g	23,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'							
Frankfurtilves	284,30kcal	10,40g	15,30g	24,90g	0,90g	1,30g	3,90g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vírli Pulyka Gallicoop, 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	380,60kcal	25,70g	21,90g	16,70g	1,20g	0,60g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma							
Gyrosos sertéscsók	236,20kcal	22,20g	11,90g	8,50g	0,50g	0,70g	0,40g
Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Örölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gyümölcs	41,60kcal	0,30g	0,00g	9,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Körte							
Gyümölcs	109,20kcal	0,80g	0,00g	25,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Szőlő							
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 rizs erdei gyümölcsökkel	557,80kcal	14,50g	11,40g	120,70g	52,00g	0,70g	4,70g
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							
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							
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							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	477,90kcal	17,40g	18,10g	59,00g	0,60g	2,90g	5,70g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop	268,70kcal	10,10g	12,00g	29,00g	0,40g	1,60g	3,90g
Húsgombóc Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	227,30kcal	21,50g	7,80g	25,20g	0,60g	0,40g	0,10g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	521,50kcal	21,40g	26,70g	63,30g	6,60g	3,80g	0,50g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	617,30kcal	33,90g	17,00g	79,70g	4,10g	1,10g	1,10g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	169,80kcal	1,50g	10,20g	17,40g	11,70g	0,00g	2,10g
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
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 70g	585,20kcal	7,60g	29,30g	71,00g	25,10g	1,00g	14,70g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,80g	14,60g	35,50g	12,50g	0,50g	7,40g
Kapros turókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Kapor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	72,40kcal	7,30g	3,70g	1,90g	0,00g	0,20g	0,00g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'	184,00kcal	9,30g	4,50g	26,80g	26,80g	0,30g	2,70g
Kassai burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Őrölt, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Lestyan, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	390,30kcal	13,00g	26,30g	24,00g	1,30g	1,60g	7,30g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kenőmájas Összetétel: Kenőmájas	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,40g	0,60g	1,10g	4,90g
Kerti friss saláta mix Összetétel: Fejes káposzta, Jégсалáta, Sárgarépa	17,30kcal	0,70g	0,10g	3,30g	1,00g	0,00g	0,00g
Ketchup Összetétel: Ketchup	37,60kcal	0,10g	0,00g	2,00g	1,50g	0,30g	0,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kígyóuborka Összetétel: Kígyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,10g	1,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Kolbászos pásztor ragu bulgurral Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő 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
Köményes sertéssült Összetétel: Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	200,30kcal	22,10g	8,20g	8,20g	0,20g	0,40g	0,00g
Körte Összetétel: Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Krémsajttal töltött csirke medál Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	242,70kcal	12,00g	12,40g	20,00g	0,00g	1,80g	3,60g
Kukoricás bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	434,50kcal	11,80g	9,40g	65,90g	2,10g	0,60g	1,20g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	331,60kcal	8,50g	9,60g	78,10g	1,20g	0,60g	1,10g
Kuszkusz Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	464,00kcal	13,70g	10,40g	75,70g	4,60g	0,60g	1,30g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes fodros kocka tészta, Vöröshagyma	202,50kcal	5,60g	5,00g	31,70g	3,00g	0,70g	1,00g
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	86,10kcal	0,10g	0,00g	21,10g	21,00g	0,00g	0,00g
Lencsefőzelék Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, örölt, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	350,10kcal	19,50g	7,20g	49,50g	6,40g	0,30g	0,50g
Lencseleves sertéshússal Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, örölt, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	301,90kcal	23,70g	10,60g	26,00g	2,40g	0,50g	0,40g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	99,60kcal	1,60g	5,60g	10,60g	1,20g	0,20g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	25,20kcal	0,10g	2,80g	0,10g	0,10g	0,10g	0,80g
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	47,20kcal	0,00g	0,00g	10,60g	10,50g	0,00g	0,00g
Magyaros húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, örölt, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	193,10kcal	15,60g	8,20g	13,10g	1,00g	0,70g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Majonéz Összetétel: Majonéz	85,20kcal	0,20g	7,70g	3,60g	2,00g	0,50g	1,00g
Majorannás sertésragu Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	192,10kcal	17,70g	11,00g	4,50g	0,50g	0,40g	0,40g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	416,00kcal	12,20g	7,80g	74,10g	4,00g	0,20g	1,00g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	245,50kcal	3,90g	13,00g	26,60g	18,50g	0,00g	1,60g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	396,80kcal	11,00g	9,50g	66,70g	3,60g	0,20g	1,20g
Mediterrán csirke Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Oregánó, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	237,10kcal	21,10g	8,10g	18,50g	6,80g	0,40g	0,40g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Meggy mártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	216,70kcal	2,90g	0,80g	48,60g	37,30g	0,20g	0,30g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	75,00kcal	0,10g	0,00g	20,60g	20,50g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Mézes-mustáros csirke csíkok Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	266,60kcal	26,60g	10,00g	16,60g	7,00g	0,40g	0,40g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
Mustár Összetétel: Mustár	18,00kcal	0,70g	0,80g	1,60g	0,00g	0,20g	0,00g
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	124,50kcal	6,50g	10,50g	1,00g	0,20g	1,00g	4,20g
Olaszos rakott tészta 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	623,30kcal	33,10g	18,10g	80,60g	8,00g	0,90g	4,50g
Olaszos szendvicskrém Összetétel: Olaszos szendvicskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	396,80kcal	11,00g	9,50g	66,70g	3,60g	0,20g	1,20g
Panírozott alaszakai tőkehal filé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. alaszakai tőkehalfilé panírozott	292,00kcal	18,00g	11,70g	27,80g	0,00g	1,20g	1,10g
Paprikáskrumpli Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	523,50kcal	34,30g	16,20g	57,50g	1,00g	0,80g	0,60g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,10g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztával Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	212,10kcal	4,60g	4,80g	37,20g	21,70g	0,60g	0,60g
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma	194,90kcal	3,80g	6,00g	31,00g	19,20g	0,40g	0,70g
Paradicsomos bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma	400,20kcal	9,60g	9,30g	60,10g	2,10g	0,60g	1,20g
Paradicsomos káposzta-főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma	218,90kcal	6,00g	4,40g	38,50g	18,10g	0,40g	0,50g
Párizsikrém Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	115,20kcal	5,50g	9,60g	1,60g	0,00g	1,10g	2,40g
Párolt lilakáposzta Összetétel: 10%-os ételetcet, Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Kristálycukor, Lilakáposzta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	73,10kcal	2,40g	1,70g	11,80g	3,10g	0,40g	0,20g
Párolt rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	331,00kcal	6,50g	11,30g	79,30g	0,20g	0,40g	1,20g
Petrezselymes tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	135,10kcal	4,60g	11,30g	1,00g	0,20g	0,60g	4,00g
Pince ragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés comb, Sertés máj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	196,60kcal	18,40g	9,10g	9,00g	1,70g	0,50g	0,40g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	711,20kcal	29,40g	28,50g	77,20g	6,90g	2,80g	5,80g
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%'	151,50kcal	7,30g	12,30g	2,30g	0,40g	0,10g	1,00g
Pritaminos sajtelfűjt Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	295,20kcal	18,70g	14,80g	20,10g	0,30g	1,20g	9,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Örlött fekete bors, Sós 'jódozott', Sós 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	753,80kcal	25,40g	36,30g	72,40g	1,10g	1,60g	8,90g
Rakott zöldbab Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés comb, Sós 'jódozott', Sós 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	410,70kcal	27,80g	14,70g	44,90g	8,80g	0,50g	1,10g
Rántott sajt Összetétel: Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	418,00kcal	19,50g	21,30g	39,00g	1,50g	1,60g	0,00g
Rántott sertés szelet Összetétel: Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Félégházi morzsa, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Sós 'jódozott', Tojáspor	422,00kcal	26,90g	20,50g	30,80g	0,70g	0,90g	1,60g
Rizibizi Összetétel: Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sós 'jódozott', Vöröshagyma	324,00kcal	8,20g	9,60g	76,30g	2,30g	0,50g	1,00g
Romanobabfőzelék Összetétel: 10%-os ételect, Étölaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Sós 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	214,10kcal	7,30g	5,50g	36,90g	4,20g	0,30g	0,40g
Roppanós saláta mix Összetétel: Fejes káposzta, Lilakáposzta, Sárgarépa	25,70kcal	1,20g	0,20g	4,80g	0,50g	0,00g	0,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,70g	3,20g	0,00g	0,70g	3,70g
Sajtmártásos csirkemell kockák Összetétel: Csirkemell filé, Étölaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Natúr sajtkrém, Örlött fekete bors, Sós 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	227,80kcal	27,00g	10,10g	6,80g	1,10g	0,90g	4,20g
Sajtos metélt Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Sós 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,20g	1,30g
Sajtos panírozott halfilé Összetétel: Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajtjal	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, Sós 'jódozott', Tejföl '12%'	217,30kcal	2,20g	17,70g	11,60g	7,00g	1,00g	1,50g
Sárgaborsófőzelék Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sárgaborsó, Sós 'jódozott', Vöröshagyma	325,70kcal	17,60g	5,80g	48,80g	0,40g	0,30g	0,50g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	24,00kcal	0,70g	0,10g	4,90g	3,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sárgarépás rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	285,00kcal	6,70g	5,80g	78,20g	1,30g	0,60g	0,60g
Savanyúság Összetétel: 10%-os ételecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	37,60kcal	1,00g	0,10g	7,70g	6,00g	0,20g	0,00g
Savanyúság Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	53,50kcal	1,60g	0,20g	10,90g	5,00g	0,20g	0,00g
Savanyúság Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Savanyúság Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	90,10kcal	1,60g	0,20g	20,00g	14,80g	0,20g	0,00g
Sertés sült Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj '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
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étölaj '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
Sertésvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	375,60kcal	19,70g	24,60g	16,10g	1,20g	0,70g	0,60g
Snidlinges burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fagy. metélőhagyma, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	343,90kcal	8,90g	7,80g	54,30g	2,80g	0,50g	3,10g
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	86,40kcal	4,40g	6,30g	2,90g	0,20g	0,90g	0,30g
Sonkás kocka Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Pizza sonka, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásmentes nagykocka tészta, Trappista sajt, Vöröshagyma	663,50kcal	27,20g	28,70g	72,80g	3,70g	2,40g	5,10g
Sonkás krém 50g Eurofood Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,60g	0,00g	0,70g	5,80g
Soproni felvágott Összetétel: Soproni felvágott	129,00kcal	6,50g	11,00g	1,00g	0,20g	1,00g	4,40g
Spagetti Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	432,60kcal	12,20g	9,70g	74,10g	4,00g	0,20g	1,20g
Spenótfőzelék Összetétel: Étölaj '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
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étölaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	258,00kcal	23,40g	13,50g	7,90g	0,50g	0,70g	1,30g
Stíriai metélt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étölaj '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	760,30kcal	28,60g	19,30g	116,30g	40,50g	0,40g	3,90g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étölaj 'napraforgó'	266,50kcal	9,90g	24,90g	0,60g	0,20g	1,50g	7,90g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop	263,40kcal	10,80g	23,50g	2,20g	0,40g	1,80g	6,80g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	266,10kcal	27,30g	12,60g	1,00g	0,00g	0,50g	0,40g
Svéd húsgolyó Összetétel: Ételizezősítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tojáspor, Vöröshagyma	225,20kcal	17,50g	16,10g	1,50g	0,60g	0,40g	1,10g
Szárazbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, őrölt, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	404,50kcal	20,00g	6,80g	63,40g	2,10g	0,30g	0,50g
Szarvacskateészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz, Tojásmentes szarvacskateészta	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,20g	1,30g
Szilvágombóc Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy: szilvágombóc, Félegyházi morzsa, Só 'jódozott'	708,70kcal	4,80g	9,90g	85,90g	16,00g	3,30g	0,90g
Tárkonyos májgaluskaleves Összetétel: Ételizezősítő 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	193,80kcal	15,20g	6,30g	18,00g	2,20g	0,90g	0,40g
Teavaj Összetétel: Teavaj	101,20kcal	0,10g	11,50g	0,00g	0,00g	0,00g	8,00g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	132,00kcal	9,00g	4,50g	14,10g	14,10g	0,40g	3,00g
Tejbegríz Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	305,80kcal	12,60g	5,00g	52,20g	28,80g	0,50g	2,80g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,00g	3,60g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Tejfölös burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, őrölt, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,60kcal	7,00g	6,10g	48,10g	0,10g	0,40g	0,40g
Tejfölös-túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	72,20kcal	7,30g	3,70g	1,90g	0,00g	0,10g	0,00g
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	94,10kcal	3,70g	0,40g	18,90g	0,30g	0,60g	0,20g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	82,90kcal	3,20g	0,40g	16,70g	0,20g	0,50g	0,10g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	201,60kcal	7,80g	0,90g	40,60g	0,50g	1,30g	0,40g
Teljes kiőrlésű kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

[illegible]