

|                          | Ebéd A                                                                                                                                  | Ebéd B                                                                                                                                       |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2026.08.03.     | Tárkonyos csirkeragu leves (1, 3, 5)*; Túrós tészta tepertővel (1)*;<br>Túró (2)*; Tejföl (2)*; Körte;                                  | Tárkonyos csirkeragu leves (1, 3, 5)*; Prágai rántott sertés szelet (1, 2,<br>3, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Fejes saláta;               |
|                          | EN=1 170,80kcal FH=52,40g ZS=50,60g SZH=121,10g CK=6,80g SÓ=3,00g TZS=12,30g                                                            | EN=1 137,20kcal FH=56,90g ZS=37,30g SZH=129,20g CK=10,80g SÓ=3,50g TZS=3,50g                                                                 |
| KEDD<br>2026.08.04.      | Őszibarack krémleves (1, 2)*; Gyrosos csirke csíkok (1, 2, 11)*;<br>Fűszeres burgonya steak (5)*; Szerenádsaláta; Joghurtos öntet (2)*; | Őszibarack krémleves (1, 2)*; Rántott tilápia halfilé (1, 3)*; Párolt rizs<br>(5)*; Majonéz (3, 11)*;                                        |
|                          | EN=1 082,30kcal FH=59,50g ZS=31,70g SZH=131,10g CK=36,20g SÓ=3,40g TZS=4,60g                                                            | EN=967,80kcal FH=18,10g ZS=32,40g SZH=184,50g CK=35,00g SÓ=2,70g TZS=4,30g                                                                   |
| SZERDA<br>2026.08.05.    | Lencseleves sertéshússal (1, 2, 5, 11)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*;<br>Eper öntet 1/2 (1, 2)*;                                     | Lencseleves sertéshússal (1, 2, 5, 11)*; Fokhagymás-mustáros<br>sertéstarja (1, 11)*; Fűszeres burgonya steak (5)*; Almapaprika (6,<br>13)*; |
|                          | EN=1 011,30kcal FH=35,20g ZS=32,50g SZH=137,80g CK=54,80g SÓ=2,80g TZS=2,50g                                                            | EN=1 291,60kcal FH=57,90g ZS=117,60g SZH=109,60g CK=3,90g SÓ=4,80g TZS=1,60g                                                                 |
| CSÜTÖRTÖK<br>2026.08.06. | Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Sertés karaj lecsós csirkemájjal (5)*;<br>Párolt rizs (5)*;                                                | Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Cézársaláta (1, 2, 3, 4, 9)*; Meggyes pite<br>120g (1, 2, 3)*;                                                  |
|                          | EN=940,10kcal FH=45,50g ZS=40,00g SZH=130,70g CK=3,20g SÓ=2,90g TZS=3,40g                                                               | EN=1 106,20kcal FH=58,80g ZS=26,80g SZH=154,40g CK=2,80g SÓ=3,00g TZS=8,40g                                                                  |
| PÉNTEK<br>2026.08.07.    | Lebbencsleves (1, 5)*; Tejszínes sertésragu (1, 2, 5)*; Cső tészta (1)*;<br>Fekete erdő (1, 2, 3)*;                                     | Lebbencsleves (1, 5)*; Baconba tekert csirkemell sajttal töltve (2, 5)*;<br>Burgonyapüré (2, 4)*; Fekete erdő (1, 2, 3)*;                    |
|                          | EN=1 317,60kcal FH=40,40g ZS=52,50g SZH=163,50g CK=7,90g SÓ=2,90g TZS=7,10g                                                             | EN=1 295,90kcal FH=77,80g ZS=33,70g SZH=157,00g CK=6,00g SÓ=3,40g TZS=13,20g                                                                 |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**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](mailto:mail@suli-host.hu)

**Étlap név:**

**Önkormányzat 2026 augusztus**

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=Csillagfűrt; 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.

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

|                          | Ebéd A                                                                                                                | Ebéd B                                                                                                                     |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2026.08.10.     | Kertészleves (1, 3, 5)*; Rántott hús (1, 2, 3)*; Párolt rizs (5)*; Ínyenc zöldség köret (2, 4, 5)*; Nektarin;         | Kertészleves (1, 3, 5)*; Rakott romanóbab (1, 2, 3, 5)*; Almás pite (1, 2, 3)*;                                            |
|                          | EN=920,40kcal FH=41,80g ZS=34,80g SZH=125,30g CK=3,10g SÓ=3,90g TZS=5,10g                                             | EN=971,30kcal FH=38,00g ZS=35,00g SZH=135,30g CK=5,10g SÓ=1,60g TZS=1,60g                                                  |
| KEDD<br>2026.08.11.      | Körtekrémleves (1, 2)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Csemege uborka (11, 15)*;   | Körtekrémleves (1, 2)*; Lasagne (1, 2)*; Linzer karika (1, 2, 3, 6)*;                                                      |
|                          | EN=1 083,80kcal FH=53,60g ZS=28,20g SZH=130,90g CK=40,00g SÓ=2,70g TZS=1,60g                                          | EN=1 654,80kcal FH=62,40g ZS=62,60g SZH=205,20g CK=52,50g SÓ=3,80g TZS=9,10g                                               |
| SZERDA<br>2026.08.12.    | Favágóleves (1, 2, 3, 5)*; BBQ tarja (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Forgatott burgonya kocka (5)*; Dobos torta;                | Favágóleves (1, 2, 3, 5)*; Borsos tokány marha; Galuska (1, 3)*;                                                           |
|                          | EN=1 633,10kcal FH=69,60g ZS=175,20g SZH=134,70g CK=4,30g SÓ=3,30g TZS=1,40g                                          | EN=988,10kcal FH=71,80g ZS=40,00g SZH=142,40g CK=4,60g SÓ=2,00g TZS=1,90g                                                  |
| CSÜTÖRTÖK<br>2026.08.13. | Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Bakonyi szelet (1, 2, 5)*; Tészta 'Orsó' (1)*; Sport szelet (2, 6, 8)*;                 | Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Kapros túróval töltött karaj (1, 2, 3)*; Párolt rizs (5)*; Sport szelet (2, 6, 8)*;          |
|                          | EN=1 283,10kcal FH=58,70g ZS=60,30g SZH=140,60g CK=8,30g SÓ=2,20g TZS=5,00g                                           | EN=1 317,90kcal FH=65,50g ZS=61,70g SZH=173,00g CK=5,00g SÓ=2,70g TZS=3,40g                                                |
| PÉNTEK<br>2026.08.14.    | Paradicsomleves betűtésztával (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Uborkasaláta; Gesztenye kocka (1, 2, 3)*; | Paradicsomleves betűtésztával (1, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Sajt szórat (2)*; Vegyes saláta; Gesztenye kocka (1, 2, 3)*; |
|                          | EN=1 376,70kcal FH=39,90g ZS=54,00g SZH=171,00g CK=30,90g SÓ=3,00g TZS=12,40g                                         | EN=1 345,60kcal FH=42,90g ZS=47,30g SZH=210,20g CK=50,10g SÓ=2,20g TZS=3,50g                                               |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**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

**Étlap név:**

**Önkormányzat 2026 augusztus**

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=Csillagfűrt; 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.

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

|                          | Ebéd A                                                                                      | Ebéd B                                                                                              |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2026.08.17.     | Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Sajt szórat (2)*; Makaróni (1)*;     | Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Hagymás rostélyos (1)*; Steak burgonya (5)*; Csemege uborka (11)*;      |
|                          | EN=1 090,30kcal FH=57,30g ZS=42,00g SZH=117,90g CK=17,50g SÓ=3,10g TZS=7,80g                | EN=1 070,10kcal FH=54,20g ZS=38,90g SZH=113,60g CK=10,00g SÓ=4,00g TZS=1,50g                        |
| KEDD<br>2026.08.18.      | Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Párizsi szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Uborkasaláta; | Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Brassói apró burgonyával (5)*; Paradicsomsaláta;                       |
|                          | EN=983,40kcal FH=38,40g ZS=27,30g SZH=134,80g CK=40,00g SÓ=1,80g TZS=5,10g                  | EN=1 073,60kcal FH=35,40g ZS=40,10g SZH=129,80g CK=39,70g SÓ=1,90g TZS=1,30g                        |
| SZERDA<br>2026.08.19.    | Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Szilvásgombóc (1, 3)*; Fahéjas cukor (1, 13)*;                    | Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Tejfölös burgonyafőzelék (1, 2)*; Isler (1, 2, 3, 6)*; |
|                          | EN=1 224,10kcal FH=21,30g ZS=38,30g SZH=130,30g CK=34,70g SÓ=7,30g TZS=2,20g                | EN=1 390,50kcal FH=47,80g ZS=65,70g SZH=138,80g CK=3,60g SÓ=3,50g TZS=2,50g                         |
| CSÜTÖRTÖK<br>2026.08.20. |                                                                                             |                                                                                                     |
|                          |                                                                                             |                                                                                                     |
| PÉNTEK<br>2026.08.21.    |                                                                                             |                                                                                                     |
|                          |                                                                                             |                                                                                                     |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**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

**Étlap név:**

**Önkormányzat 2026 augusztus**

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=Csillagfűrt; 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.

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

|                          | Ebéd A                                                                                                                 | Ebéd B                                                                                                   |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2026.08.24.     | Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Töltött paprika (1, 3)*; Főtt burgonya 1/2; Alma;                                        | Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Meggyes mákos nudli (1, 2, 13)*; Alma;                                     |
|                          | EN=1 075,50kcal FH=41,30g ZS=44,20g SZH=127,00g CK=30,20g SÓ=2,90g TZS=1,20g                                           | EN=1 183,50kcal FH=30,20g ZS=22,40g SZH=180,20g CK=68,60g SÓ=4,10g TZS=1,60g                             |
| KEDD<br>2026.08.25.      | Gyümölcsleves (1, 2)*; Hortobágyi palacsinta (1, 2, 3, 5)*; Körte;                                                     | Gyümölcsleves (1, 2)*; Rántott csirkemell (1, 3)*; Ínyenc zöldség köret (2, 4, 5)*; Párolt rizs (5)*;    |
|                          | EN=1 055,30kcal FH=31,10g ZS=46,20g SZH=123,70g CK=35,40g SÓ=1,60g TZS=3,80g                                           | EN=891,40kcal FH=38,40g ZS=23,00g SZH=148,50g CK=35,10g SÓ=3,00g TZS=4,90g                               |
| SZERDA<br>2026.08.26.    | Zöldséglevés (1, 3, 5)*; Grillezett főtt füstölt tarja; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Csokis piskóta (1, 2, 3)*;       | Zöldséglevés (1, 3, 5)*; Sült kacsacomb (5)*; Törtburgonya (5)*; Párolt lilakáposzta;                    |
|                          | EN=1 062,50kcal FH=47,30g ZS=31,30g SZH=142,20g CK=13,20g SÓ=7,00g TZS=6,10g                                           | EN=1 429,30kcal FH=76,20g ZS=64,30g SZH=121,60g CK=10,50g SÓ=5,50g TZS=3,00g                             |
| CSÜTÖRTÖK<br>2026.08.27. | Karfiollevés (1, 3, 5)*; Sajttal töltött rántott szelet (1, 2, 3, 5)*; Édes burgonya; Tartármártás (1, 2, 3, 11, 13)*; | Karfiollevés (1, 3, 5)*; Magyaros sült csirkecomb filé (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizibizi (5)*; Alma befőtt; |
|                          | EN=870,70kcal FH=53,40g ZS=50,50g SZH=46,40g CK=12,20g SÓ=5,70g TZS=9,60g                                              | EN=1 013,00kcal FH=84,00g ZS=31,20g SZH=185,30g CK=21,10g SÓ=3,10g TZS=1,50g                             |
| PÉNTEK<br>2026.08.28.    | Csontleves (1, 3, 5)*; Cornflakes csirkemell (1, 3, 5)*; Kukoricás rizs (5)*; Bounty kocka (1, 2, 3)*;                 | Csontleves (1, 3, 5)*; Pacal pörkölt; Köményes főtt burgonya; Almapaprika (6, 13)*;                      |
|                          | EN=1 200,20kcal FH=64,30g ZS=27,50g SZH=197,70g CK=3,80g SÓ=3,10g TZS=2,80g                                            | EN=1 031,60kcal FH=54,40g ZS=48,60g SZH=82,40g CK=3,20g SÓ=3,90g TZS=0,90g                               |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**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](mailto:mail@suli-host.hu)

**Étlap név:**

**Önkormányzat 2026 augusztus**

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=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 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.

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

|                          | Ebéd A                                                                                                        | Ebéd B                                                                                                                   |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2026.08.31.     | Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Csőben sült tengeri halfilé (1, 2, 4, 5, 9)*; Majonézes kukorica (2, 3, 11)*; | Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Parajos penne sertéshússal (1, 2)*; Sajt szórat (2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; |
|                          | EN=958,40kcal FH=44,30g ZS=39,20g SZH=103,40g CK=15,40g SÓ=4,20g TZS=9,90g                                    | EN=1 113,40kcal FH=40,80g ZS=42,30g SZH=139,50g CK=14,70g SÓ=2,20g TZS=6,70g                                             |
| KEDD<br>2026.09.01.      |                                                                                                               |                                                                                                                          |
|                          |                                                                                                               |                                                                                                                          |
| SZERDA<br>2026.09.02.    |                                                                                                               |                                                                                                                          |
|                          |                                                                                                               |                                                                                                                          |
| CSÜTÖRTÖK<br>2026.09.03. |                                                                                                               |                                                                                                                          |
|                          |                                                                                                               |                                                                                                                          |
| PÉNTEK<br>2026.09.04.    |                                                                                                               |                                                                                                                          |
|                          |                                                                                                               |                                                                                                                          |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**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

**Étlap név:**

**Önkormányzat 2026 augusztus**

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=Csillagfűrt; 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.

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

## Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat 2026 augusztus

**Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig**

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Energia    | Fehérje | Zsír    | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|---------|------------|--------|-------|---------------|
| Alma<br>Összetétel: Alma                                                                                                                                                                                                                                                                               | 46,50kcal  | 0,60g   | 0,00g   | 10,50g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Alma befőtt<br>Összetétel: Alma befőtt                                                                                                                                                                                                                                                                 | 93,50kcal  | 0,00g   | 0,00g   | 85,80g     | 14,50g | 0,00g | 0,00g         |
| Almapaprika<br>Összetétel: Almapaprika                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10,80kcal  | 0,60g   | 0,00g   | 1,70g      | 0,00g  | 2,00g | 0,00g         |
| Almás pite<br>Összetétel: Almás pite                                                                                                                                                                                                                                                                   | 250,00kcal | 5,00g   | 3,00g   | 49,00g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Amerikai palacsinta<br>Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta                                                                                                                                                                                                                                           | 384,00kcal | 10,20g  | 8,20g   | 64,80g     | 26,10g | 1,40g | 1,30g         |
| Baconba tekert csirkemell sajttal töltve<br>Összetétel: Alma , Bacon szalonna, Csirkemell filé, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Trappista sajt                                                                                          | 361,00kcal | 55,20g  | 14,30g  | 1,60g      | 0,30g  | 1,40g | 7,60g         |
| Bakonyi szelet<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 347,20kcal | 23,80g  | 23,30g  | 8,50g      | 0,50g  | 1,10g | 3,30g         |
| BBQ tarja<br>Összetétel: Barbecue szósz, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Ketchup, Sertés fűszerkeverék, Sertés tarja, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                         | 681,50kcal | 41,10g  | 145,00g | 4,70g      | 2,70g  | 1,10g | 0,20g         |
| Borsos tokány marha<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Marha lapocka, Marhaapróhús, gulyáskocka, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                                                                                    | 247,10kcal | 22,30g  | 14,40g  | 6,00g      | 3,00g  | 0,60g | 0,90g         |
| Bounty kocka<br>Összetétel: Bounty kocka                                                                                                                                                                                                                                                               | 250,00kcal | 5,00g   | 3,00g   | 49,00g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Brassói apró burgonyával<br>Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                    | 839,60kcal | 32,20g  | 39,20g  | 78,80g     | 2,20g  | 1,40g | 1,00g         |
| Burgonyapüré<br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                  | 448,40kcal | 11,40g  | 9,20g   | 72,70g     | 2,80g  | 0,70g | 3,70g         |
| Cézársaláta<br>Összetétel: Csirkemell filé, Félbarna kenyér, Jégسالáta, Kigyó uborka, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Salátaöntet 'Cézár', Só 'jódozott'                                                                                                                                                | 491,20kcal | 48,10g  | 4,90g   | 62,50g     | 1,30g  | 1,40g | 0,10g         |
| Cornflakes csirkemell<br>Összetétel: Csirkemell filé, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Kukoricapehely, Só 'jódozott', Tojáspor                                                                                                         | 505,70kcal | 47,70g  | 11,50g  | 50,60g     | 1,30g  | 1,20g | 1,30g         |
| Csemege uborka<br>Összetétel: Csemege uborka                                                                                                                                                                                                                                                           | 16,80kcal  | 0,70g   | 0,10g   | 2,90g      | 2,30g  | 1,80g | 0,00g         |
| Csemege uborka<br>Összetétel: Csemege uborka                                                                                                                                                                                                                                                           | 15,40kcal  | 0,70g   | 0,10g   | 2,60g      | 2,10g  | 1,60g | 0,00g         |
| Csikeraguleves<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                         | 283,10kcal | 23,20g  | 7,90g   | 28,20g     | 4,10g  | 1,00g | 0,50g         |
| Csokis piskóta<br>Összetétel: Csokis piskóta                                                                                                                                                                                                                                                           | 250,00kcal | 5,00g   | 3,00g   | 49,00g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |



## Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat 2026 augusztus

**Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig**

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                          | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Csontleves</b><br>Összetétel: Étélizető 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       | 90,20kcal  | 2,50g   | 3,30g  | 12,10g     | 1,30g  | 1,00g | 0,40g         |
| <b>Cső tészta</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes cső tészta                                                                                                                                                                                           | 424,30kcal | 12,20g  | 8,80g  | 74,10g     | 4,00g  | 0,70g | 1,10g         |
| <b>Csőben sült tengeri halfilé</b><br>Összetétel: Aro margarin, Étélizető só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt | 453,50kcal | 26,90g  | 24,60g | 29,00g     | 4,50g  | 2,80g | 8,20g         |
| <b>Daragaluskaleves</b><br>Összetétel: Búzadara, Étélizető só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma                   | 214,20kcal | 5,90g   | 7,30g  | 29,50g     | 1,50g  | 1,00g | 1,00g         |
| <b>Dobos torta</b><br>Összetétel: Dobos torta                                                                                                                                                                                                                                                  | 250,00kcal | 5,00g   | 3,00g  | 49,00g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Édes burgonya</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. édes burgonya, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                           | 3,70kcal   | 0,00g   | 0,40g  | 0,00g      | 0,00g  | 2,50g | 0,00g         |
| <b>Eper öntet 1/2</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                                       | 200,40kcal | 2,70g   | 1,20g  | 43,70g     | 25,00g | 0,50g | 0,60g         |
| <b>Fahéjas cukor</b><br>Összetétel: Fahéj, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                            | 65,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 16,10g     | 16,00g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Fahéjas szilvaleves</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                                | 181,60kcal | 1,90g   | 0,70g  | 40,50g     | 32,20g | 0,10g | 0,30g         |
| <b>Fasírt</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizető só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma                                                              | 385,90kcal | 18,40g  | 29,50g | 9,10g      | 0,90g  | 0,80g | 1,10g         |
| <b>Favágóleves</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizető só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                      | 259,30kcal | 13,50g  | 18,60g | 7,40g      | 1,60g  | 0,90g | 0,40g         |
| <b>Fejes saláta</b><br>Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes saláta, Kristálycukor, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                 | 27,30kcal  | 0,30g   | 0,00g  | 5,70g      | 5,00g  | 0,40g | 0,00g         |
| <b>Fekete erdő</b><br>Összetétel: Fekete erdő                                                                                                                                                                                                                                                  | 250,00kcal | 5,00g   | 3,00g  | 49,00g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Fokhagymás-mustáros sertéstarja</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés tarja, Só 'jódozott'                                                                                                        | 409,20kcal | 24,90g  | 85,90g | 4,70g      | 0,00g  | 0,60g | 0,20g         |
| <b>Forgatott burgonya kocka</b><br>Összetétel: Burgonya, Étélizető só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'                                                                                                                                                                       | 442,30kcal | 10,00g  | 8,60g  | 73,60g     | 0,00g  | 1,30g | 0,80g         |
| <b>Főtt burgonya 1/2</b><br>Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                                                                                                       | 150,40kcal | 4,00g   | 0,50g  | 29,40g     | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| <b>Fűszeres burgonya steak</b><br>Összetétel: Burgonya, Étélizető só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'                                                                                                                                                     | 444,70kcal | 10,10g  | 8,60g  | 73,90g     | 0,20g  | 1,30g | 0,80g         |
| <b>Galuska</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                                                                                       | 481,70kcal | 36,00g  | 7,00g  | 129,00g    | 0,00g  | 0,50g | 0,60g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat 2026 augusztus

**Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig**

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Gesztenye kocka<br>Összetétel: Gesztenye kocka                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 250,00kcal | 5,00g   | 3,00g  | 49,00g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Grillezett főtt füstölt tarja<br>Összetétel: Főtt füstölt tarja                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 175,50kcal | 13,60g  | 12,90g | 1,30g      | 0,30g  | 4,20g | 4,80g         |
| Gyrosos csirke csíkok<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. csirkecomb gyroshús, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyros fűszerkeverék, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                      | 354,90kcal | 42,30g  | 17,80g | 4,30g      | 0,20g  | 1,00g | 0,80g         |
| Gyümölcsleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'                                                                                                                                                           | 238,30kcal | 2,90g   | 2,60g  | 49,90g     | 34,50g | 0,20g | 0,70g         |
| Hagymás rostélyos<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Marha lapocka, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés zsír, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                                                                                            | 292,80kcal | 19,70g  | 20,50g | 5,00g      | 1,70g  | 0,80g | 0,00g         |
| Hortobágyi palacsinta<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. palacsinta, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                       | 739,00kcal | 27,60g  | 43,60g | 55,80g     | 0,90g  | 1,40g | 3,10g         |
| Húsgombóclevés<br>Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma | 316,90kcal | 14,80g  | 18,30g | 21,10g     | 1,20g  | 1,60g | 0,50g         |
| Ínyenc zöldség köret<br>Összetétel: Aro margarin, Fagy. ínyenc zöldség keverék, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                                                                        | 166,50kcal | 6,00g   | 7,50g  | 18,00g     | 0,00g  | 1,40g | 2,60g         |
| Isler<br>Összetétel: Isler                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 250,00kcal | 5,00g   | 3,00g  | 49,00g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Joghurtos öntet<br>Összetétel: Fokhagyma, Natúr joghurt, Örölt fekete bors, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                                                                            | 62,30kcal  | 3,40g   | 3,60g  | 4,10g      | 4,00g  | 0,10g | 2,40g         |
| Kapros túróval töltött karaj<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Félzsiros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kapor, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tojáslé, Tojáspor, Vöröshagyma                                                                                                                                                | 462,80kcal | 36,20g  | 22,10g | 26,70g     | 1,10g  | 0,90g | 1,60g         |
| Karfiolleves<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma                                                                                                  | 91,50kcal  | 3,50g   | 3,40g  | 10,90g     | 3,40g  | 1,00g | 0,40g         |
| Kertészleves<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                                                     | 89,40kcal  | 2,60g   | 4,10g  | 9,90g      | 1,80g  | 1,00g | 0,50g         |
| Köményes főtt burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Köménymag egész, Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                                                                                                                                              | 329,10kcal | 8,80g   | 1,10g  | 64,40g     | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Körte<br>Összetétel: Körte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 78,00kcal  | 0,60g   | 0,00g  | 18,00g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Körtekrémleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. körte, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor                                                                                                                                                                                   | 229,20kcal | 2,50g   | 0,90g  | 52,70g     | 37,50g | 0,10g | 0,20g         |
| Kukoricás bulgur<br>Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                         | 477,90kcal | 12,80g  | 10,40g | 72,40g     | 2,20g  | 0,90g | 1,30g         |
| Kukoricás rizs<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                      | 354,30kcal | 9,10g   | 9,70g  | 86,00g     | 1,20g  | 0,90g | 1,10g         |



Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat 2026 augusztus Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Energia      | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Lasagne</b><br>Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes lasagne, Trappista sajt, Vöröshagyma                                                          | 1 175,60kcal | 54,90g  | 58,70g | 103,50g    | 15,00g | 3,70g | 8,90g         |
| <b>Lebbencsleves</b><br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételizesítő 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 nagykocka tészta, Vöröshagyma | 236,50kcal   | 6,20g   | 7,20g  | 33,70g     | 2,90g  | 1,30g | 1,90g         |
| <b>Lencsefőzelék</b><br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                               | 473,70kcal   | 23,60g  | 11,80g | 65,20g     | 9,40g  | 1,40g | 0,80g         |
| <b>Lencseleves sertéshússal</b><br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                | 426,90kcal   | 22,30g  | 23,10g | 29,30g     | 3,70g  | 0,90g | 0,60g         |
| <b>Linzer karika</b><br>Összetétel: Linzer karika                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 250,00kcal   | 5,00g   | 3,00g  | 49,00g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Magyaros sült csirkecomb filé</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma                                                                                                                | 497,50kcal   | 71,70g  | 20,00g | 4,30g      | 0,90g  | 1,20g | 0,30g         |
| <b>Majonéz</b><br>Összetétel: Majonéz                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 85,20kcal    | 0,20g   | 7,70g  | 3,60g      | 2,00g  | 0,50g | 1,00g         |
| <b>Majonézes kukorica</b><br>Összetétel: Fagy. kukorica, Kristálycukor, Majonéz, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%'                                                                                                                                                                                                                    | 233,40kcal   | 9,20g   | 8,40g  | 29,30g     | 9,30g  | 0,40g | 0,80g         |
| <b>Makaróni</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni                                                                                                                                                                                                                                        | 424,30kcal   | 12,20g  | 8,80g  | 74,10g     | 4,00g  | 0,20g | 1,10g         |
| <b>Meggyes mákos nudli</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. meggy, Fagy. nudli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Porcukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                                                   | 820,10kcal   | 14,80g  | 4,10g  | 148,60g    | 67,40g | 2,50g | 1,10g         |
| <b>Meggyes pite 120g</b><br>Összetétel: Sütemény 'Meggyes pite' 120g                                                                                                                                                                                                                                                                    | 400,80kcal   | 4,80g   | 14,60g | 62,40g     | 0,00g  | 0,60g | 7,30g         |
| <b>Milánói szósz hússal</b><br>Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                                | 289,30kcal   | 14,40g  | 18,70g | 14,70g     | 9,40g  | 1,30g | 1,70g         |
| <b>Müzli szelet</b><br>Összetétel: Müzli szelet 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 78,60kcal    | 0,90g   | 1,40g  | 15,20g     | 7,00g  | 0,00g | 0,60g         |
| <b>Nektarin</b><br>Összetétel: Nektarin                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 57,40kcal    | 1,40g   | 0,00g  | 12,60g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Őszibarack krémleves</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                                                                    | 196,10kcal   | 2,30g   | 1,50g  | 43,40g     | 31,60g | 0,20g | 0,60g         |
| <b>Pacal pörkölt</b><br>Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Marha pacal, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés csülök hátsó, Sertés köröm (első láb), Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                                       | 601,50kcal   | 42,50g  | 44,20g | 4,20g      | 1,90g  | 0,80g | 0,50g         |
| <b>Palóclevés</b><br>Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma                   | 392,30kcal   | 16,50g  | 22,00g | 28,30g     | 2,70g  | 0,90g | 0,60g         |
| <b>Paradicsomleves betűtésztaal</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld                                                                                            | 238,40kcal   | 4,70g   | 6,20g  | 40,60g     | 24,70g | 0,50g | 0,70g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat 2026 augusztus

**Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig**

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|-------|-------|---------------|
| Paradicsomsaláta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Kristálycukor, Paradicsom, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                                        | 52,40kcal  | 1,30g   | 0,20g  | 10,50g     | 5,30g | 0,40g | 0,00g         |
| Parajos penne sertéshússal<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásmentes penne, Vöröshagyma                                                                                                              | 732,10kcal | 29,20g  | 32,50g | 78,90g     | 6,10g | 1,00g | 3,70g         |
| Párizsi szelet<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojáspor                                                                                                                                                                                | 317,40kcal | 23,90g  | 17,30g | 14,60g     | 0,00g | 0,60g | 1,10g         |
| Párolt lilakáposzta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Kristálycukor, Lilakáposzta, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                   | 129,90kcal | 3,30g   | 5,00g  | 17,50g     | 5,40g | 1,50g | 0,50g         |
| Párolt rizs<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                        | 395,90kcal | 7,80g   | 13,30g | 95,70g     | 0,50g | 0,90g | 1,40g         |
| Párolt rizs<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                           | 170,60kcal | 4,20g   | 2,50g  | 51,50g     | 0,10g | 0,40g | 0,30g         |
| Petrezselymes burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                               | 447,20kcal | 10,30g  | 8,60g  | 74,10g     | 0,30g | 0,10g | 0,80g         |
| Prágai rántott sertés szelet<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Mustár, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojáspor                                                                                                                                       | 408,90kcal | 23,60g  | 19,30g | 33,70g     | 1,20g | 1,20g | 1,70g         |
| Rakott burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő 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                                                     | 852,30kcal | 29,00g  | 44,70g | 74,40g     | 1,20g | 2,10g | 11,70g        |
| Rakott romanóbab<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma | 631,90kcal | 30,40g  | 27,90g | 76,40g     | 3,30g | 0,60g | 1,10g         |
| Rántott csirkemell<br>Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Só 'jódozott', Tojáspor                                                                                                                                                                  | 316,00kcal | 25,30g  | 10,40g | 29,10g     | 0,50g | 1,00g | 1,30g         |
| Rántott hús<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojáspor                                                                                                                                                                | 436,50kcal | 27,60g  | 20,70g | 33,30g     | 1,20g | 1,10g | 1,70g         |
| Rántott tilápia halfilé<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tilápia halfilé, Tojáspor                                                                                                                                          | 290,60kcal | 7,80g   | 9,90g  | 41,80g     | 0,90g | 1,10g | 1,30g         |
| Reszelt tésztalevés<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma                                                                      | 271,50kcal | 8,20g   | 6,20g  | 45,10g     | 1,60g | 1,00g | 0,90g         |
| Rizibizi<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                       | 330,50kcal | 8,80g   | 7,80g  | 84,30g     | 2,30g | 0,90g | 0,80g         |
| Sajt szórat<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                                                                                     | 31,20kcal  | 2,50g   | 2,20g  | 0,30g      | 0,00g | 0,20g | 1,50g         |
| Sajt szórat<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                                                                                     | 93,60kcal  | 7,50g   | 6,60g  | 0,90g      | 0,00g | 0,60g | 4,50g         |
| Sajttal töltött rántott szelet<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojáspor, Trappista sajt                                                                                              | 651,10kcal | 48,70g  | 37,70g | 26,40g     | 2,30g | 1,60g | 8,40g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat 2026 augusztus

**Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig**

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                      | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Sertés karaj lecsós csirkemájjal                                                                                                                                                                                                                                                           | 330,00kcal | 31,80g  | 19,40g | 5,50g      | 1,20g  | 1,00g | 1,00g         |
| Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                             |            |         |        |            |        |       |               |
| Sertésrizottó                                                                                                                                                                                                                                                                              | 701,30kcal | 28,80g  | 35,60g | 92,00g     | 3,50g  | 1,30g | 1,30g         |
| Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                 |            |         |        |            |        |       |               |
| Sport szelet                                                                                                                                                                                                                                                                               | 261,00kcal | 1,20g   | 19,20g | 38,40g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Összetétel: Csokoládé                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |         |        |            |        |       |               |
| Steak burgonya                                                                                                                                                                                                                                                                             | 477,40kcal | 10,60g  | 10,40g | 77,50g     | 1,90g  | 0,40g | 1,00g         |
| Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                    |            |         |        |            |        |       |               |
| Sült kacsacomb                                                                                                                                                                                                                                                                             | 674,30kcal | 57,70g  | 45,30g | 3,40g      | 1,30g  | 2,50g | 1,00g         |
| Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kacsacomb, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                       |            |         |        |            |        |       |               |
| Sültcsirkecomb                                                                                                                                                                                                                                                                             | 392,00kcal | 40,10g  | 18,60g | 1,50g      | 0,10g  | 0,90g | 0,60g         |
| Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék                                                                                                                                                                          |            |         |        |            |        |       |               |
| Szárnyasraguleves                                                                                                                                                                                                                                                                          | 198,20kcal | 20,30g  | 7,10g  | 12,20g     | 3,40g  | 0,90g | 0,40g         |
| Összetétel: Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kakukkfű, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma |            |         |        |            |        |       |               |
| Szerenádsaláta                                                                                                                                                                                                                                                                             | 24,30kcal  | 1,40g   | 0,20g  | 5,40g      | 0,20g  | 0,80g | 0,00g         |
| Összetétel: Szerenád salátakeverék                                                                                                                                                                                                                                                         |            |         |        |            |        |       |               |
| Szilvásgombóc                                                                                                                                                                                                                                                                              | 766,80kcal | 4,80g   | 16,30g | 85,90g     | 16,00g | 6,40g | 1,60g         |
| Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. szilvásgombóc, Félegyházi morzsa, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                     |            |         |        |            |        |       |               |
| Tárkonyos csirkeragu leves                                                                                                                                                                                                                                                                 | 223,10kcal | 20,20g  | 7,60g  | 17,40g     | 2,40g  | 1,00g | 0,50g         |
| Összetétel: Citromlé 40%, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma                          |            |         |        |            |        |       |               |
| Tartármártás                                                                                                                                                                                                                                                                               | 124,40kcal | 1,20g   | 9,00g  | 9,10g      | 6,50g  | 0,60g | 0,80g         |
| Összetétel: Majonéz, Mustár, Porcukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'                                                                                                                                                                                                                         |            |         |        |            |        |       |               |
| Tejföl                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 42,60kcal  | 1,00g   | 3,60g  | 1,20g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Összetétel: Tejföl '12%'                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |         |        |            |        |       |               |
| Tejfölös burgonyafőzelék                                                                                                                                                                                                                                                                   | 362,30kcal | 7,90g   | 11,20g | 52,40g     | 0,00g  | 1,80g | 0,80g         |
| Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                                              |            |         |        |            |        |       |               |
| Tejszínes sertésragu                                                                                                                                                                                                                                                                       | 406,80kcal | 17,00g  | 33,50g | 6,70g      | 1,00g  | 0,90g | 4,10g         |
| Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Füstölt szalonna, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                             |            |         |        |            |        |       |               |
| Tészta 'Orsó'                                                                                                                                                                                                                                                                              | 476,70kcal | 13,40g  | 10,70g | 81,50g     | 4,40g  | 0,20g | 1,30g         |
| Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta                                                                                                                                                                                                           |            |         |        |            |        |       |               |
| Töltött paprika                                                                                                                                                                                                                                                                            | 561,70kcal | 21,90g  | 25,40g | 66,00g     | 29,00g | 1,20g | 0,70g         |
| Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kristálycukor, Örölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojáspor, Vöröshagyma, Zöldpaprika                                                                  |            |         |        |            |        |       |               |
| Törzburgonya                                                                                                                                                                                                                                                                               | 461,80kcal | 10,10g  | 10,40g | 74,00g     | 0,30g  | 0,10g | 1,00g         |
| Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                                         |            |         |        |            |        |       |               |
| Túró                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 116,00kcal | 14,00g  | 5,00g  | 3,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Összetétel: Félzsíros tehéntúró                                                                                                                                                                                                                                                            |            |         |        |            |        |       |               |



## Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat 2026 augusztus

**Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig**

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                              | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Túrós tészta tepertővel</b><br><b>Összetétel:</b> Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta                                                                                                                                                   | 711,10kcal | 16,60g  | 34,40g | 81,50g     | 4,40g  | 2,00g | 11,80g        |
| <b>Uborkasaláta</b><br><b>Összetétel:</b> 10%-os ételecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                              | 36,00kcal  | 1,20g   | 0,10g  | 7,00g      | 5,00g  | 0,40g | 0,00g         |
| <b>Vegyes saláta</b><br><b>Összetétel:</b> 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'                                                                                                                                           | 124,70kcal | 1,90g   | 0,30g  | 28,30g     | 21,90g | 0,20g | 0,00g         |
| <b>Zöldségleves</b><br><b>Összetétel:</b> Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma | 163,30kcal | 5,10g   | 3,60g  | 26,70g     | 3,50g  | 1,40g | 0,50g         |