

	Ebéd A	Ebéd B
HÉTFŐ 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 2026.09.01.	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Milánói sertésborda (1, 2, 3)*; Sajt szórat (2)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Galuska (1, 3)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*;
	EN=1 555,90kcal FH=65,90g ZS=64,60g SZH=174,40g CK=48,50g SÓ=8,30g TZS=13,00g	EN=986,60kcal FH=70,60g ZS=24,00g SZH=179,60g CK=33,10g SÓ=1,60g TZS=1,70g
SZERDA 2026.09.02.	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Baconba tekert csirkemáj (5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*;
	EN=1 267,30kcal FH=67,90g ZS=38,30g SZH=150,90g CK=26,90g SÓ=3,10g TZS=4,20g	EN=1 181,80kcal FH=64,20g ZS=61,80g SZH=91,20g CK=12,70g SÓ=2,60g TZS=2,70g
CSÜTÖRTÖK 2026.09.03.	Paradicsomleves betűtésztával (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Almás pite (1, 2, 3)*;	Paradicsomleves betűtésztával (1, 3, 5)*; Ananászos csirkemell (1)*; Bulgur (1, 5)*; Almás pite (1, 2, 3)*;
	EN=1 339,20kcal FH=38,60g ZS=53,90g SZH=163,70g CK=25,90g SÓ=2,60g TZS=12,40g	EN=1 147,80kcal FH=45,60g ZS=27,90g SZH=164,60g CK=31,00g SÓ=2,00g TZS=2,80g
PÉNTEK 2026.09.04.	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Kijevi szelet (1, 2, 3, 4, 6)*; Sárgarépás rizs (5)*; Mignon (1, 2, 3, 6)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; BBQ tarja (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Édes burgonya; Mignon (1, 2, 3, 6)*;
	EN=1 262,20kcal FH=59,10g ZS=44,80g SZH=178,40g CK=6,70g SÓ=3,10g TZS=6,50g	EN=1 057,30kcal FH=51,50g ZS=151,80g SZH=70,30g CK=7,20g SÓ=4,50g TZS=0,60g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Önkormányzat



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



Schmald

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.

	Ebéd A	Ebéd B
HÉTFŐ 2026.09.07.	Eperkrémleves (1, 2)*; Brassói apró burgonyával (5)*; Vegyes saláta;	Eperkrémleves (1, 2)*; Rántott tilápia hal kukoricabundában (1, 3)*; Paradicsomos bulgur (1, 5)*; Majonéz (3, 11)*;
	EN=1 181,80kcal FH=36,60g ZS=40,60g SZH=154,90g CK=43,10g SÓ=1,80g TZS=1,60g	EN=1 043,80kcal FH=20,80g ZS=29,30g SZH=160,70g CK=23,70g SÓ=2,50g TZS=4,20g
KEDD 2026.09.08.	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Vörösburos marhapörkölt; Tarhonya (1)*; Almapaprika (6, 13)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Sajtos szelet (1, 2, 5, 6)*; Zöldséges Kuskusz (1, 5)*;
	EN=1 043,10kcal FH=61,50g ZS=35,80g SZH=111,00g CK=7,00g SÓ=7,00g TZS=2,90g	EN=969,70kcal FH=50,30g ZS=35,30g SZH=106,70g CK=9,30g SÓ=3,10g TZS=6,90g
SZERDA 2026.09.09.	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Dobos torta;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Almás-sajtos csirkecombfilé (1, 2)*; Párolt rizs (5)*; Dobos torta;
	EN=1 482,30kcal FH=47,60g ZS=55,70g SZH=185,10g CK=7,70g SÓ=4,70g TZS=4,90g	EN=1 864,40kcal FH=65,30g ZS=91,80g SZH=224,80g CK=23,40g SÓ=3,40g TZS=35,60g
CSÜTÖRTÖK 2026.09.10.	Magyaros burgonyaleves füstölt kolbásszal (1, 2, 4, 5)*; Tejfölös burgonyafőzelék (1, 2)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros burgonyaleves füstölt kolbásszal (1, 2, 4, 5)*; Vadas marha szelet (1, 2, 5, 11)*; Fusilli tészta (1)*;
	EN=1 266,90kcal FH=43,10g ZS=68,10g SZH=110,90g CK=2,40g SÓ=5,20g TZS=9,20g	EN=1 701,20kcal FH=72,00g ZS=95,20g SZH=133,00g CK=16,70g SÓ=3,00g TZS=9,50g
PÉNTEK 2026.09.11.	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Túrógombóc (1, 2, 3, 5, 11, 13)*; Vaníliás tejföl (1, 2, 13)*;	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Tanyasi sült csirkemell filé (1)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Kókusz kocka;
	EN=1 679,10kcal FH=82,10g ZS=61,10g SZH=190,20g CK=63,80g SÓ=2,40g TZS=2,70g	EN=1 375,60kcal FH=93,20g ZS=25,60g SZH=180,70g CK=4,20g SÓ=6,70g TZS=2,80g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Önkormányzat



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



Schmald

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.

	Ebéd A	Ebéd B
HÉTFŐ 2026.09.14.	BrokkolikréMLEves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Rántott sertés szelet (1, 2, 3)*; Forgatott burgonya kocka (5)*; Paradicsomsaláta;	BrokkolikréMLEves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*;
	EN=1 412,00kcal FH=58,50g ZS=45,90g SZH=177,20g CK=29,90g SÓ=6,10g TZS=2,90g	EN=1 084,50kcal FH=54,10g ZS=34,60g SZH=134,10g CK=18,60g SÓ=2,90g TZS=5,00g
KEDD 2026.09.15.	Magyaros húsgombócLEves (1, 2, 3, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Sült kolbász (2, 4)*; Túrós pite (1, 2, 3)*;	Magyaros húsgombócLEves (1, 2, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Túrós pite (1, 2, 3)*;
	EN=1 776,60kcal FH=65,50g ZS=104,40g SZH=129,70g CK=25,20g SÓ=8,10g TZS=40,10g	EN=1 477,00kcal FH=62,80g ZS=60,60g SZH=200,30g CK=44,90g SÓ=3,90g TZS=15,50g
SZERDA 2026.09.16.	Bakonyi betyárLEves (1, 2, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Sajt szórat (2)*; Vegyes saláta; Krémes nyári (1, 2, 3)*;	Bakonyi betyárLEves (1, 2, 3, 5)*; PR Zöldfűszeres csirkecomb filé (5, 11)*; Snidlinges burgonyapüré (2, 4)*; Krémes nyári (1, 2, 3)*;
	EN=1 299,50kcal FH=54,20g ZS=51,20g SZH=177,50g CK=27,30g SÓ=2,60g TZS=3,30g	EN=1 204,90kcal FH=75,60g ZS=34,20g SZH=134,90g CK=6,30g SÓ=2,30g TZS=4,30g
CSÜTÖRTÖK 2026.09.17.	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Sült oldalas; Burgonyapüré (2, 4)*; Párolt lilakáposzta;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Jérce caprese (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Francia rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 6)*;
	EN=1 842,90kcal FH=45,00g ZS=125,50g SZH=121,80g CK=9,60g SÓ=4,00g TZS=5,20g	EN=1 315,20kcal FH=69,60g ZS=53,80g SZH=121,00g CK=4,20g SÓ=4,40g TZS=21,10g
PÉNTEK 2026.09.18.	Filézett halászlé (5, 9)*; Meggyes-túrós rakott tészta (1, 2, 3, 4, 13)*; Porcukor; Félbarna kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos nudli (1)*; Porcukor; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=1 429,00kcal FH=56,90g ZS=34,50g SZH=222,10g CK=100,30g SÓ=5,70g TZS=8,10g	EN=1 119,60kcal FH=38,80g ZS=20,30g SZH=147,50g CK=15,60g SÓ=9,70g TZS=4,60g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Önkormányzat



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



Schmald

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.

	Ebéd A	Ebéd B
HÉTFŐ 2026.09.21.	Körtekrémleves (1, 2)*; Sajtmártásos csirkemell kockák (1, 2, 5, 6)*; Bulgur (1, 5)*;	Körtekrémleves (1, 2)*; Lasagne (1, 2)*;
	EN=1 013,70kcal FH=44,50g ZS=23,10g SZH=144,50g CK=49,30g SÓ=2,10g TZS=5,90g	EN=1 439,80kcal FH=57,70g ZS=59,70g SZH=163,90g CK=60,20g SÓ=3,80g TZS=9,10g
KEDD 2026.09.22.	Frankfurtiléves (1, 2, 3, 4, 5)*; Párizsi sertés szelet (1, 2, 3)*; Kukoricás rizs (5)*;	Frankfurtiléves (1, 2, 3, 4, 5)*; Masánszky rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 13)*; Porcukor;
	EN=1 086,70kcal FH=56,90g ZS=49,20g SZH=128,20g CK=2,30g SÓ=3,40g TZS=6,10g	EN=1 141,30kcal FH=27,80g ZS=34,30g SZH=209,30g CK=90,80g SÓ=2,70g TZS=10,10g
SZERDA 2026.09.23.	Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Kapros túróval töltött karaj (1, 2, 3)*; Petrezselymes rizs (5)*; Csokis piskóta (1, 2, 3)*;	Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Rakott romanóbab (1, 2, 3, 5)*; Csokis piskóta (1, 2, 3)*;
	EN=1 336,50kcal FH=68,40g ZS=45,30g SZH=192,10g CK=4,40g SÓ=2,80g TZS=3,20g	EN=1 076,90kcal FH=53,40g ZS=39,60g SZH=136,90g CK=5,90g SÓ=1,60g TZS=1,50g
CSÜTÖRTÖK 2026.09.24.	Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Magyaros sült csirkecomb filé (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kuskusz (1, 5)*; Almás-zelleres kukoricasaláta (5)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Gomba paprikás (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*;
	EN=1 329,30kcal FH=98,10g ZS=59,20g SZH=93,20g CK=16,10g SÓ=4,00g TZS=10,00g	EN=1 124,40kcal FH=66,00g ZS=46,90g SZH=167,00g CK=3,70g SÓ=3,50g TZS=9,90g
PÉNTEK 2026.09.25.	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Gyros csirkecsíkok (1, 2, 5, 11)*; Fűszeres burgonya steak (5)*; Szerenásaláta; Joghurtos öntet (2)*; Fekete erdő (1, 2, 3)*;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Rakott brokkoli (1, 2, 3, 5)*; Fekete erdő (1, 2, 3)*;
	EN=1 307,00kcal FH=60,00g ZS=37,10g SZH=172,00g CK=9,40g SÓ=6,50g TZS=4,90g	EN=1 133,20kcal FH=59,90g ZS=46,50g SZH=116,10g CK=9,90g SÓ=2,50g TZS=2,90g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Önkormányzat



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



Schmald

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.

	Ebéd A	Ebéd B
HÉTFŐ 2026.09.28.	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Párolt rizs (5)*; Rántott csirkemell (1, 3)*; Ínyenc zöldség köret (2, 4, 5)*; EN=834,70kcal FH=37,40g ZS=21,10g SZH=139,10g CK=32,80g SÓ=2,90g TZS=4,50g	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Svéd húsgolyó (3, 5, 6)*; Barna mártás (1, 2, 4, 5, 11)*; Snidlinges burgonyapüré (2, 4)*; EN=1 100,60kcal FH=35,80g ZS=37,30g SZH=143,80g CK=45,50g SÓ=3,30g TZS=8,10g
KEDD 2026.09.29.	Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Sertésszelet diplomata módra (1, 2, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; EN=1 098,60kcal FH=68,00g ZS=37,60g SZH=110,90g CK=4,80g SÓ=2,60g TZS=6,50g	Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Chilisbab marhahússal (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; EN=888,80kcal FH=53,10g ZS=30,90g SZH=94,80g CK=5,70g SÓ=2,10g TZS=1,20g
SZERDA 2026.09.30.	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Panírozott alaszakai tőkehal filé (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Currys rizs (5)*; Tartármártás (1, 2, 3, 11, 13)*; EN=1 122,80kcal FH=35,10g ZS=44,30g SZH=176,70g CK=13,30g SÓ=4,90g TZS=3,40g	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Hagymás rostélyos (1)*; Steak burgonya (5)*; Csemege uborka (11, 15)*; EN=1 091,30kcal FH=38,80g ZS=41,30g SZH=128,40g CK=11,80g SÓ=4,50g TZS=1,10g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.01.		
PÉNTEK 2026.10.02.		

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Önkormányzat



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



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=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.

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Almapaprika Összetétel: Almapaprika	10,80kcal	0,60g	0,00g	1,70g	0,00g	2,00g	0,00g
Almás pite Összetétel: Almás pite	250,00kcal	5,00g	3,00g	49,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almás-sajtos csirkecombfilé Összetétel: Alma , Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Teavaj, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	930,40kcal	45,00g	64,00g	42,70g	18,90g	1,20g	34,10g
Almás-zelleres kukoricasaláta Összetétel: Alma , Citromlé 40%, Fagy. kukorica, Kristálycukor, Zeller gumó	97,60kcal	3,30g	0,20g	19,90g	10,20g	0,00g	0,10g
Ananászos csirkemell Összetétel: Ananász konzerv, Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Só 'jódozott'	207,40kcal	25,10g	8,40g	7,10g	3,50g	0,60g	0,80g
Baconba tekert csirkemáj Összetétel: Bacon szalonna, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'	166,70kcal	24,20g	5,90g	4,00g	0,30g	0,60g	0,10g
Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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	192,30kcal	16,00g	10,10g	7,90g	1,90g	0,90g	0,50g
Barna mártás Összetétel: Aro margarin, Babérlevél, őrölt, Citromlé 40%, Étélizésítő 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	238,50kcal	4,60g	10,90g	29,00g	9,80g	2,00g	2,90g
BBQ tarja 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
Bogdányi sertésrakottas Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%'	906,70kcal	34,00g	41,10g	90,20g	1,50g	1,20g	4,80g
Brassói apró burgonyával Összetétel: Burgonya, Étélizésítő 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
Brokkolikrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	190,10kcal	8,60g	4,60g	25,20g	4,00g	1,50g	0,40g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	453,50kcal	10,90g	10,30g	68,20g	2,80g	0,90g	1,30g
Burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, őrölt, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	362,30kcal	7,90g	11,20g	52,40g	0,00g	1,80g	0,80g
Burgonyapüré 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
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	37,50kcal	1,10g	0,10g	8,50g	2,20g	2,20g	0,00g
Chilisbab marhahússal Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Marha lábszár, Oregánó, Só 'jódozott', Szárzabb, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	575,00kcal	33,80g	21,80g	57,40g	2,60g	0,50g	0,50g
Citromos sertésraguleves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	201,70kcal	15,60g	8,70g	14,00g	2,60g	1,00g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csirke paprikás Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	318,00kcal	32,90g	16,00g	8,70g	1,50g	0,90g	0,80g
Csokis piskóta Összetétel: Csokis piskóta	250,00kcal	5,00g	3,00g	49,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Csontleves csigatésztával Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma	106,50kcal	3,20g	3,40g	15,20g	1,20g	1,00g	0,40g
Currys rizs Összetétel: Curry rizs fűszer, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Rizs 'A', Vöröshagyma	399,30kcal	8,00g	13,30g	96,30g	0,50g	1,30g	1,40g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	223,60kcal	6,20g	7,30g	31,40g	1,40g	1,10g	1,00g
Dobos torta Összetétel: Dobos torta	250,00kcal	5,00g	3,00g	49,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Dörögicsei csirkeraguleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	242,00kcal	19,20g	8,80g	20,70g	2,60g	1,00g	0,40g
Édes burgonya Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. édes burgonya, Só 'jódozott'	3,70kcal	0,00g	0,40g	0,00g	0,00g	2,50g	0,00g
Eperkrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor	217,50kcal	2,50g	1,10g	47,80g	19,00g	0,20g	0,60g
Erdei gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	186,90kcal	1,70g	1,00g	41,90g	31,60g	0,20g	0,30g
Fahéjas szilvaleves 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
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	385,90kcal	18,40g	29,50g	9,10g	0,90g	0,80g	1,10g
Fekete erdő Összetétel: Fekete erdő	250,00kcal	5,00g	3,00g	49,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	98,80kcal	3,30g	0,40g	20,60g	0,50g	0,50g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	112,10kcal	3,70g	0,40g	23,40g	0,50g	0,60g	0,00g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	186,50kcal	17,90g	9,70g	8,90g	5,10g	4,70g	3,80g
Forgatott burgonya kocka Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	442,30kcal	10,00g	8,60g	73,60g	0,00g	1,30g	0,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Francia rakott burgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított, Trappista sajt, Vöröshagyma	840,20kcal	33,30g	33,60g	86,60g	2,60g	1,70g	12,50g
Frankfurtileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma	317,20kcal	11,30g	17,30g	27,40g	1,10g	1,90g	3,90g
Fusilli tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	476,70kcal	13,40g	10,70g	81,50g	4,40g	0,20g	1,30g
Fűszeres burgonya steak Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'	444,70kcal	10,10g	8,60g	73,90g	0,20g	1,30g	0,80g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	481,70kcal	36,00g	7,00g	129,00g	0,00g	0,50g	0,60g
Gomba paprikás Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	172,70kcal	14,30g	8,50g	8,70g	2,10g	0,70g	0,60g
Gulyásleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	415,40kcal	26,70g	22,50g	22,50g	1,40g	1,00g	0,40g
Gyros csirkesíkok Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. csirkecomb gyroshús, Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	264,00kcal	22,60g	14,60g	8,90g	2,40g	2,90g	1,10g
Hagymás rostélyos Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Marha lapocka, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés zsír, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Vöröshagyma	292,80kcal	19,70g	20,50g	5,00g	1,70g	0,80g	0,00g
Ínyenc zöldség köret Összetétel: Aro margarin, Fagy. ínyenc zöldség keverék, Só 'jódozott'	166,50kcal	6,00g	7,50g	18,00g	0,00g	1,40g	2,60g
Jérce caprese Összetétel: Bazsalikom, Csirkemell filé, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Trappista sajt	251,40kcal	30,10g	12,90g	3,00g	0,20g	1,60g	7,60g
Joghurtos öntet Összetétel: Fokhagyma, Natúr joghurt, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'	62,30kcal	3,40g	3,60g	4,10g	4,00g	0,10g	2,40g
Kapros túróval töltött karaj 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
Kassai burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, őrölt, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Lestyán, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	470,00kcal	15,70g	31,40g	29,30g	1,60g	2,30g	8,70g
Kijevi szelet Összetétel: Aro margarin, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tojáspor, Trappista sajt	571,70kcal	41,50g	30,70g	29,70g	0,50g	1,30g	5,30g
Kókusz kocka Összetétel: Kókusz kocka	250,00kcal	5,00g	3,00g	49,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Körtekrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. körte, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaniliás cukor	264,20kcal	2,80g	1,00g	60,40g	45,20g	0,10g	0,20g
Krémes nyári Összetétel: Krémes nyári	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 Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kukoricás rizs 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
Kuskusz Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuskusz, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	264,20kcal	7,40g	7,60g	39,70g	3,40g	0,50g	0,90g
Lasagne 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
Lencseleves sertéshússal Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, örölt, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	342,70kcal	24,30g	13,70g	28,30g	3,70g	0,90g	0,60g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	149,40kcal	2,40g	8,40g	15,90g	1,80g	0,30g	0,00g
Magyaros burgonyaleves füstölt kolbásszal Összetétel: Babérlevél, örölt, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	406,60kcal	13,10g	27,00g	26,00g	1,00g	2,00g	7,30g
Magyaros húsgombócleves 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	235,90kcal	16,90g	8,60g	21,20g	1,20g	1,70g	0,50g
Magyaros sült csirkecomb filé 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
Majonéz Összetétel: Majonéz	85,20kcal	0,20g	7,70g	3,60g	2,00g	0,50g	1,00g
Mákos nudli Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. nudli, Só 'jódozott'	794,30kcal	17,60g	10,20g	108,00g	0,00g	4,50g	0,80g
Masánszky rizsfelfűjt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	784,10kcal	16,50g	17,00g	171,90g	79,70g	0,80g	6,20g
Meggyes-túrós rakott tészta Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Félegyházi morzsa, Félzsiros tehéntúró, Kristálycukor, Porcukor, Puding por, Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojásmentes metélt tészta, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	1 103,70kcal	35,70g	24,40g	182,60g	84,70g	0,50g	4,30g
Mézes-mustáros csirke csíkok Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	350,80kcal	26,80g	14,10g	28,10g	19,20g	0,70g	0,80g
Mignon Összetétel: Mignon	250,00kcal	5,00g	3,00g	49,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Milánói sertésborda Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Kakukkfű, Kristálycukor, Oregánó, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásmentes spagetti tészta, Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	1 337,80kcal	61,70g	61,40g	132,20g	16,90g	7,90g	11,20g
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	745,00kcal	43,10g	21,60g	93,00g	12,80g	1,10g	4,60g
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
Paradicsomleves betűtésztaival Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	236,90kcal	4,60g	6,20g	40,30g	24,70g	0,50g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paradicsomos bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	443,70kcal	10,60g	10,30g	66,60g	2,20g	0,90g	1,30g
Paradicsomsaláta Összetétel: Balzsamecet, Kristálycukor, Lilahagyma, Paradicsom, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	127,30kcal	1,50g	0,30g	29,00g	22,90g	0,40g	0,00g
Párizsi sertés szelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojáspor	415,20kcal	36,50g	22,20g	14,80g	0,00g	0,60g	1,10g
Párolt lilakáposzta 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 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
Párolt rizs 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
Petrezselymes burgonya 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
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	381,70kcal	8,00g	11,40g	95,70g	0,70g	0,90g	1,20g
Porcukor Összetétel: Porcukor	40,00kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
PR Zöldfűszeres csirkecomb filé Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Felső csirkecomb filé, Kakukkfű, Mustár, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rozmaring, Só 'jódozott', Zöldhagyma	313,90kcal	43,20g	11,90g	5,30g	1,60g	0,70g	0,10g
Rakott brokkoli Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	621,50kcal	37,40g	36,40g	36,40g	7,30g	1,10g	2,30g
Rakott burgonya 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 karfiol Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	654,30kcal	33,80g	38,90g	45,30g	10,80g	1,00g	2,30g
Rakott romanóbab 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	584,90kcal	29,20g	27,80g	67,20g	3,30g	0,60g	1,10g
Rántott csirkemell 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 sertés szelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojáspor	502,90kcal	36,00g	24,00g	33,50g	1,20g	2,60g	1,70g
Rántott tilápia hal kukoricabundában Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Kukoricadara, Só 'jódozott', Tilápia halfilé, Tojáspor	297,40kcal	7,50g	10,20g	42,70g	0,50g	0,90g	1,30g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	31,20kcal	2,50g	2,20g	0,30g	0,00g	0,20g	1,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajtmártásos csirkemell kockák Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Natúr sajtkrém, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	296,00kcal	30,80g	11,80g	15,90g	1,30g	1,10g	4,40g
Sajtos szelet Összetétel: Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	356,10kcal	31,00g	20,40g	10,50g	1,20g	1,20g	5,00g
Sárgarépas rizs Összetétel: Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	318,40kcal	7,20g	7,70g	83,10g	1,70g	0,90g	0,80g
Sertésrizottó Összetétel: Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	701,30kcal	28,80g	35,60g	92,00g	3,50g	1,30g	1,30g
Sertésszelet diploma módra Összetétel: Csirkemáj, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	449,70kcal	42,10g	20,30g	22,80g	1,90g	1,50g	5,00g
Snidlinges burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fagy. metélőhagyma, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	448,70kcal	11,40g	9,20g	72,70g	2,80g	0,70g	3,70g
Steak burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	477,40kcal	10,60g	10,40g	77,50g	1,90g	0,40g	1,00g
Sült kolbász Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Lecsókolbász, Sütnivaló kolbász	684,00kcal	29,40g	60,00g	0,80g	0,00g	4,00g	26,00g
Sült oldalas Összetétel: Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés oldalas, Sertés zsír, Só 'jódozott'	1 041,00kcal	24,10g	104,00g	0,20g	0,00g	0,70g	0,00g
Svéd húsgolyó Összetétel: Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tojáspor, Vöröshagyma	231,80kcal	17,90g	16,50g	1,60g	0,70g	0,50g	1,20g
Szerenádsaláta Összetétel: Szerenád salátakeverék	24,30kcal	1,40g	0,20g	5,40g	0,20g	0,80g	0,00g
Tanyasi sült csirkemell filé Összetétel: Csemege paprika, Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'	297,10kcal	51,40g	2,60g	15,30g	0,00g	5,00g	0,10g
Tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	497,70kcal	14,10g	10,80g	85,80g	4,80g	1,00g	1,40g
Tárkonyos májgaluskaleves Összetétel: Étélizeseítő 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	261,70kcal	17,50g	7,10g	30,70g	2,60g	1,40g	0,60g
Tartármártás Összetétel: Majonéz, Mustár, Porcukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	124,40kcal	1,20g	9,00g	9,10g	6,50g	0,60g	0,80g
Tejfölös burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, őrlt, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	362,30kcal	7,90g	11,20g	52,40g	0,00g	1,80g	0,80g
Túrógombóc Összetétel: Búza dara, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Félzsiros tehéntúró, Kristálycukor, Porcukor, Só 'jódozott', Szárított citromhéj, Tejföl '12%', Tojásle, Vaníliás cukor	992,60kcal	49,00g	29,00g	127,80g	54,90g	0,90g	2,10g
Túrós pite Összetétel: Túrós pite 120g	494,40kcal	11,30g	24,60g	55,30g	24,00g	0,60g	12,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Vadas marha szelet Összetétel: Babérlevél, őrölt, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Marha comb, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	817,90kcal	45,50g	57,50g	25,50g	11,30g	0,80g	0,90g
Vajas fokhagymás törtburgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	373,70kcal	8,80g	5,90g	64,70g	0,00g	0,20g	2,10g
Vaníliás tejföl Összetétel: Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	231,70kcal	5,10g	18,00g	10,70g	4,70g	0,00g	0,00g
Vegyes saláta Összetétel: 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
Vörösboros marhapörkölt Összetétel: Babérlevél, őrölt, Bor vörös száraz, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Marha lapocka, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	428,10kcal	43,60g	21,60g	8,30g	1,00g	3,00g	1,10g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	138,70kcal	5,10g	3,10g	21,50g	2,20g	1,00g	0,10g
Zöldborsóleves csipetkével Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	122,10kcal	5,40g	3,40g	16,60g	4,50g	0,90g	0,40g
Zöldséges Kuskusz Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Kuskusz, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	507,10kcal	16,10g	11,50g	81,00g	6,90g	0,90g	1,50g
Zöldségkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	157,70kcal	5,50g	1,90g	27,60g	4,50g	1,50g	0,10g