

	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)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Svéd húsgolyó (3, 5, 6)*; Barna mártás (1, 2, 4, 5, 11)*; Snidlinges burgonyapüré (2, 4)*;
	EN=834,70kcal FH=37,40g ZS=21,10g SZH=139,10g CK=32,80g SÓ=2,90g TZS=4,50g	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)*;	Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Chilisbab marhahússal (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=1 098,60kcal FH=68,00g ZS=37,60g SZH=110,90g CK=4,80g SÓ=2,60g TZS=6,50g	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)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Hagymás rostélyos (1)*; Steak burgonya (5)*; Csemege uborka (11, 15)*;
	EN=1 122,80kcal FH=35,10g ZS=44,30g SZH=176,70g CK=13,30g SÓ=4,90g TZS=3,40g	EN=1 144,20kcal FH=31,90g ZS=77,90g SZH=127,80g CK=11,80g SÓ=4,50g TZS=1,10g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.01.	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Mustáros sertés szelet (1, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Vegyes saláta;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Prágai rántott sertés szelet (1, 2, 3, 11)*; Snidlinges burgonyapüré (2, 4)*; Körte;
	EN=773,20kcal FH=33,70g ZS=24,80g SZH=135,50g CK=26,70g SÓ=2,70g TZS=1,80g	EN=1 012,80kcal FH=37,70g ZS=31,60g SZH=134,00g CK=7,70g SÓ=2,90g TZS=5,80g
PÉNTEK 2026.10.02.	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*; Alma;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Roston csirkemell (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mexikói saláta (2, 3, 11, 15)*; Lekváros piskóta (1, 2, 3)*;
	EN=1 228,70kcal FH=36,20g ZS=47,20g SZH=156,50g CK=26,70g SÓ=1,40g TZS=2,20g	EN=1 079,90kcal FH=59,70g ZS=40,20g SZH=111,90g CK=16,70g SÓ=2,70g TZS=1,80g

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=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

	Ebéd A	Ebéd B
HÉTFŐ 2026.10.05.	Körtekrémleves (1, 2)*; Rántott tilápia hal kukoricabundában (1, 3)*; Sárgarépás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Körtekrémleves (1, 2)*; Milánói ragu (1)*; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;
	EN=968,70kcal FH=17,70g ZS=26,60g SZH=190,70g CK=49,40g SÓ=2,40g TZS=3,30g	EN=1 121,40kcal FH=37,50g ZS=35,10g SZH=161,50g CK=58,60g SÓ=2,20g TZS=7,50g
KEDD 2026.10.06.	Húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Gyrosos csirke csíkok (1, 2, 11)*; Paradicsomos bulgur (1, 5)*; Szerenádsaláta; Joghurtos öntet (2)*;	Húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Töltött paprika (1, 3)*; Főtt burgonya; Körte;
	EN=1 128,60kcal FH=79,10g ZS=40,20g SZH=99,70g CK=9,70g SÓ=4,50g TZS=5,20g	EN=1 240,50kcal FH=53,40g ZS=34,80g SZH=173,30g CK=32,10g SÓ=3,00g TZS=1,40g
SZERDA 2026.10.07.	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Grillezett főtt füstölt tarja; Főtt tojás (3)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Ananászos csirkemell (1)*; Petrezselymes rizs (5)*; Bounty kocka (1, 2, 3)*;
	EN=1 186,20kcal FH=61,50g ZS=42,10g SZH=125,40g CK=12,70g SÓ=7,60g TZS=10,10g	EN=1 057,30kcal FH=44,30g ZS=26,60g SZH=189,20g CK=6,20g SÓ=2,50g TZS=2,50g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.08.	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Sertés karaj lecsós csirkemájjal (5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Cézársaláta (1, 2, 3, 4, 9)*; Almás pite (1, 2, 3)*;
	EN=863,90kcal FH=43,70g ZS=36,10g SZH=122,60g CK=5,10g SÓ=2,90g TZS=2,80g	EN=832,70kcal FH=56,60g ZS=11,30g SZH=122,40g CK=4,70g SÓ=2,40g TZS=0,50g
PÉNTEK 2026.10.09.	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Túrós tészta tepertővel (1)*; Tejföl (2)*; Túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kókusz kocka;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Eper öntet 1/2 (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=1 707,30kcal FH=65,40g ZS=71,90g SZH=191,90g CK=6,90g SÓ=3,70g TZS=13,80g	EN=1 172,00kcal FH=41,70g ZS=35,30g SZH=165,70g CK=53,60g SÓ=3,60g TZS=3,90g

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 2026.10.12.	Vegyes gyümölcsleves (1, 2)*; Rántott sertés szelet (1, 3)*; Párolt rizs (5)*; Ínyenc zöldség köret (2, 4, 5)*; Narancs;	Vegyes gyümölcsleves (1, 2)*; Lasagne (1, 2)*; Narancs;
	EN=1 069,20kcal FH=41,40g ZS=31,60g SZH=166,30g CK=31,50g SÓ=3,10g TZS=4,80g	EN=1 475,60kcal FH=58,90g ZS=59,80g SZH=167,40g CK=45,70g SÓ=3,90g TZS=9,20g
KEDD 2026.10.13.	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Rakott romanóbab (1, 2, 3, 5)*; Szilva;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sült csirkecomb filé (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Vegyes saláta;
	EN=901,50kcal FH=36,20g ZS=31,30g SZH=126,90g CK=5,50g SÓ=1,60g TZS=1,30g	EN=993,70kcal FH=45,80g ZS=22,70g SZH=135,70g CK=26,70g SÓ=2,70g TZS=1,80g
SZERDA 2026.10.14.	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; BBQ tarja (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Dobos torta;	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Borsos tokány marha; Galuska (1, 3)*;
	EN=1 610,50kcal FH=77,10g ZS=169,20g SZH=177,60g CK=7,30g SÓ=3,00g TZS=2,10g	EN=1 011,90kcal FH=81,50g ZS=29,30g SZH=163,20g CK=7,10g SÓ=2,10g TZS=2,00g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.15.	Vöröslencsekrémleves (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12)*; Sajt szórat (2)*; Hagymás rostélyos (1)*; Steak burgonya (5)*; Csemege uborka (11, 15)*;	Vöröslencsekrémleves (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12)*; Sajt szórat (2)*; Kapros túróval töltött karaj (1, 2, 3)*; Párolt rizs (5)*; Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*;
	EN=981,00kcal FH=29,20g ZS=75,20g SZH=96,80g CK=8,70g SÓ=4,00g TZS=3,30g	EN=1 078,10kcal FH=53,10g ZS=46,70g SZH=141,20g CK=10,00g SÓ=3,10g TZS=7,70g
PÉNTEK 2026.10.16.	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Uborkasaláta; Gesztenye kocka (1, 2, 3)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Pacal pörkölt; Köményes főtt burgonya; Félbarna kenyér (1)*; Almapaprika (6, 13)*;
	EN=1 244,80kcal FH=38,40g ZS=51,20g SZH=145,60g CK=7,40g SÓ=3,50g TZS=12,10g	EN=1 146,70kcal FH=58,40g ZS=49,10g SZH=106,10g CK=3,60g SÓ=4,40g TZS=0,90g

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



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=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

	Ebéd A	Ebéd B
HÉTFŐ 2026.10.19.	Minestrone leves (1, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Sajt szórat (2)*; Vegyes saláta;	Minestrone leves (1, 3, 5)*; Párizsi sertés szelet (1, 2, 3)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Uborkasaláta;
	EN=1 061,10kcal FH=38,70g ZS=43,10g SZH=153,80g CK=38,00g SÓ=2,70g TZS=3,40g	EN=1 133,00kcal FH=56,00g ZS=37,70g SZH=127,40g CK=19,80g SÓ=2,90g TZS=3,00g
KEDD 2026.10.20.	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Húsos-gombás rakott tészta (1, 2)*; Narancs; Sport szelet (2, 6, 8)*;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Brassói apró burgonyával (5)*; Paradicsomsaláta;
	EN=1 357,70kcal FH=47,70g ZS=65,90g SZH=155,70g CK=12,30g SÓ=3,70g TZS=5,40g	EN=1 026,40kcal FH=38,60g ZS=44,30g SZH=105,90g CK=11,60g SÓ=3,20g TZS=1,50g
SZERDA 2026.10.21.	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Bakonyi szelet (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Fekete erdő (1, 2, 3)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Sült kacsacomb (5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Párolt lilakáposzta;
	EN=1 350,40kcal FH=73,00g ZS=39,50g SZH=231,60g CK=2,10g SÓ=2,60g TZS=4,80g	EN=1 495,30kcal FH=80,50g ZS=63,00g SZH=137,70g CK=10,70g SÓ=5,50g TZS=5,80g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.22.	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Jérce caprese (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Paradicsomos bulgur (1, 5)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Tejszínes sertésragu (1, 2, 5)*; Cső tészta (1)*; Narancs;
	EN=1 068,50kcal FH=54,30g ZS=35,30g SZH=120,30g CK=5,60g SÓ=3,70g TZS=9,30g	EN=1 266,00kcal FH=43,70g ZS=54,40g SZH=144,30g CK=8,20g SÓ=2,80g TZS=5,60g
PÉNTEK 2026.10.23.		

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 2026.10.26.	Sütőtökrémleves (1, 2)*; Pirított tökmag (6, 8, 12, 13)*; Hortobágyi palacsinta (1, 2, 3, 5)*;	Sütőtökrémleves (1, 2)*; Pirított tökmag (6, 8, 12, 13)*; Rántott csirkemell (1, 3)*; Párolt rizs (5)*; Ínyenc zöldség köret (2, 4, 5)*;
	EN=1 182,90kcal FH=41,50g ZS=63,40g SZH=105,30g CK=29,80g SÓ=1,80g TZS=3,80g	EN=1 075,80kcal FH=48,80g ZS=39,80g SZH=144,40g CK=29,50g SÓ=3,20g TZS=4,90g
KEDD 2026.10.27.	Tápai legényfogó leves (1, 2, 3, 5)*; Szilvágombóc (1, 3)*; Fahéjas porcukor;	Tápai legényfogó leves (1, 2, 3, 5)*; Meggyes mákos nudli (1, 2, 13)*; Alma;
	EN=1 067,20kcal FH=26,10g ZS=25,50g SZH=117,30g CK=35,00g SÓ=7,40g TZS=2,50g	EN=1 102,00kcal FH=36,70g ZS=13,30g SZH=174,40g CK=70,40g SÓ=3,50g TZS=2,00g
SZERDA 2026.10.28.	Csurgatott tojásleves (1, 3, 5)*; Romanobabfőzelék (1, 2)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Csokis piskóta (1, 2, 3)*;	Csurgatott tojásleves (1, 3, 5)*; Fokhagymás-mustáros sertésstarja (1, 11)*; Fűszeres burgonya steak (5)*; Almapaprika (6, 13)*;
	EN=969,50kcal FH=34,60g ZS=47,90g SZH=96,10g CK=6,60g SÓ=3,60g TZS=3,00g	EN=972,50kcal FH=40,00g ZS=100,40g SZH=86,90g CK=0,70g SÓ=4,90g TZS=2,20g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.29.	Fokhagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Sajttal töltött rántott szelet (1, 2, 3, 5)*; Édes burgonya; Tartármártás (1, 2, 3, 11, 13)*;	Fokhagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Magyaros sült csirkecomb filé (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizibizi (5)*; Alma befőtt;
	EN=1 508,60kcal FH=64,40g ZS=78,90g SZH=130,60g CK=24,10g SÓ=6,90g TZS=12,10g	EN=1 281,00kcal FH=88,80g ZS=42,60g SZH=221,50g CK=21,80g SÓ=3,30g TZS=1,50g
PÉNTEK 2026.10.30.	Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11, 15)*; Cornflakes csirkemell (1, 3, 5)*; Kukoricás rizs (5)*;	Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11, 15)*; Tejfölös burgonyafőzelék (1, 2)*; Sült kolbász (2, 4)*; Kisdobos szelet (1, 2, 3, 6)*;
	EN=1 045,30kcal FH=62,20g ZS=26,50g SZH=163,80g CK=5,50g SÓ=3,10g TZS=2,80g	EN=1 481,60kcal FH=47,70g ZS=79,50g SZH=129,40g CK=3,00g SÓ=6,80g TZS=27,20g

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.

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levestzöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	218,20kcal	6,20g	3,80g	37,40g	2,00g	1,00g	0,50g
Alma Összetétel: Alma	46,50kcal	0,60g	0,00g	10,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	93,50kcal	0,00g	0,00g	85,80g	14,50g	0,00g	0,00g
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
Amerikai palacsinta Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta	384,00kcal	10,20g	8,20g	64,80g	26,10g	1,40g	1,30g
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
Bakonyi szelet 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 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 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 Összetétel: Bounty kocka	250,00kcal	5,00g	3,00g	49,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Brassói apró burgonyával 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 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 Összetétel: Csirkemell filé, Félbarna kenyér, Jégсалáta, Kigyo 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 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 Összetétel: Csemege uborka	15,40kcal	0,70g	0,10g	2,60g	2,10g	1,60g	0,00g
Csirkeraгуleves 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 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 Időszak: 2026.10.01.-tól 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csontleves csigatésztaával	106,50kcal	3,20g	3,40g	15,20g	1,20g	1,00g	0,40g
Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma							
Cső tészta	424,30kcal	12,20g	8,80g	74,10g	4,00g	0,70g	1,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes cső tészta							
Csurgatott tojásleves	107,80kcal	4,40g	5,90g	6,60g	0,50g	1,00g	1,20g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Őrölt, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma							
Dobos torta	250,00kcal	5,00g	3,00g	49,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Dobos torta							
Édes burgonya	373,70kcal	6,20g	17,40g	48,00g	11,20g	3,50g	2,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. édes burgonya, Só 'jódozott'							
Eper öntet 1/2	200,40kcal	2,70g	1,20g	43,70g	25,00g	0,50g	0,60g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Fahéjas porcukor	65,00kcal	0,00g	0,00g	16,10g	16,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Fahéj, Porcukor							
Fasírt	385,90kcal	18,40g	29,50g	9,10g	0,90g	0,80g	1,10g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma							
Fekete erdő	250,00kcal	5,00g	3,00g	49,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Fekete erdő							
Félbarna kenyér	98,80kcal	3,30g	0,40g	20,60g	0,50g	0,50g	0,00g
Összetétel: Félbarna kenyér							
Felvidéki vegyes leves	185,30kcal	5,40g	5,30g	27,20g	3,00g	1,00g	0,40g
Összetétel: 10%-os ételecet, Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma							
Fokhagymakrémleves	210,00kcal	5,90g	6,40g	31,20g	2,30g	0,90g	0,40g
Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Fokhagymás-mustáros sertéstarja	409,20kcal	24,90g	85,90g	4,70g	0,00g	0,60g	0,20g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés tarja, Só 'jódozott'							
Főtt burgonya	357,40kcal	9,50g	1,10g	70,00g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott, főzővíz'							
Főtt tojás	220,00kcal	14,80g	13,20g	0,90g	0,50g	0,50g	4,00g
Összetétel: Tojás főzött, tisztított							
Fűszeres burgonya steak	444,70kcal	10,10g	8,60g	73,90g	0,20g	1,30g	0,80g
Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'							
Galuska	481,70kcal	36,00g	7,00g	129,00g	0,00g	0,50g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'							
Gesztenye kocka	250,00kcal	5,00g	3,00g	49,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Gesztenye kocka							

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Grillezett főtt füstölt tarja Összetétel: Főtt füstölt tarja	175,50kcal	13,60g	12,90g	1,30g	0,30g	4,20g	4,80g
Gyrosos csirke csíkok Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. csirkecomb gyroshús, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyros fűszerkeverék, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	354,90kcal	42,30g	17,80g	4,30g	0,20g	1,00g	0,80g
Hagymás rostélyos Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés tarja, Sertés zsír, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Vöröshagyma	345,70kcal	12,80g	57,10g	4,40g	1,70g	0,80g	0,00g
Hargitai burgonyaleves Összetétel: Borsikafű, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	200,60kcal	5,60g	3,50g	33,50g	2,20g	1,00g	0,20g
Hortobágyi palacsinta Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. palacsinta, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	760,20kcal	28,20g	44,00g	59,50g	0,90g	1,40g	3,10g
Húsgaluska-leves Összetétel: Babérlevél, őrölt, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	243,40kcal	21,40g	8,30g	19,30g	3,10g	1,70g	0,70g
Húsos-gombás rakott tészta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	900,80kcal	40,50g	41,80g	87,90g	8,20g	2,30g	4,90g
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
Jókai bableves Összetétel: Babérlevél, őrölt, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	488,80kcal	25,50g	25,50g	36,60g	2,00g	1,20g	2,00g
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
Karalábéleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	77,20kcal	2,10g	3,10g	9,60g	3,70g	1,00g	0,40g
Karfiolleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	91,50kcal	3,50g	3,40g	10,90g	3,40g	1,00g	0,40g
Kisdobos szelet Összetétel: Kisdobos szelet	250,00kcal	5,00g	3,00g	49,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Kókusz kocka Összetétel: Kókusz kocka	250,00kcal	5,00g	3,00g	49,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Köményes főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Köménymag egész, Só 'jódozott', főzővíz'	329,10kcal	8,80g	1,10g	64,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Körte Összetétel: Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Körtekrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. körte, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaniliás cukor	267,70kcal	2,80g	1,00g	61,30g	45,20g	0,10g	0,20g
Kukoricás bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	477,90kcal	12,80g	10,40g	72,40g	2,20g	0,90g	1,30g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	354,30kcal	9,10g	9,70g	86,00g	1,20g	0,90g	1,10g
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
Lekváros piskóta Összetétel: Lekváros piskóta	250,00kcal	5,00g	3,00g	49,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Lencsefőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, őrölt, Csemege paprika, Étélizesítő 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
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	149,40kcal	2,40g	8,40g	15,90g	1,80g	0,30g	0,00g
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
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	424,30kcal	12,20g	8,80g	74,10g	4,00g	0,20g	1,10g
Mákos guba Összetétel: Mákos guba	577,50kcal	13,50g	22,50g	76,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Meggyes mákos nudli 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
Mexikói saláta Összetétel: Csemege uborka, Fagy. mexikói zöldségköret, Kristálycukor, Majonéz, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	275,00kcal	8,40g	11,20g	33,60g	13,70g	1,20g	0,90g
Milánói ragu 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
Minestrone leves Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	203,90kcal	5,50g	5,00g	33,20g	12,60g	1,00g	0,60g
Mustáros sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom	189,60kcal	21,70g	10,00g	1,90g	0,40g	0,60g	0,20g
Narancs Összetétel: Narancs	61,50kcal	0,90g	0,00g	12,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Pacal pörkölt Összetétel: Babérlevél, őrölt, 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Palóclevés Összetétel: Babérlevél, őrölt, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő 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
Paradicsomos bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Vöröshagyma	443,70kcal	10,60g	10,30g	66,60g	2,20g	0,90g	1,30g
Paradicsomsaláta Összetétel: 10%-os ételectet, Kristálycukor, Paradicsom, Só 'jódozott', Vöröshagyma	52,40kcal	1,30g	0,20g	10,50g	5,30g	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 ételectet, Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Kristálycukor, Lilakáposzta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	101,10kcal	3,20g	2,30g	16,50g	5,00g	1,30g	0,20g
Párolt rizs Összetétel: Étélizesítő 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: Étélizesítő 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 rizs Összetétel: Étélizesítő 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
Pírtott tökmag Összetétel: Tökmag hántolt	186,90kcal	10,20g	15,20g	1,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Prágai rántott sertés szelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi 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 Összetétel: Burgonya, Étélizesítő 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 Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő 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, Félégyházi 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, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tojáspor	432,10kcal	27,20g	20,50g	32,90g	0,70g	1,10g	1,60g
Rántott tilápia hal kukoricabundában Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Kukoricadara, Só 'jódozott', Tilápia halfilé, Tojáspor	297,40kcal	7,50g	10,20g	42,70g	0,50g	0,90g	1,30g
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizesítő 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 Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	330,60kcal	8,80g	7,80g	84,30g	2,30g	0,90g	0,80g
Romanobabfőzelék Összetétel: 10%-os ételectet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	225,80kcal	6,80g	9,50g	31,40g	5,20g	1,80g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Roston csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	162,60kcal	29,80g	4,00g	1,00g	0,30g	0,60g	0,30g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	31,20kcal	2,50g	2,20g	0,30g	0,00g	0,20g	1,50g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajttal töltött rántott szelet Összetétel: Étélizesítő 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
Saláta öntet Összetétel: Fokhagyma, Natúr joghurt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'	62,40kcal	3,40g	3,60g	4,10g	4,00g	0,10g	2,40g
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	224,00kcal	11,20g	3,70g	34,80g	1,40g	0,90g	0,40g
Sárgarépas rizs Összetétel: Étélizesítő 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
Sertés karaj lecsós csirkemájjal Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	330,00kcal	31,80g	19,40g	5,50g	1,20g	1,00g	1,00g
Sertésrizottó Összetétel: Étélizesítő 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
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
Sport szelet Összetétel: Csokoládé	261,00kcal	1,20g	19,20g	38,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Steak burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő 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 csirkecomb filé Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Felső csirkecomb filé, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	190,50kcal	25,50g	8,50g	1,50g	0,40g	0,60g	0,30g
Sült kacsacomb Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kacsacomb, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	674,30kcal	57,70g	45,30g	3,40g	1,30g	2,50g	1,00g
Sült kolbász Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Lecsókolbász, Sütnivaló kolbász	684,00kcal	29,40g	60,00g	0,80g	0,00g	4,00g	26,00g
Sütőtökrémleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Gyömbér, Gyümölcsle sűrítőmény, Kristálycukor, Só 'jódozott', Vöröshagyma	235,80kcal	3,10g	4,20g	44,70g	28,90g	0,40g	0,70g
Szerenádsaláta Összetétel: Szerenád salátakeverék	24,30kcal	1,40g	0,20g	5,40g	0,20g	0,80g	0,00g
Szilva Összetétel: Szilva	116,00kcal	1,40g	0,00g	26,20g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat Időszak: 2026.10.01.-tól 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Szilvásgombóc Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. szilvásgombóc, Félégyházi morzsa, Só 'jódozott'	766,80kcal	4,80g	16,30g	85,90g	16,00g	6,40g	1,60g
Tápai legényfogó leves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	235,40kcal	21,30g	9,20g	15,30g	3,00g	1,00g	0,90g
Tárkonyos zöldségleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	134,40kcal	5,10g	4,90g	16,60g	4,10g	1,40g	0,50g
Tartármártás Összetétel: Majonéz, Mustár, Porcukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	124,40kcal	1,20g	9,00g	9,10g	6,50g	0,60g	0,80g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,00g	3,60g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Tejfölös burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Őrölt, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	362,30kcal	7,90g	11,20g	52,40g	0,00g	1,80g	0,80g
Tejszínes sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	406,80kcal	17,00g	33,50g	6,70g	1,00g	0,90g	4,10g
Töltött paprika Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Tojáspor, Vöröshagyma, Zöldpaprika	561,70kcal	21,90g	25,40g	66,00g	29,00g	1,20g	0,70g
Túró Összetétel: Félzsiros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrós tészta tepertővel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	711,10kcal	16,60g	34,40g	81,50g	4,40g	2,00g	11,80g
Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	36,00kcal	1,20g	0,10g	7,00g	5,00g	0,40g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaniliás cukor	212,40kcal	5,60g	2,70g	41,20g	24,00g	0,50g	1,60g
Vegyes gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. gyümölcsleves keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	238,50kcal	3,10g	1,10g	51,10g	30,70g	0,20g	0,30g
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
Vöröslencsekrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Gyömbér por, Koriander, Kristálycukor, Kurkuma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Vöröslencse	111,30kcal	2,60g	5,40g	12,00g	3,00g	1,00g	0,80g
Zöldkert salátakeverék Összetétel: Zöldkert salátakeverék	14,50kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,40g	0,00g	0,00g