

	Ebéd A	Ebéd B
HÉTFŐ 2026.11.02.	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Milánói sertésborda (1, 2, 3)*; Sajt szórat (2)*; EN=1 555,90kcal FH=65,90g ZS=64,60g SZH=174,40g CK=48,50g SÓ=8,30g TZS=13,00g	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Galuska (1, 3)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*; EN=986,60kcal FH=70,60g ZS=24,00g SZH=179,60g CK=33,10g SÓ=1,60g TZS=1,70g
KEDD 2026.11.03.	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Lecsós csirkemáj (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*; Félbarna kenyér (1)*; EN=1 133,90kcal FH=62,70g ZS=29,90g SZH=139,80g CK=5,10g SÓ=5,00g TZS=1,90g	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; EN=886,00kcal FH=56,80g ZS=33,20g SZH=91,10g CK=12,70g SÓ=2,60g TZS=2,70g
SZERDA 2026.11.04.	Paradicsomleves betűtésztával (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 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	Paradicsomleves betűtésztával (1, 3, 5)*; Ananászos csirkemell (1)*; Bulgur (1, 5)*; Almás pite (1, 2, 3)*; EN=1 147,80kcal FH=45,60g ZS=27,90g SZH=164,60g CK=31,00g SÓ=2,00g TZS=2,80g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.05.	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Kijevi szelet (1, 2, 3, 4, 6)*; Sárgarépás rizs (5)*; 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	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Aszalt szilvás sertéskaraj (1, 5)*; Édes burgonya; EN=690,20kcal FH=33,20g ZS=30,30g SZH=68,80g CK=15,90g SÓ=4,80g TZS=3,10g
PÉNTEK 2026.11.06.	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Sajt szórat (2)*; EN=806,20kcal FH=36,60g ZS=23,20g SZH=138,70g CK=28,10g SÓ=1,70g TZS=3,20g	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Roston csirkemell sajttal (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Grill zöldség; Paradicsomsaláta; EN=615,20kcal FH=42,40g ZS=17,40g SZH=68,30g CK=31,00g SÓ=2,90g TZS=4,50g

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 2026.11.09.	Körtekrémleves (1, 2)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya kocka (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*; EN=1 059,90kcal FH=40,30g ZS=28,90g SZH=147,30g CK=48,40g SÓ=4,60g TZS=2,00g	Körtekrémleves (1, 2)*; Rántott tilápia hal kukoricabundában (1, 3)*; Majonézes burgonyasaláta (2, 3, 11)*; EN=1 312,20kcal FH=27,40g ZS=25,70g SZH=230,20g CK=61,10g SÓ=2,70g TZS=2,60g
KEDD 2026.11.10.	Erőleves tészta (1, 3, 5)*; Vörösboros marhapörkölt; Tarhonya (1)*; Almapaprika (6, 13)*; EN=1 058,90kcal FH=61,90g ZS=35,90g SZH=114,50g CK=7,30g SÓ=6,60g TZS=2,90g	Erőleves tészta (1, 3, 5)*; Magyaros húsos zöldségtál (1, 2, 3)*; Almás pite (1, 2, 3)*; EN=868,50kcal FH=37,90g ZS=23,40g SZH=118,80g CK=8,60g SÓ=1,20g TZS=1,00g
SZERDA 2026.11.11.	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Pirított tökmag (6, 8, 12, 13)*; Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*; Céklasaláta; Dobos torta; EN=1 436,40kcal FH=58,70g ZS=49,80g SZH=174,10g CK=8,70g SÓ=3,50g TZS=4,90g	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Pirított tökmag (6, 8, 12, 13)*; Almás-sajtos csirkecombfilé (1, 2)*; Párolt rizs (5)*; EN=1 651,90kcal FH=68,10g ZS=95,60g SZH=161,00g CK=21,60g SÓ=3,10g TZS=35,60g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.12.	Lebbencsleves (1, 5)*; Önk Skót tojás (1, 3)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; EN=1 129,90kcal FH=56,40g ZS=47,60g SZH=104,90g CK=14,20g SÓ=4,30g TZS=8,80g	Lebbencsleves (1, 5)*; Vadas marha szelet (1, 2, 5, 11)*; Fusilli tészta (1)*; EN=1 531,10kcal FH=65,10g ZS=75,40g SZH=140,70g CK=18,60g SÓ=2,30g TZS=4,10g
PÉNTEK 2026.11.13.	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 11)*; Túrógombóc (1, 2, 3, 5, 11, 13)*; Vaníliás tejföl (1, 2, 13)*; Porcukor; EN=1 607,00kcal FH=78,40g ZS=60,70g SZH=176,80g CK=73,30g SÓ=1,80g TZS=2,70g	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 11)*; Tanyasi sült csirkemell (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Kókusz kocka; EN=1 295,80kcal FH=71,40g ZS=32,30g SZH=166,60g CK=4,20g SÓ=1,90g TZS=2,00g

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 2026.11.16.	Brokkolikrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Rántott sertés szelet (1, 3)*; Forgatott burgonya kocka (5)*; Paradicsomsaláta;	Brokkolikrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*;
	EN=1 266,30kcal FH=49,50g ZS=42,30g SZH=158,10g CK=11,80g SÓ=4,60g TZS=2,80g	EN=1 084,50kcal FH=54,10g ZS=34,60g SZH=134,10g CK=18,60g SÓ=2,90g TZS=5,00g
KEDD 2026.11.17.	Magyaros húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Sült kolbász (2, 4)*; Túrós pite (1, 2, 3)*;	Magyaros húsgombóclevés (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 2026.11.18.	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Cézársaláta (1, 2, 3, 4, 9)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldfűszeres csirkecomb filé (5, 11)*; Snidlinges burgonyapüré (2, 4)*; Krémes nyári (1, 2, 3)*;
	EN=683,50kcal FH=64,10g ZS=15,00g SZH=70,40g CK=3,20g SÓ=2,30g TZS=0,60g	EN=1 204,90kcal FH=75,60g ZS=34,20g SZH=134,90g CK=6,30g SÓ=2,30g TZS=4,30g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.19.	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=1 814,10kcal FH=44,90g ZS=122,80g SZH=120,80g CK=9,20g SÓ=3,80g TZS=4,90g	EN=1 315,20kcal FH=69,60g ZS=53,80g SZH=121,00g CK=4,20g SÓ=4,40g TZS=21,10g
PÉNTEK 2026.11.20.	Filézett halászlé (5, 9)*; Meggyes-túrós rakott tészta (1, 2, 3, 4, 13)*; Porcukor; Félbarna kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos nudli (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=1 442,30kcal FH=57,30g ZS=34,50g SZH=224,90g CK=100,30g SÓ=5,80g TZS=8,10g	EN=1 378,40kcal FH=43,10g ZS=33,30g SZH=176,90g CK=34,10g SÓ=9,80g TZS=6,20g

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



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.

	Ebéd A	Ebéd B
HÉTFŐ 2026.11.23.	Citrusos őszibarack leves (1, 2)*; Sajtmártásos csirkemell kockák (1, 2, 5, 6)*; Bulgur (1, 5)*;	Citrusos őszibarack leves (1, 2)*; Zabpelyhes rakott brokkoli (1, 2, 3, 5, 6)*; Almás pite (1, 2, 3)*;
	EN=945,60kcal FH=43,90g ZS=23,30g SZH=128,30g CK=35,70g SÓ=2,20g TZS=6,10g	EN=873,00kcal FH=44,40g ZS=17,40g SZH=135,00g CK=40,50g SÓ=2,30g TZS=1,50g
KEDD 2026.11.24.	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5)*; Párizsi szelet (1, 2, 3)*; Párolt rizs (5)*; Majonézes káposztasaláta (2, 3, 11)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5)*; Masánszky rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 13)*; Porcukor;
	EN=989,40kcal FH=43,40g ZS=46,70g SZH=113,70g CK=6,70g SÓ=4,40g TZS=6,50g	EN=1 141,30kcal FH=27,80g ZS=34,30g SZH=209,30g CK=90,80g SÓ=2,70g TZS=10,10g
SZERDA 2026.11.25.	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)*; Narancs;
	EN=1 336,50kcal FH=68,40g ZS=45,30g SZH=192,10g CK=4,40g SÓ=2,80g TZS=3,20g	EN=782,80kcal FH=52,10g ZS=23,90g SZH=100,80g CK=5,90g SÓ=1,60g TZS=1,50g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.26.	Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Magyaros sült csirkecomb filé (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kuskusz (1, 5)*; Almás-zelleres kukoricasaláta (5)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Gomba paprikás (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*;
	EN=1 269,60kcal FH=94,20g ZS=35,90g SZH=131,80g CK=18,10g SÓ=3,20g TZS=2,10g	EN=853,40kcal FH=55,60g ZS=19,90g SZH=169,10g CK=4,20g SÓ=2,30g TZS=1,50g
PÉNTEK 2026.11.27.	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Gyrosos sertésszelet (1)*; Fűszeres burgonya steak (5)*; Kerti friss saláta mix (5)*; Joghurt öntet (2)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Töltött paprika (3, 5)*; Főtt burgonya; Fekete erdő (1, 2, 3)*;
	EN=845,60kcal FH=40,40g ZS=25,40g SZH=103,60g CK=9,10g SÓ=3,40g TZS=3,80g	EN=925,90kcal FH=38,70g ZS=14,90g SZH=155,00g CK=4,10g SÓ=1,60g 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



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.

	Ebéd A	Ebéd B
HÉTFŐ 2026.11.30.	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Rántott csirkemell (1, 3)*; Gombás rizs (5)*; Csemege uborka (11, 15)*; EN=879,80kcal FH=36,30g ZS=22,70g SZH=160,70g CK=35,70g SÓ=3,60g TZS=2,80g	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Svéd húsgolyó (3, 5, 6)*; Snidlinges burgonyapüré (2, 4)*; Barna mártás (1, 2, 4, 5, 11)*; EN=1 100,60kcal FH=35,80g ZS=37,30g SZH=143,80g CK=45,50g SÓ=3,30g TZS=8,10g
KEDD 2026.12.01.		
SZERDA 2026.12.02.		
CSÜTÖRTÖK 2026.12.03.		
PÉNTEK 2026.12.04.		

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: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-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, Félégyházi 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
Aszalt szilvás sertéskaraj Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	194,40kcal	21,60g	9,50g	4,20g	0,20g	0,40g	0,20g
Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	192,30kcal	16,00g	10,10g	7,90g	1,90g	0,90g	0,50g
Barna mártás Összetétel: Aro margarin, Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés csont, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	238,50kcal	4,60g	10,90g	29,00g	9,80g	2,00g	2,90g
Bogdányi sertésrakottas Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%'	801,10kcal	36,80g	28,40g	90,30g	1,50g	1,20g	4,80g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	293,80kcal	25,80g	19,00g	3,10g	1,00g	0,70g	1,00g
Brokkolikrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	190,10kcal	8,60g	4,60g	25,20g	4,00g	1,50g	0,40g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő 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, 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: 10%-os ételecet, Cékla, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	59,70kcal	1,60g	0,10g	12,20g	5,00g	1,30g	0,00g
Cézársaláta Összetétel: Csirkemell filé, Félbarna kenyér, Jégсалáta, Kigyó uborka, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Salátaöntet 'Cézár', Só 'jódozott'	491,20kcal	48,10g	4,90g	62,50g	1,30g	1,40g	0,10g
Citrusos őszibarack leves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	196,10kcal	2,20g	1,20g	44,20g	31,60g	0,20g	0,40g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	15,40kcal	0,70g	0,10g	2,60g	2,10g	1,60g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirke paprikás Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	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
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt 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: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	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'	373,70kcal	6,20g	17,40g	48,00g	11,20g	3,50g	2,50g
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
Erőleves tészta Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	122,30kcal	3,60g	3,50g	18,70g	1,50g	0,60g	0,40g
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
Fekete erdő Összetétel: Fekete erdő	250,00kcal	5,00g	3,00g	49,00g	0,00g	0,00g	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, Étélizésítő 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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	442,30kcal	10,00g	8,60g	73,60g	0,00g	1,30g	0,80g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott, főzővíz'	357,40kcal	9,50g	1,10g	70,00g	0,00g	0,10g	0,00g
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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli Sertés', 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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'	444,70kcal	10,10g	8,60g	73,90g	0,20g	1,30g	0,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	481,70kcal	36,00g	7,00g	129,00g	0,00g	0,50g	0,60g
Gesztenyekrém leves almakockával Összetétel: Fagy. alma, Fagy. gesztenye püré, Fagy. zeller, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor, Vöröshagyma	205,70kcal	1,80g	1,20g	46,30g	24,60g	0,20g	0,40g
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
Gombás rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	366,80kcal	8,40g	11,50g	88,50g	0,90g	0,90g	1,20g
Grill zöldség Összetétel: Cukkini, Étolaj 'napraforgó', Gomba, Kakukkfű, Kápia paprika, Lilahagyma, Őrölt fekete bors, Padlizsán, Paradicsom, Só 'jódozott'	147,20kcal	4,50g	9,30g	9,90g	0,80g	1,30g	1,00g
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, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	238,40kcal	16,20g	8,10g	22,30g	1,40g	1,00g	0,40g
Gyrosos sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	228,80kcal	22,60g	9,70g	11,30g	0,10g	1,00g	0,20g
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
Joghurt 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
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
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	95,20kcal	3,70g	3,40g	11,70g	3,40g	1,00g	0,40g
Kassai burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	199,00kcal	5,30g	4,40g	31,40g	2,10g	1,10g	0,30g
Kerti friss saláta mix Összetétel: Kerti friss salátakeverék	14,50kcal	0,60g	0,10g	2,60g	1,40g	0,00g	0,00g
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, Vaníliás cukor	267,70kcal	2,80g	1,00g	61,30g	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
Kuszkusz Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	475,50kcal	13,90g	11,30g	76,20g	4,90g	0,90g	1,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes fodros kocka tészta, Vöröshagyma	236,50kcal	6,20g	7,20g	33,70g	2,90g	1,30g	1,90g
Lecsós csirkemáj Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Örlt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	265,50kcal	31,00g	10,70g	10,80g	0,70g	0,80g	0,50g
Lencseleves sertéshússal Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, 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 húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, 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, Örlt 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 húsos zöldségtál Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. mexikói zöldségköret, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	496,20kcal	29,30g	16,90g	51,10g	7,10g	0,60g	0,60g
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
Majonézes burgonyasaláta Összetétel: Burgonya, Kristálycukor, Lilahagyma, Majonéz, Mustár, Örlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	747,10kcal	17,10g	14,50g	126,20g	15,40g	1,70g	1,10g
Majonézes káposztasaláta Összetétel: Fejes káposzta, Kristálycukor, Majonéz, Mustár, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	184,20kcal	4,00g	9,60g	20,20g	5,50g	1,50g	1,20g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	285,50kcal	3,90g	13,00g	36,60g	28,50g	0,00g	1,60g
Mákos nudli Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. nudli, Só 'jódozott'	794,30kcal	17,60g	10,20g	108,00g	0,00g	4,50g	0,80g
Másánszky rizsfelfújt 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, Félzsíros 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, Örlt 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, Örlt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Tojásmentes spagetti tészta, Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	1 337,80kcal	61,70g	61,40g	132,20g	16,90g	7,90g	11,20g
Narancs Összetétel: Narancs	61,50kcal	0,90g	0,00g	12,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Olaszos rakott tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tartósítószermentes süritett 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Önk Skót tojás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Tojáspor, Vöröshagyma	499,10kcal	36,40g	28,50g	13,40g	1,20g	1,40g	5,00g
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
Paradicsomsaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Kristálycukor, Paradicsom, Só 'jódozott', Vöröshagyma	52,40kcal	1,30g	0,20g	10,50g	5,30g	0,40g	0,00g
Párizsi szelet 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 Összetétel: 10%-os ételecet, 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: 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
Pírtott tökmag Összetétel: Tökmag hántolt	186,90kcal	10,20g	15,20g	1,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Porcukor Összetétel: Porcukor	40,00kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
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 comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	535,50kcal	36,90g	24,70g	45,40g	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 comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	479,30kcal	32,00g	15,10g	67,30g	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', Tojáspor	432,10kcal	27,20g	20,50g	32,90g	0,70g	1,10g	1,60g
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
Roston csirkemell sajttal Összetétel: Csirkemell filé, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Trappista sajt	209,90kcal	34,80g	6,70g	1,60g	0,30g	1,00g	3,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	31,20kcal	2,50g	2,20g	0,30g	0,00g	0,20g	1,50g
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
Sárgarépas rizs Összetétel: Étélizésítő 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: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	569,30kcal	32,30g	19,80g	92,10g	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
Spenótfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	282,20kcal	10,10g	11,50g	34,40g	9,60g	1,00g	1,90g
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: Étélizésítő 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
Tanyasi sült csirkemell Összetétel: Csemege paprika, Csirkemell filé, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	255,90kcal	31,80g	7,00g	15,20g	0,20g	0,90g	0,60g
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
Töltött paprika Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma, Zöldpaprika	223,30kcal	20,50g	7,40g	24,30g	0,70g	0,50g	0,20g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	461,80kcal	10,10g	10,40g	74,00g	0,30g	0,10g	1,00g
Túrógombóc Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Félégyházi morzsa, Félzsiros tehéntúró, Kristálycukor, Porcukor, Só 'jódozott', Száritott citromhéj, Tejföl '12%', Tojáslé, 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
Vadas marha szelet Összetétel: Babérlevél, 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
Vaníliás tejföl Összetétel: Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	231,70kcal	5,10g	18,00g	10,70g	4,70g	0,00g	0,00g
Vegyes vágott Összetétel: Vegyes vágott	56,10kcal	1,70g	0,30g	9,30g	2,20g	2,50g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Önkormányzat Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Vörösborsos marhapörkölt	428,10kcal	43,60g	21,60g	8,30g	1,00g	3,00g	1,10g
Összetétel: Babérlevél, Bor vörös száraz, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Marha lapocka, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zabpelyhes rakott brokkoli	426,90kcal	37,20g	13,20g	41,80g	8,90g	2,10g	1,10g
Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojáspor, Vöröshagyma, Zabpehely							
Zellerkrémleves	138,70kcal	5,10g	3,10g	21,50g	2,20g	1,00g	0,10g
Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld							
Zöldborsóleves csipetkével	122,10kcal	5,40g	3,40g	16,60g	4,50g	0,90g	0,40g
Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma							
Zöldfűszeres csirkecomb filé	313,90kcal	43,20g	11,90g	5,30g	1,60g	0,70g	0,10g
Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Felső csirkecomb filé, Kakukkfű, Mustár, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rozmaring, Só 'jódozott', Zöldhagyma							