

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.03.30.	Tej (2)*; Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Pásztor bulgur (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya 1/2; Alma;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Csirkés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*;
	EN=433,80kcal FH=19,40g ZS=14,50g SZH=56,50g CK=14,70g SÓ=2,10g TZS=4,60g	EN=299,60kcal FH=5,60g ZS=8,00g SZH=50,20g CK=16,50g SÓ=0,60g TZS=3,40g	EN=1 122,10kcal FH=39,70g ZS=39,40g SZH=138,30g CK=3,10g SÓ=2,30g TZS=2,30g	EN=937,80kcal FH=32,70g ZS=34,40g SZH=127,10g CK=21,30g SÓ=1,40g TZS=1,60g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,40g SÓ=1,50g TZS=9,60g	EN=676,60kcal FH=48,00g ZS=24,40g SZH=59,50g CK=10,60g SÓ=1,50g TZS=9,20g
KEDD 2026.03.31.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Házi körözött (2)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Liga Margarin; Alma;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;	Fahéjas csiga (1, 2)*;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	EN=118,40kcal FH=7,50g ZS=3,70g SZH=12,70g CK=10,10g SÓ=0,10g TZS=0,00g	EN=248,70kcal FH=5,00g ZS=6,40g SZH=41,40g CK=6,30g SÓ=0,50g TZS=2,60g	EN=936,60kcal FH=31,10g ZS=52,30g SZH=109,90g CK=3,20g SÓ=1,90g TZS=6,20g	EN=1 023,50kcal FH=41,50g ZS=58,40g SZH=86,00g CK=2,20g SÓ=11,10g TZS=8,10g	EN=275,80kcal FH=3,80g ZS=10,80g SZH=40,50g CK=13,80g SÓ=0,50g TZS=5,50g	EN=541,00kcal FH=30,50g ZS=17,60g SZH=58,50g CK=3,20g SÓ=0,90g TZS=2,90g
SZERDA 2026.04.01.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	EN=409,60kcal FH=15,10g ZS=12,20g SZH=61,00g CK=11,50g SÓ=2,50g TZS=3,90g	EN=315,30kcal FH=8,10g ZS=0,90g SZH=70,60g CK=21,70g SÓ=1,30g TZS=0,10g	EN=823,10kcal FH=29,60g ZS=16,20g SZH=137,80g CK=45,30g SÓ=0,70g TZS=1,60g	EN=903,10kcal FH=48,70g ZS=36,90g SZH=90,70g CK=7,80g SÓ=1,90g TZS=4,70g	EN=270,90kcal FH=6,60g ZS=9,90g SZH=37,60g CK=1,30g SÓ=1,90g TZS=5,00g	EN=549,30kcal FH=27,80g ZS=13,30g SZH=74,00g CK=34,50g SÓ=1,00g TZS=1,20g
CSÜTÖRTÖK 2026.04.02.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Sonkás krém 50g Eurofood; Zsemle (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*; Alma;	Fahéjas csiga (1, 2)*; Zsemle (1)*; Csirke májaskrém; Alma;
	EN=422,90kcal FH=14,80g ZS=11,80g SZH=63,90g CK=11,50g SÓ=2,40g TZS=3,90g	EN=299,40kcal FH=8,80g ZS=15,80g SZH=29,30g CK=0,20g SÓ=1,30g TZS=6,10g	EN=945,40kcal FH=44,60g ZS=30,00g SZH=118,40g CK=6,30g SÓ=1,50g TZS=1,10g	EN=1 075,60kcal FH=40,20g ZS=38,60g SZH=136,60g CK=5,80g SÓ=2,20g TZS=1,80g	EN=199,40kcal FH=4,90g ZS=4,10g SZH=33,60g CK=0,40g SÓ=0,60g TZS=1,00g	EN=565,20kcal FH=13,10g ZS=20,10g SZH=81,00g CK=14,00g SÓ=1,60g TZS=8,00g
PÉNTEK 2026.04.03.						

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



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.04.06.						
KEDD 2026.04.07.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Sonkás kocka (1, 2, 4)*; Tejföl (2)*;	Kifli (1, 2)*; Alma;	Csirkés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*;
	EN=354,90kcal FH=10,60g ZS=6,60g SZH=63,20g CK=11,20g SÓ=2,00g TZS=3,80g	EN=410,10kcal FH=9,50g ZS=11,10g SZH=67,40g CK=12,90g SÓ=1,30g TZS=2,20g	EN=1 031,10kcal FH=35,60g ZS=31,70g SZH=143,00g CK=37,60g SÓ=4,40g TZS=10,00g	EN=851,80kcal FH=29,50g ZS=33,20g SZH=106,50g CK=27,20g SÓ=2,50g TZS=5,40g	EN=170,20kcal FH=4,10g ZS=1,20g SZH=34,60g CK=1,60g SÓ=0,50g TZS=0,60g	EN=676,60kcal FH=48,00g ZS=24,40g SZH=59,50g CK=10,60g SÓ=1,50g TZS=9,20g
SZERDA 2026.04.08.	Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Csirkemájkrém 50g; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Alaszkai tőkehal filé panírozott (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Kukoricás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Bebo Mini Margarin; Rozsos párna (1, 12)*; Paradicsom;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=413,60kcal FH=15,20g ZS=12,20g SZH=61,60g CK=11,50g SÓ=2,50g TZS=3,90g	EN=256,50kcal FH=9,90g ZS=11,60g SZH=26,30g CK=0,40g SÓ=1,20g TZS=3,10g	EN=1 029,90kcal FH=40,70g ZS=41,60g SZH=119,00g CK=3,00g SÓ=2,00g TZS=1,40g	EN=916,30kcal FH=33,60g ZS=32,50g SZH=146,50g CK=4,00g SÓ=2,70g TZS=3,70g	EN=215,00kcal FH=5,50g ZS=6,30g SZH=32,90g CK=0,40g SÓ=0,60g TZS=1,20g	EN=751,80kcal FH=29,40g ZS=28,50g SZH=87,20g CK=16,90g SÓ=2,80g TZS=5,80g
CSÜTÖRTÖK 2026.04.09.	Csokoládé ízű tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Teavaj (2)*; Méz; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Tejszínes sonkás szósz (1, 2)*; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Gyrosos csirke csíkok (1, 2, 11)*; Steak burgonya (5)*; Joghurtos öntet (2, 5)*; Szerenádsaláta;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Fonottka (1, 2)*;	Csirkepörkölt (1, 2, 5)*; Főtt burgonya; Uborkasaláta;
	EN=457,90kcal FH=18,20g ZS=9,80g SZH=74,60g CK=15,00g SÓ=1,70g TZS=2,80g	EN=285,70kcal FH=4,40g ZS=12,10g SZH=40,30g CK=16,80g SÓ=0,60g TZS=8,30g	EN=958,10kcal FH=35,20g ZS=40,10g SZH=111,50g CK=7,30g SÓ=2,80g TZS=6,30g	EN=766,80kcal FH=38,40g ZS=24,80g SZH=90,80g CK=8,30g SÓ=2,70g TZS=3,30g	EN=272,50kcal FH=8,10g ZS=5,40g SZH=46,40g CK=18,10g SÓ=0,70g TZS=3,50g	EN=495,10kcal FH=30,00g ZS=9,60g SZH=65,50g CK=7,10g SÓ=0,70g TZS=0,40g
PÉNTEK 2026.04.10.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Hosszú zsemle (1)*; Retek;	Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Narancs;	Paradicsomleves betűtésztával (1, 3, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Alma befőtt;	Paradicsomleves betűtésztával (1, 3, 5)*; Soproni sertés szelet; Sárgarépas rizs (5)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Erdi gyümölcs öntet (1)*;
	EN=345,80kcal FH=15,30g ZS=12,10g SZH=41,70g CK=10,30g SÓ=1,50g TZS=7,10g	EN=240,60kcal FH=4,00g ZS=6,00g SZH=40,70g CK=9,20g SÓ=0,20g TZS=3,00g	EN=849,30kcal FH=40,90g ZS=22,60g SZH=198,00g CK=37,00g SÓ=1,50g TZS=1,80g	EN=907,90kcal FH=41,80g ZS=30,80g SZH=139,50g CK=23,80g SÓ=2,10g TZS=3,80g	EN=227,00kcal FH=6,10g ZS=10,30g SZH=26,60g CK=1,70g SÓ=0,90g TZS=1,80g	EN=703,50kcal FH=12,90g ZS=31,20g SZH=89,40g CK=40,20g SÓ=0,20g TZS=5,00g

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



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

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=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszert; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.04.11.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Zöldborsókrémleves (1, 2)*; Bazsalikomos sertés szelet (1, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Narancs;		Dzsem (13)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldséges-húsos penne (1, 2, 5)*;
	EN=370,90kcal FH=14,90g ZS=12,20g SZH=51,60g CK=10,80g SÓ=2,50g TZS=4,20g	EN=308,90kcal FH=8,70g ZS=3,70g SZH=59,90g CK=1,30g SÓ=1,40g TZS=0,90g	EN=735,50kcal FH=37,10g ZS=18,30g SZH=95,70g CK=6,20g SÓ=1,30g TZS=3,20g		EN=328,00kcal FH=8,10g ZS=3,70g SZH=65,10g CK=14,50g SÓ=1,40g TZS=0,90g	EN=738,80kcal FH=31,10g ZS=32,50g SZH=78,10g CK=6,40g SÓ=0,70g TZS=4,10g
VASÁRNAP 2026.04.12.	Poharas tej (2)*; Liga Margarin; Csemege szalámi; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*;	Almaleves (1, 2)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Kukoricás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;		Krémtúró (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;
	EN=532,50kcal FH=20,10g ZS=22,00g SZH=62,50g CK=1,30g SÓ=2,40g TZS=6,10g	EN=308,20kcal FH=7,30g ZS=10,00g SZH=46,30g CK=25,40g SÓ=0,40g TZS=5,80g	EN=969,00kcal FH=29,60g ZS=36,70g SZH=156,20g CK=33,00g SÓ=2,60g TZS=1,80g		EN=468,30kcal FH=23,00g ZS=9,90g SZH=71,00g CK=1,20g SÓ=1,30g TZS=0,10g	EN=428,30kcal FH=14,00g ZS=5,80g SZH=78,40g CK=44,80g SÓ=0,50g TZS=3,30g

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



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsírok; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.04.13.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Málgombóclevés (1, 3, 5)*; Halrudacsok panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Málgombóclevés (1, 3, 5)*; Hortobágyi palacsinta (1, 2, 3, 5)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=409,60kcal FH=15,10g ZS=12,20g SZH=61,00g CK=11,50g SÓ=2,50g TZS=3,90g	EN=315,30kcal FH=8,10g ZS=0,90g SZH=70,60g CK=21,70g SÓ=1,30g TZS=0,10g	EN=816,30kcal FH=32,90g ZS=35,70g SZH=117,90g CK=3,50g SÓ=2,70g TZS=3,60g	EN=920,70kcal FH=42,50g ZS=49,30g SZH=72,40g CK=2,70g SÓ=2,10g TZS=3,50g	EN=270,90kcal FH=6,60g ZS=9,90g SZH=37,60g CK=1,30g SÓ=1,90g TZS=5,00g	EN=761,80kcal FH=29,40g ZS=27,60g SZH=113,30g CK=7,80g SÓ=5,10g TZS=0,60g
KEDD 2026.04.14.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya kocka (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Borsos tokány (1, 5)*; Szarvacska tészta (1)*;
	EN=448,30kcal FH=13,30g ZS=16,30g SZH=61,70g CK=11,30g SÓ=2,40g TZS=6,10g	EN=216,80kcal FH=8,30g ZS=6,40g SZH=30,50g CK=7,30g SÓ=0,70g TZS=4,00g	EN=958,30kcal FH=36,90g ZS=36,20g SZH=117,10g CK=5,80g SÓ=2,30g TZS=1,50g	EN=956,70kcal FH=35,90g ZS=42,70g SZH=98,20g CK=2,30g SÓ=2,40g TZS=1,50g	EN=339,00kcal FH=8,40g ZS=4,40g SZH=65,40g CK=13,70g SÓ=1,30g TZS=1,10g	EN=782,80kcal FH=30,30g ZS=37,80g SZH=78,10g CK=4,60g SÓ=0,60g TZS=1,70g
SZERDA 2026.04.15.	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Zsemle (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Brokkolikrémleves gyöngyagyalóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*; Alma;	Brokkolikrémleves gyöngyagyalóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Hagymás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Citromos tea; Big Burger (1, 2, 4, 11)*;
	EN=358,80kcal FH=17,60g ZS=11,30g SZH=45,70g CK=14,50g SÓ=1,90g TZS=3,60g	EN=218,30kcal FH=4,60g ZS=3,90g SZH=39,80g CK=5,00g SÓ=0,40g TZS=2,00g	EN=1 041,30kcal FH=42,00g ZS=34,80g SZH=136,10g CK=11,60g SÓ=2,60g TZS=7,50g	EN=930,20kcal FH=41,70g ZS=28,40g SZH=151,90g CK=3,90g SÓ=2,00g TZS=2,20g	EN=382,30kcal FH=20,90g ZS=15,20g SZH=40,70g CK=0,60g SÓ=2,40g TZS=8,70g	EN=738,90kcal FH=31,80g ZS=34,00g SZH=66,90g CK=12,30g SÓ=3,50g TZS=13,20g
CSÜTÖRTÖK 2026.04.16.	Dobozos kakaó (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Májkrem; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Bugaci sertés szelet (1, 2, 3, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Pásztortarhonya (1, 5)*; Vegyes saláta;	Méz; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csemege uborka (11, 15)*;
	EN=579,30kcal FH=17,80g ZS=18,00g SZH=90,60g CK=1,20g SÓ=2,50g TZS=5,30g	EN=360,60kcal FH=12,40g ZS=16,20g SZH=41,20g CK=0,50g SÓ=2,00g TZS=6,20g	EN=725,30kcal FH=36,00g ZS=21,40g SZH=89,30g CK=5,90g SÓ=1,50g TZS=3,50g	EN=885,00kcal FH=32,60g ZS=31,40g SZH=114,10g CK=18,10g SÓ=1,50g TZS=1,50g	EN=331,80kcal FH=8,00g ZS=4,40g SZH=66,50g CK=17,60g SÓ=1,30g TZS=0,80g	EN=610,20kcal FH=36,80g ZS=18,90g SZH=57,70g CK=4,70g SÓ=2,50g TZS=2,90g
PÉNTEK 2026.04.17.	Madártej ízű tej (2)*; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Brió (1, 2, 3)*; Alma;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Túrós tészta tepertővel (1)*; Tejföl (2)*; Túró (2)*;	Gyümölcsös krémsajt (1, 2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;
	EN=435,40kcal FH=19,60g ZS=15,80g SZH=53,10g CK=14,30g SÓ=2,00g TZS=6,80g	EN=317,80kcal FH=6,10g ZS=5,20g SZH=59,90g CK=16,40g SÓ=0,50g TZS=2,60g	EN=959,90kcal FH=28,60g ZS=35,80g SZH=126,10g CK=49,90g SÓ=1,70g TZS=8,00g	EN=860,30kcal FH=40,10g ZS=41,50g SZH=77,90g CK=5,20g SÓ=1,40g TZS=4,30g	EN=249,50kcal FH=8,40g ZS=4,60g SZH=41,30g CK=16,60g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=551,30kcal FH=12,90g ZS=22,30g SZH=72,20g CK=5,00g SÓ=2,00g TZS=10,90g

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



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=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.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.04.18.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Félbarna kenyér (1)*; Teavaj (2)*;	Rostos gyümölcsle; Fokhagymás sertés szelet (1)*; Kuskusz (1, 5)*; Banán;		Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Burgonyafőzelék (1, 2)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=373,60kcal FH=14,50g ZS=11,80g SZH=52,50g CK=10,80g SÓ=2,40g TZS=4,20g	EN=341,50kcal FH=8,10g ZS=12,40g SZH=50,00g CK=1,20g SÓ=1,30g TZS=8,10g	EN=851,80kcal FH=37,30g ZS=21,90g SZH=120,90g CK=7,70g SÓ=1,00g TZS=1,70g		EN=251,80kcal FH=7,60g ZS=5,20g SZH=42,30g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g	EN=906,60kcal FH=33,30g ZS=35,00g SZH=107,20g CK=2,20g SÓ=2,20g TZS=1,40g
VASÁRNAP 2026.04.19.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Banán;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Sertésflekken (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Csemege uborka (11)*; Félbarna kenyér (1)*;		Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Párolt rizs (5)*; Tavaszi fasírt (1, 3, 5)*; Majonéz (3, 11)*;
	EN=461,60kcal FH=21,10g ZS=15,20g SZH=60,10g CK=11,30g SÓ=2,40g TZS=8,40g	EN=394,80kcal FH=10,00g ZS=3,70g SZH=79,40g CK=0,60g SÓ=1,40g TZS=1,20g	EN=717,10kcal FH=37,10g ZS=16,00g SZH=98,70g CK=4,80g SÓ=3,40g TZS=1,50g		EN=294,60kcal FH=12,90g ZS=6,30g SZH=46,60g CK=6,50g SÓ=1,50g TZS=4,00g	EN=704,90kcal FH=22,50g ZS=41,20g SZH=86,50g CK=2,00g SÓ=1,20g TZS=3,20g

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



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.04.20.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Pritaminos sajtelfűjt (1, 2, 3)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Tavaszi rizottó (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Alma dobozos üdítő 100%; Fonottka (1, 2)*;	Tejföl (2)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*;
	EN=316,20kcal FH=10,40g ZS=6,60g SZH=53,80g CK=10,50g SÓ=2,00g TZS=4,10g	EN=325,80kcal FH=13,90g ZS=11,70g SZH=41,50g CK=0,80g SÓ=2,40g TZS=4,20g	EN=911,10kcal FH=39,70g ZS=29,20g SZH=118,60g CK=12,70g SÓ=3,10g TZS=12,10g	EN=855,60kcal FH=30,60g ZS=35,90g SZH=123,40g CK=10,90g SÓ=1,90g TZS=2,20g	EN=235,50kcal FH=4,00g ZS=1,40g SZH=37,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=547,10kcal FH=26,00g ZS=17,20g SZH=70,90g CK=3,60g SÓ=0,30g TZS=1,10g
KEDD 2026.04.21.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Négy magvas zsemle (1, 12)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Törtburgonya (5)*; Alma befőtt;	Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Dubarry szelet (1, 2, 4, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Bogdányi rakottas (1, 2, 4, 5)*;
	EN=362,30kcal FH=17,40g ZS=15,50g SZH=37,40g CK=10,30g SÓ=1,70g TZS=8,70g	EN=342,80kcal FH=13,40g ZS=13,00g SZH=43,00g CK=1,10g SÓ=2,40g TZS=5,30g	EN=994,80kcal FH=39,80g ZS=36,00g SZH=172,10g CK=13,80g SÓ=2,70g TZS=6,20g	EN=894,90kcal FH=52,20g ZS=39,40g SZH=109,40g CK=4,00g SÓ=1,50g TZS=5,10g	EN=299,90kcal FH=8,10g ZS=7,90g SZH=47,50g CK=21,20g SÓ=0,60g TZS=4,80g	EN=586,20kcal FH=29,00g ZS=19,60g SZH=66,90g CK=1,00g SÓ=0,90g TZS=3,30g
SZERDA 2026.04.22.	Tiramisu ízü tej (2)*; Gesztenyés párna (PP) (1, 2, 3, 6, 8)*;	Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Alma;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*; Alma;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Párizsi szelet (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*;	Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*;
	EN=406,70kcal FH=13,30g ZS=14,60g SZH=55,20g CK=13,80g SÓ=0,70g TZS=7,30g	EN=226,60kcal FH=3,80g ZS=6,00g SZH=38,60g CK=0,20g SÓ=0,20g TZS=3,00g	EN=838,20kcal FH=35,10g ZS=30,80g SZH=102,20g CK=11,90g SÓ=1,50g TZS=4,90g	EN=753,60kcal FH=35,10g ZS=27,90g SZH=82,00g CK=4,20g SÓ=1,40g TZS=2,20g	EN=279,00kcal FH=8,60g ZS=4,50g SZH=51,00g CK=1,20g SÓ=1,30g TZS=0,80g	EN=518,50kcal FH=17,40g ZS=18,10g SZH=69,00g CK=10,60g SÓ=2,90g TZS=5,70g
CSÜTÖRTÖK 2026.04.23.	Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Májkrem; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Budapest ragu (5)*; Bulgur (1, 5)*;	Méz; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*;
	EN=496,80kcal FH=20,20g ZS=15,90g SZH=68,40g CK=15,30g SÓ=2,90g TZS=8,30g	EN=360,60kcal FH=12,40g ZS=16,20g SZH=41,20g CK=0,50g SÓ=2,00g TZS=6,20g	EN=939,90kcal FH=43,70g ZS=24,20g SZH=119,20g CK=11,50g SÓ=2,50g TZS=2,10g	EN=898,30kcal FH=37,30g ZS=36,50g SZH=86,30g CK=5,00g SÓ=2,00g TZS=1,90g	EN=331,80kcal FH=8,00g ZS=4,40g SZH=66,50g CK=17,60g SÓ=1,30g TZS=0,80g	EN=417,30kcal FH=13,80g ZS=4,70g SZH=100,10g CK=44,80g SÓ=0,40g TZS=2,70g
PÉNTEK 2026.04.24.	Tejeskávé ízü tej (2)*; Vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Húsgombóc leves (1, 2, 3, 5)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Húsgombóc leves (1, 2, 3, 5)*; Rakott brokkoli (1, 2, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Csirkemájkrem 50g; Kifli (1, 2)*;
	EN=326,40kcal FH=13,30g ZS=9,90g SZH=45,60g CK=14,70g SÓ=0,90g TZS=3,20g	EN=302,40kcal FH=10,50g ZS=10,10g SZH=42,50g CK=0,60g SÓ=1,70g TZS=1,60g	EN=1 126,70kcal FH=32,80g ZS=36,40g SZH=163,80g CK=53,00g SÓ=1,60g TZS=3,00g	EN=865,50kcal FH=46,40g ZS=43,50g SZH=71,20g CK=8,20g SÓ=2,00g TZS=1,40g	EN=218,30kcal FH=4,60g ZS=3,90g SZH=39,80g CK=5,00g SÓ=0,40g TZS=2,00g	EN=517,80kcal FH=13,50g ZS=16,50g SZH=76,70g CK=18,20g SÓ=1,60g TZS=5,60g

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



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.04.25.	Meggyes gyümölcs Tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Narancs;		Sonkás krém 50g Eurofood; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Brokkolis tejszínes csirkecomb filé (1, 2, 5)*; Cső tészta (1)*;
	EN=327,90kcal FH=15,10g ZS=4,10g SZH=56,70g CK=14,30g SÓ=1,30g TZS=0,40g	EN=246,60kcal FH=3,00g ZS=1,40g SZH=53,90g CK=7,00g SÓ=0,00g TZS=0,60g	EN=903,70kcal FH=32,60g ZS=41,20g SZH=90,60g CK=5,70g SÓ=1,80g TZS=4,80g		EN=360,60kcal FH=12,40g ZS=16,20g SZH=41,20g CK=0,50g SÓ=2,00g TZS=6,20g	EN=572,20kcal FH=33,80g ZS=16,00g SZH=71,60g CK=4,30g SÓ=0,60g TZS=1,70g
VASÁRNAP 2026.04.26.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Szelet kenyér (1)*;		Joghurt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Pulykasült (5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=457,90kcal FH=15,90g ZS=15,50g SZH=63,00g CK=11,40g SÓ=2,70g TZS=4,40g	EN=331,90kcal FH=9,50g ZS=5,30g SZH=61,10g CK=1,20g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=821,60kcal FH=32,40g ZS=24,00g SZH=113,50g CK=3,30g SÓ=3,70g TZS=4,70g		EN=333,30kcal FH=13,10g ZS=6,30g SZH=56,00g CK=7,20g SÓ=1,50g TZS=3,70g	EN=760,60kcal FH=38,40g ZS=17,30g SZH=105,80g CK=4,30g SÓ=2,20g TZS=2,70g

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



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.04.27.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Bebo Mini Margarin; Lekvár; Félbarna kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Kuskusz (1, 5)*;	Kifli (1, 2)*; Liga Margarin; Alma;	Szerb rizseshús (5)*; Csemege uborka (11, 15)*;
	EN=402,50kcal FH=8,20g ZS=4,40g SZH=81,70g CK=32,20g SÓ=1,30g TZS=0,80g	EN=274,40kcal FH=5,50g ZS=5,20g SZH=50,10g CK=16,40g SÓ=0,50g TZS=2,60g	EN=856,00kcal FH=29,80g ZS=34,40g SZH=101,70g CK=12,10g SÓ=3,30g TZS=8,90g	EN=982,90kcal FH=35,60g ZS=39,50g SZH=113,90g CK=9,30g SÓ=1,60g TZS=2,10g	EN=195,40kcal FH=4,20g ZS=4,00g SZH=34,70g CK=1,70g SÓ=0,60g TZS=1,40g	EN=630,70kcal FH=24,50g ZS=35,40g SZH=76,50g CK=3,10g SÓ=2,60g TZS=1,20g
KEDD 2026.04.28.	Meggyes gyümölcs Tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Csirke májkrém 50g; Félbarna kenyér (1)*;	Olasz zöldségleves gyufatésztával (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Vegyes saláta;	Olasz zöldségleves gyufatésztával (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11, 15)*; Tészta 'Orsó' (1)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Túrófelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Erdei gyümölcs öntet 1/2 (1, 2)*;
	EN=332,00kcal FH=16,00g ZS=4,80g SZH=55,10g CK=10,60g SÓ=1,40g TZS=0,40g	EN=372,30kcal FH=13,60g ZS=11,90g SZH=52,50g CK=1,20g SÓ=1,90g TZS=2,90g	EN=1 017,90kcal FH=32,40g ZS=41,00g SZH=119,40g CK=23,10g SÓ=2,40g TZS=9,50g	EN=902,40kcal FH=32,40g ZS=39,60g SZH=101,10g CK=14,80g SÓ=1,80g TZS=3,40g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,40g SÓ=1,50g TZS=9,60g	EN=804,20kcal FH=30,60g ZS=22,80g SZH=112,80g CK=58,60g SÓ=0,50g TZS=4,50g
SZERDA 2026.04.29.	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Bükki sertésszelet (1, 2, 4, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Alma;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Eszterházy tokány (1, 2, 11)*; Galuska (1, 3)*;
	EN=260,20kcal FH=8,90g ZS=6,40g SZH=40,30g CK=7,30g SÓ=0,70g TZS=4,00g	EN=289,40kcal FH=11,00g ZS=6,70g SZH=46,20g CK=0,50g SÓ=2,00g TZS=4,10g	EN=743,30kcal FH=36,50g ZS=24,70g SZH=85,00g CK=4,80g SÓ=1,40g TZS=2,20g	EN=809,10kcal FH=31,90g ZS=34,40g SZH=87,60g CK=17,80g SÓ=2,10g TZS=1,70g	EN=410,10kcal FH=9,50g ZS=11,10g SZH=67,40g CK=12,90g SÓ=1,30g TZS=2,20g	EN=825,10kcal FH=51,30g ZS=34,40g SZH=136,10g CK=2,00g SÓ=0,90g TZS=1,40g
CSÜTÖRTÖK 2026.04.30.	Madártej ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Sonkakrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldhagyma;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes saláta;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Rántott csirkemell (1, 2, 3)*; Párolt rizs (5)*; Párolt zöldség (2, 4)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;	Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
	EN=512,80kcal FH=16,70g ZS=14,30g SZH=78,10g CK=23,00g SÓ=1,10g TZS=7,00g	EN=313,20kcal FH=12,70g ZS=7,40g SZH=48,60g CK=0,70g SÓ=2,20g TZS=0,70g	EN=1 048,80kcal FH=34,30g ZS=40,40g SZH=133,40g CK=40,10g SÓ=1,00g TZS=2,40g	EN=670,70kcal FH=26,20g ZS=15,30g SZH=117,80g CK=36,40g SÓ=2,50g TZS=1,50g	EN=336,00kcal FH=4,40g ZS=14,60g SZH=45,30g CK=12,50g SÓ=0,50g TZS=7,40g	EN=359,60kcal FH=11,30g ZS=13,50g SZH=46,30g CK=10,90g SÓ=1,40g TZS=5,70g
PÉNTEK 2026.05.01.						

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



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

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=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alaszakai tőkehal filé panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. alaszakai tőkehalfilé panírozott	292,00kcal	18,00g	11,70g	27,80g	0,00g	1,20g	1,10g
Alföldileves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	172,20kcal	4,80g	3,10g	29,40g	1,30g	0,60g	0,40g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	43,40kcal	0,60g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	76,50kcal	0,00g	0,00g	70,20g	11,90g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdítő 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	162,60kcal	1,40g	0,60g	36,70g	29,00g	0,10g	0,00g
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	236,10kcal	3,00g	2,00g	49,40g	33,50g	0,20g	0,30g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	531,00kcal	10,80g	14,80g	86,40g	32,80g	0,80g	6,20g
Baconos péklángos Összetétel: Fagy. baconos péklángos 170 g	319,00kcal	11,30g	13,50g	36,30g	0,90g	1,40g	5,70g
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 lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	258,10kcal	13,20g	18,80g	7,00g	1,60g	0,70g	0,40g
Banán Összetétel: Banán	168,00kcal	2,10g	0,00g	38,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,10g	0,00g	18,10g	18,00g	0,00g	0,00g
Baromfi fasírt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell	268,90kcal	15,60g	16,00g	14,40g	0,00g	2,00g	4,00g
Bazsalikomos sertés szelet Összetétel: Bazsalikom, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	237,80kcal	23,10g	8,80g	14,80g	0,20g	0,30g	0,10g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Big Burger Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa 120g (Matusz), Fejes saláta, Ketchup, Kigyó uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Paradicsom, Zsemle Hamburger nagy briós 86 g (Matusz)	698,30kcal	31,80g	34,00g	56,90g	2,30g	3,50g	13,20g
Bogdányi rakottas Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félégyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%'	586,20kcal	29,00g	19,60g	66,90g	1,00g	0,90g	3,30g
Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	229,00kcal	12,10g	16,00g	8,00g	5,00g	1,20g	1,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Borsos tokány Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,90kcal	18,10g	27,20g	4,00g	0,60g	0,40g	0,40g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	426,50kcal	22,40g	32,00g	9,20g	0,60g	0,50g	0,40g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g
BrokkolikréMLEVES gyöNGYKAGYLÓVAL 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%', Tojásos gyöNGYKAGYLÓ tészta, Vöröshagyma	259,30kcal	9,60g	4,40g	43,30g	2,60g	0,60g	0,50g
Brokkolis tejszínes csirkecomb filé Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	209,90kcal	23,40g	8,40g	8,60g	0,90g	0,40g	0,70g
Budapest ragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	323,80kcal	23,50g	22,70g	4,30g	1,00g	0,40g	0,20g
Bugaci sertés szelet Összetétel: 'Fűszer' - Húsuphító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	222,20kcal	21,90g	12,00g	5,10g	0,40g	0,40g	0,60g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	406,90kcal	9,70g	9,30g	61,20g	2,40g	0,60g	1,20g
Burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,60kcal	7,00g	6,10g	48,10g	0,10g	0,40g	0,40g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	167,60kcal	4,10g	4,50g	20,80g	1,60g	1,00g	0,50g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	139,80kcal	3,70g	2,20g	23,90g	0,90g	0,40g	0,80g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	330,10kcal	8,90g	6,20g	54,30g	2,80g	0,50g	2,50g
Bükkí sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	252,30kcal	23,50g	14,50g	5,50g	0,60g	0,50g	1,10g
Chilisbab Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	619,10kcal	34,80g	24,20g	61,40g	4,60g	0,40g	0,40g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,00g	5,20g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	392,20kcal	19,00g	31,90g	4,50g	0,60g	0,70g	1,90g
Csipebogyó tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Csirke májaskrém Összetétel: Csirke májaskrém 50g	105,60kcal	4,50g	8,80g	2,00g	0,00g	0,50g	2,20g
Csirke májkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	311,30kcal	13,20g	16,10g	27,60g	0,00g	1,80g	4,70g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Csirkepörkölt 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, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	222,30kcal	22,70g	8,70g	11,80g	1,10g	0,40g	0,40g
Csirkés rakottas Kertészné módra Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Fagy. brokkoli, Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	676,60kcal	48,00g	24,40g	59,50g	10,60g	1,50g	9,20g
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjélesztő, Tej '1,5%'	169,40kcal	9,30g	4,50g	23,30g	13,80g	0,30g	2,70g
Csontleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	96,90kcal	2,80g	3,00g	14,10g	1,20g	0,60g	0,40g
Cső tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes cső tészta	362,30kcal	10,40g	7,60g	63,00g	3,40g	0,20g	1,00g
Daragaluska leves Összetétel: Búzadara, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	227,50kcal	6,50g	5,40g	36,40g	1,20g	0,60g	0,70g
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	502,50kcal	13,60g	10,70g	87,20g	3,60g	0,20g	1,30g
Dobozos kakaó Összetétel: Dobozos kakaó 330ml	214,50kcal	6,60g	6,60g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Dörgicsei csirkeraguleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	240,20kcal	19,00g	9,80g	18,90g	1,70g	0,50g	0,50g
Dubarry szelet Összetétel: Aro margarin, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	323,70kcal	26,70g	18,30g	11,20g	2,10g	0,60g	3,40g
Dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Eper-csipebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Erdei gyümölcs öntet	38,30kcal	0,30g	0,10g	8,80g	6,10g	0,00g	0,00g
Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg							
Erdei gyümölcs öntet 1/2	189,30kcal	2,70g	1,00g	41,00g	23,20g	0,30g	0,30g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Erdei gyümölcs tea	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor							
Erdei gyümölcsleves	145,70kcal	1,30g	0,90g	32,50g	23,50g	0,10g	0,30g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'							
Eszterházy tokány	310,20kcal	15,30g	23,70g	7,10g	2,00g	0,40g	0,40g
Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Fahéjas csiga	275,80kcal	3,80g	10,80g	40,50g	13,80g	0,50g	5,50g
Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g							
Fahéjas cukor	65,00kcal	0,00g	0,00g	16,10g	16,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Fahéj, Porcukor							
Fasírt	371,70kcal	18,30g	28,00g	9,10g	0,90g	0,50g	0,90g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma							
Fejeskáposzta-saláta	53,50kcal	1,60g	0,20g	10,90g	5,00g	0,20g	0,00g
Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'							
Félbarna kenyér	240,30kcal	8,00g	0,90g	50,00g	1,20g	1,30g	0,10g
Összetétel: Félbarna kenyér							
Félbarna kenyér	98,80kcal	3,30g	0,40g	20,60g	0,50g	0,50g	0,00g
Összetétel: Félbarna kenyér							
Félbarna kenyér	112,10kcal	3,70g	0,40g	23,40g	0,50g	0,60g	0,00g
Összetétel: Félbarna kenyér							
Fokhagymás sertés szelet	205,80kcal	21,40g	11,40g	3,30g	0,00g	0,40g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'							
Fonott kalács	316,80kcal	7,30g	7,00g	54,50g	9,10g	0,70g	3,50g
Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács							
Fonottka	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Összetétel: Fonottka 50g							
Forgatott burgonya kocka	321,20kcal	7,00g	7,30g	51,50g	0,00g	0,70g	0,70g
Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Főtt burgonya	235,20kcal	6,30g	0,80g	46,00g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott, főzővíz'							
Galuska	514,90kcal	36,00g	10,70g	129,00g	0,00g	0,50g	1,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'							

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gesztenyés párna (PP) Összetétel: Fagy. gesztenyés párna 50 g, Fagy. gesztenyés rúd 70 g	236,60kcal	4,00g	10,10g	31,80g	0,00g	0,40g	4,60g
Gyrosos csirke csíkok Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. csirkecomb gyroshús, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyros fűszerkeverék, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	178,00kcal	21,30g	8,50g	3,00g	0,20g	0,70g	0,40g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzötejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	190,40kcal	2,50g	2,30g	39,20g	23,90g	0,10g	0,70g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Gyümölcsös krémm joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Hagymás sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	227,80kcal	21,90g	12,30g	5,90g	0,60g	0,40g	0,50g
Halrudacsák panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska panírozott	203,20kcal	11,20g	8,80g	19,30g	0,00g	1,20g	0,80g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	73,80kcal	7,40g	3,70g	2,10g	0,10g	0,10g	0,00g
Hentes tokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	315,60kcal	15,80g	25,60g	3,60g	0,50g	1,00g	1,60g
Hortobágyi palacsinta Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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	721,90kcal	27,60g	41,70g	55,70g	0,90g	1,40g	2,90g
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle53g	136,20kcal	4,10g	0,50g	27,80g	0,20g	0,60g	0,30g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	477,90kcal	17,40g	18,10g	59,00g	0,60g	2,90g	5,70g
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	270,80kcal	13,30g	17,60g	13,00g	1,00g	0,70g	0,40g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	521,50kcal	21,40g	26,70g	63,30g	6,60g	3,80g	0,50g
Húsos rakott tészta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	736,30kcal	32,80g	31,40g	78,20g	4,10g	1,40g	4,40g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	749,30kcal	30,40g	32,80g	79,60g	4,10g	1,10g	1,10g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Joghurtos öntet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Natúr joghurt, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'	62,10kcal	3,40g	3,60g	4,00g	4,00g	0,10g	2,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	169,80kcal	1,50g	10,20g	17,40g	11,70g	0,00g	2,10g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,80g	14,60g	35,50g	12,50g	0,50g	7,40g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,10kcal	0,80g	0,80g	16,40g	16,00g	0,00g	0,50g
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	129,60kcal	4,60g	3,20g	20,10g	2,70g	0,60g	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	171,60kcal	4,60g	3,90g	27,00g	2,00g	0,60g	0,30g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kelkáposzta főzelék Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,90kcal	6,90g	3,50g	38,70g	0,50g	0,30g	0,30g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,40g	0,60g	1,10g	4,90g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,10g	1,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Krémtúró Összetétel: Vaníliás krémtúró 100g	228,00kcal	15,00g	9,00g	21,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukorica prósza Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefír literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé	665,20kcal	12,60g	31,10g	80,60g	34,10g	0,20g	5,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	331,60kcal	8,50g	9,60g	78,10g	1,20g	0,60g	1,10g
Kuszkusz Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	464,00kcal	13,70g	10,40g	75,70g	4,60g	0,60g	1,30g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	202,50kcal	5,60g	5,00g	31,70g	3,00g	0,70g	1,00g
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	86,10kcal	0,10g	0,00g	21,10g	21,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 50g, Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,40g	4,30g	49,40g	16,60g	0,50g	2,20g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	99,60kcal	1,60g	5,60g	10,60g	1,20g	0,20g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	25,20kcal	0,10g	2,80g	0,10g	0,10g	0,10g	0,80g
Madártej ízü tej Összetétel: Gf instant madártej ízü tejjesítő, Tej '1,5%'	170,80kcal	9,30g	4,50g	23,50g	13,80g	0,30g	2,70g
Májgombóclevés Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	198,80kcal	14,90g	7,60g	16,70g	1,80g	0,70g	0,60g
Májkrém Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,60g	0,00g	0,70g	5,80g
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,20g	5,20g	2,40g	1,30g	0,30g	0,70g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	416,00kcal	12,20g	7,80g	74,10g	4,00g	0,20g	1,00g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	75,00kcal	0,10g	0,00g	20,60g	20,50g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Mézes-mustáros csirke csíkok Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	266,60kcal	26,60g	10,00g	16,60g	7,00g	0,40g	0,40g
Molnárika Összetétel: Molnárika 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
Mustár Összetétel: Mustár	18,00kcal	0,70g	0,80g	1,60g	0,00g	0,20g	0,00g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,90g	1,40g	15,20g	7,00g	0,00g	0,60g
Narancs Összetétel: Narancs	57,40kcal	0,80g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Négy magvas zsemle Összetétel: Négy magvas zsemle 53g	141,00kcal	4,30g	1,20g	27,30g	0,20g	0,60g	0,40g
Olasz zöldséglevés gyufatésztával Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	190,00kcal	5,60g	4,50g	30,80g	10,70g	0,60g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Olaszos rakott tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	701,60kcal	31,00g	27,60g	80,50g	7,90g	0,90g	4,50g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	681,90kcal	30,10g	35,20g	57,40g	1,00g	0,80g	0,60g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,10g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtészta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	204,20kcal	4,30g	4,70g	35,70g	21,60g	0,60g	0,50g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
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	0,40g	1,10g
Párolt rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	137,20kcal	2,90g	3,80g	35,70g	0,10g	0,30g	0,40g
Párolt rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	331,00kcal	6,50g	11,30g	79,30g	0,20g	0,40g	1,20g
Párolt zöldség Összetétel: Aro margarin, Fagy. mexikói zöldségköret, Só 'jódozott'	119,10kcal	5,20g	1,60g	20,10g	7,40g	0,30g	0,40g
Pásztortarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	681,30kcal	26,60g	28,00g	77,80g	4,10g	0,70g	1,10g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	343,00kcal	7,70g	7,40g	55,50g	0,20g	0,40g	0,70g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	357,50kcal	6,60g	14,10g	79,50g	0,40g	0,50g	1,50g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	711,20kcal	29,40g	28,50g	77,20g	6,90g	2,80g	5,80g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,40g	1,50g	9,60g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pozsonyi kocka Összetétel: Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Mák, Mazsola, Porcukor, Puding por, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott, főzővíz', Szárított citromhéj, Tej '1,5%', Tojásmentes metélt tészta, Vaníliás cukor	743,80kcal	15,80g	18,40g	127,40g	51,50g	0,30g	2,60g
Pritaminos sajtelfűjt Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	295,20kcal	18,70g	14,80g	20,10g	0,30g	1,20g	9,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	190,20kcal	21,50g	10,20g	1,50g	0,30g	0,40g	0,10g
Rakott brokkoli Összetétel: Étélizesítő 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	482,60kcal	29,40g	25,50g	34,80g	6,70g	0,70g	1,00g
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	753,80kcal	25,40g	36,30g	72,40g	1,10g	1,60g	8,90g
Rántott csirkemell Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé	224,00kcal	15,60g	7,60g	22,80g	5,00g	1,80g	0,00g
Rántott sajt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	418,00kcal	19,50g	21,30g	39,00g	1,50g	1,60g	0,00g
Reszelt tésztalevés 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	235,90kcal	6,90g	6,00g	38,20g	1,50g	0,60g	0,80g
Retek Összetétel: Retek	15,00kcal	1,00g	0,00g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Rostos gyümölcslé Összetétel: Gyümölcslé sűrítmény	14,00kcal	0,10g	0,10g	3,20g	3,10g	0,00g	0,00g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,70kcal	4,90g	2,70g	30,50g	0,40g	0,60g	0,50g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	279,80kcal	15,90g	21,00g	4,40g	0,80g	0,40g	0,40g
Sajt Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,70g	3,20g	0,00g	0,70g	3,70g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	481,20kcal	24,00g	24,40g	40,00g	0,00g	3,60g	7,20g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,60g	9,90g	37,60g	1,30g	1,90g	5,00g
Sárgarépás rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	285,00kcal	6,70g	5,80g	78,20g	1,30g	0,60g	0,60g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	99,00kcal	6,00g	8,00g	0,80g	0,20g	1,00g	3,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertés sült Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Sertés fűszerkeverék, Sertés tarja, Só 'jódozott'	173,40kcal	21,10g	9,10g	0,70g	0,10g	0,40g	0,10g
Sertésflekken Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	192,00kcal	21,70g	9,20g	4,20g	0,30g	0,40g	0,10g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	343,40kcal	18,20g	27,30g	3,90g	0,90g	0,50g	0,40g
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	86,40kcal	4,40g	6,30g	2,90g	0,20g	0,90g	0,30g
Sonkás kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Pizza sonka, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásmentes nagykocka tészta, Trappista sajt, Vöröshagyma	663,50kcal	27,20g	28,70g	72,80g	3,70g	2,40g	5,10g
Sonkás krém 50g Eurofood Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,60g	0,00g	0,70g	5,80g
Soproni sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	418,70kcal	30,80g	20,30g	25,60g	0,90g	0,90g	2,70g
Spenótfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	253,20kcal	10,10g	8,80g	33,40g	8,60g	0,40g	1,60g
Steak burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	324,70kcal	7,80g	4,80g	56,90g	0,80g	0,40g	0,40g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	266,50kcal	9,90g	24,90g	0,60g	0,20g	1,50g	7,90g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	266,10kcal	27,30g	12,60g	1,00g	0,00g	0,50g	0,40g
Szárnyas rizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	568,60kcal	36,60g	17,90g	92,10g	3,50g	0,90g	1,30g
Szárnyasraguleves Összetétel: Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kakukkfű, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	166,80kcal	15,90g	5,50g	12,50g	3,70g	0,50g	0,30g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,20g	1,30g
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Szerb rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	616,70kcal	23,90g	35,30g	74,10g	1,20g	1,10g	1,20g
Szerenádsaláta Összetétel: Szerenád salátakeverék	22,10kcal	1,30g	0,10g	4,90g	0,20g	0,70g	0,00g
Tavaszi fasírt Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Tojáspor, Vöröshagyma	317,10kcal	15,80g	24,70g	4,80g	0,50g	0,50g	1,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tavaszi rizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	599,60kcal	23,40g	30,60g	80,80g	2,90g	1,00g	1,20g
Tavaszi leves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	93,20kcal	3,50g	3,20g	11,90g	4,00g	0,60g	0,40g
Teavaj Összetétel: Teavaj	101,20kcal	0,10g	11,50g	0,00g	0,00g	0,00g	8,00g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	132,00kcal	9,00g	4,50g	14,10g	14,10g	0,40g	3,00g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	305,80kcal	12,60g	5,00g	52,20g	28,80g	0,50g	2,80g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,80g	4,70g	84,00g	28,80g	0,40g	2,70g
Tejeskávé ízű tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	151,40kcal	8,90g	4,30g	19,50g	13,10g	0,30g	2,60g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,00g	3,60g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Tejszínes sonkás szósz Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Főzőtejszín, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	256,40kcal	12,80g	20,10g	5,00g	0,20g	1,40g	2,20g
Teljes kiörlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiörlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Teljes kiörlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	183,20kcal	3,20g	6,00g	28,80g	9,20g	0,20g	3,00g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	201,60kcal	7,80g	0,90g	40,60g	0,50g	1,30g	0,40g
Tészta 'Orsó' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	396,80kcal	11,00g	9,50g	66,70g	3,60g	0,20g	1,20g
Tiramisu ízű tej Összetétel: Gf instant tiramisu ízű tejzesisítő, Tej '1,5%'	170,10kcal	9,30g	4,50g	23,40g	13,80g	0,30g	2,70g
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	264,50kcal	6,00g	10,00g	35,60g	12,20g	0,40g	0,80g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	366,80kcal	7,60g	10,10g	55,40g	0,20g	0,40g	1,00g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrófelfújt Összetétel: Aro margarin, Búzadara, Citrom, Citromlé 40%, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Sütőpor, Száritott citromhéj, Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojáslé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	614,90kcal	27,90g	21,80g	71,80g	35,40g	0,20g	4,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Túrós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	388,50kcal	11,00g	8,60g	66,70g	3,60g	0,30g	1,10g
Túrós tészta tepertővel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	443,60kcal	11,90g	14,10g	66,70g	3,60g	0,70g	3,90g
Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Kigýó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	37,60kcal	1,00g	0,10g	7,70g	6,00g	0,20g	0,00g
Vadas aprópecsenye Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	346,70kcal	17,10g	26,00g	8,80g	3,40g	0,40g	0,40g
Vajas fokhagymás törtburgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	263,30kcal	6,30g	3,80g	46,20g	0,00g	0,30g	1,30g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	170,80kcal	4,60g	2,20g	32,70g	15,50g	0,20g	1,40g
Vaníliás krémturó Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	81,70kcal	7,20g	3,20g	5,50g	3,80g	0,00g	0,00g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigýó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	74,10kcal	1,40g	0,20g	16,20g	11,30g	0,20g	0,00g
Virsli Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop	159,00kcal	7,20g	13,80g	1,40g	0,20g	1,20g	4,30g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,20g	1,10g	3,00g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Ételizesítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	80,30kcal	3,00g	2,20g	11,40g	1,90g	0,60g	0,10g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Ételizesítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	135,70kcal	4,80g	2,50g	22,50g	2,10g	0,60g	0,10g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	257,10kcal	9,80g	5,80g	38,30g	9,80g	0,40g	0,50g
Zöldborsókrémleves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	110,20kcal	4,30g	3,30g	14,70g	3,20g	0,50g	0,60g
Zöldborsóleves Összetétel: Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	104,60kcal	4,70g	2,80g	14,20g	4,00g	0,50g	0,40g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Zöldhagyma Összetétel: Zöldhagyma	25,20kcal	0,50g	0,20g	5,10g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

[illegible]