

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.05.02.	Kifli (1, 2)*; Kefír (2)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; F t t burgonya; Csemege uborka (11, 15)*;		Alma; Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*;	Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=216,80kcal FH=8,30g ZS=6,40g SZH=30,50g CK=7,30g SÓ=0,70g TZS=4,00g	EN=410,10kcal FH=9,50g ZS=11,10g SZH=67,40g CK=12,90g SÓ=1,30g TZS=2,20g	EN=812,70kcal FH=47,20g ZS=34,30g SZH=70,00g CK=6,00g SÓ=2,60g TZS=0,80g		EN=226,60kcal FH=3,80g ZS=6,00g SZH=38,60g CK=9,20g SÓ=0,20g TZS=3,00g	EN=900,00kcal FH=34,70g ZS=36,50g SZH=100,80g CK=1,90g SÓ=2,00g TZS=0,90g
VASÁRNAP 2026.05.03.	Poharas tej (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kockasajt (2)*;	Alma; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Zöldborsókrémleves (1, 2)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;		Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin; Baromfi párizsi (1, 2, 4)*; Zöldpaprika;	Zöldséges-húsos penne (1, 2, 5)*; Alma;
	EN=418,60kcal FH=17,80g ZS=13,50g SZH=55,50g CK=0,50g SÓ=2,50g TZS=4,90g	EN=122,00kcal FH=1,50g ZS=1,40g SZH=25,00g CK=7,00g SÓ=0,00g TZS=0,60g	EN=971,60kcal FH=38,40g ZS=36,50g SZH=117,70g CK=7,80g SÓ=2,20g TZS=1,70g		EN=384,50kcal FH=14,00g ZS=13,10g SZH=52,70g CK=1,30g SÓ=2,40g TZS=4,10g	EN=782,20kcal FH=31,70g ZS=32,50g SZH=87,90g CK=6,40g SÓ=0,70g TZS=4,10g

**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:**

**Középkola**

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=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
HÉTF 2026.05.04.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*; Metélt tészta (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlés zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Paradicsomos burgonyaf zelék (1, 5)*;
	EN=434,30kcal FH=12,70g ZS=15,50g SZH=60,80g CK=11,40g SÓ=2,40g TZS=5,70g	EN=274,40kcal FH=5,50g ZS=5,20g SZH=50,10g CK=16,40g SÓ=0,50g TZS=2,60g	EN=858,60kcal FH=34,80g ZS=37,40g SZH=92,40g CK=6,20g SÓ=1,30g TZS=6,00g	EN=1 054,50kcal FH=42,50g ZS=46,90g SZH=109,50g CK=6,50g SÓ=2,60g TZS=3,00g	EN=186,60kcal FH=6,00g ZS=5,40g SZH=26,30g CK=0,40g SÓ=0,70g TZS=0,40g	EN=632,70kcal FH=19,40g ZS=29,10g SZH=68,50g CK=13,30g SÓ=2,10g TZS=7,30g
KEDD 2026.05.05.	Madártej ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Süt tökrémleves (1, 2)*; Rántott csirkemell (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Süt tökrémleves (1, 2)*; Szerb rizseshús (5)*; Csemege uborka (11, 15)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Sárgarépa;	Stíriai metélt (1, 2, 3, 4, 13)*;
	EN=512,80kcal FH=16,70g ZS=14,30g SZH=78,10g CK=23,00g SÓ=1,10g TZS=7,00g	EN=275,40kcal FH=15,20g ZS=4,60g SZH=42,70g CK=0,60g SÓ=1,40g TZS=0,40g	EN=807,00kcal FH=28,00g ZS=17,60g SZH=126,60g CK=41,50g SÓ=3,10g TZS=3,20g	EN=807,70kcal FH=26,60g ZS=38,80g SZH=109,80g CK=25,50g SÓ=3,20g TZS=1,80g	EN=257,40kcal FH=8,10g ZS=7,60g SZH=37,90g CK=3,20g SÓ=1,80g TZS=4,80g	EN=760,30kcal FH=28,60g ZS=19,30g SZH=116,30g CK=40,50g SÓ=0,40g TZS=3,90g
SZERDA 2026.05.06.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Szárnyasgulyásleves (1, 3, 5)*; Túrófelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;	Szárnyasgulyásleves (1, 3, 5)*; Bükki sertésszelet (1, 2, 4, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Kefír (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Big Burger (1, 2, 4, 11)*;
	EN=409,10kcal FH=14,20g ZS=11,70g SZH=61,50g CK=11,50g SÓ=2,40g TZS=3,90g	EN=262,20kcal FH=9,30g ZS=5,70g SZH=43,40g CK=0,50g SÓ=1,40g TZS=3,30g	EN=839,70kcal FH=43,30g ZS=27,70g SZH=97,00g CK=42,60g SÓ=0,80g TZS=4,50g	EN=845,70kcal FH=48,30g ZS=29,60g SZH=83,10g CK=4,10g SÓ=1,70g TZS=2,60g	EN=259,70kcal FH=9,70g ZS=7,90g SZH=36,20g CK=6,10g SÓ=0,80g TZS=3,90g	EN=698,30kcal FH=31,80g ZS=34,00g SZH=56,90g CK=2,30g SÓ=3,50g TZS=13,20g
CSÜTÖRTÖK 2026.05.07.	Tej (2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Kuskusz (1, 5)*;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Mandarin;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*;
	EN=506,30kcal FH=22,00g ZS=17,40g SZH=65,50g CK=15,90g SÓ=2,80g TZS=8,00g	EN=221,60kcal FH=12,30g ZS=5,80g SZH=29,20g CK=0,50g SÓ=1,90g TZS=1,90g	EN=903,90kcal FH=34,30g ZS=39,60g SZH=96,40g CK=12,00g SÓ=1,60g TZS=2,10g	EN=785,40kcal FH=38,00g ZS=34,90g SZH=82,50g CK=12,60g SÓ=2,00g TZS=2,90g	EN=310,40kcal FH=6,10g ZS=5,20g SZH=57,90g CK=16,40g SÓ=0,50g TZS=2,60g	EN=577,70kcal FH=29,20g ZS=21,50g SZH=59,60g CK=0,60g SÓ=0,80g TZS=1,40g
PÉNTEK 2026.05.08.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Sonkakrém (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Zöldhagyma;	Lebbencsleves (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Budapest szelet (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Lapkasajt '2 db' (2)*; Liga Margarin; Zsemle 'dupla' (1)*;
	EN=316,00kcal FH=15,20g ZS=4,60g SZH=52,70g CK=10,60g SÓ=1,40g TZS=0,40g	EN=313,20kcal FH=12,70g ZS=7,40g SZH=48,60g CK=0,70g SÓ=2,20g TZS=0,70g	EN=802,00kcal FH=26,10g ZS=33,80g SZH=94,40g CK=4,20g SÓ=3,10g TZS=9,20g	EN=788,50kcal FH=36,90g ZS=31,00g SZH=115,40g CK=4,60g SÓ=1,70g TZS=2,90g	EN=220,80kcal FH=3,50g ZS=4,70g SZH=39,80g CK=14,80g SÓ=0,50g TZS=1,30g	EN=461,60kcal FH=21,60g ZS=15,40g SZH=57,40g CK=0,40g SÓ=2,40g TZS=8,90g

**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:**

**Középiszkola**

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=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek  
Ételeink az összetevő k 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 2026.05.09.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Baromfivagdalt tepsiben (1, 3, 5)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;		Banán; Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=461,60kcal FH=21,10g ZS=15,20g SZH=60,10g CK=11,30g SÓ=2,40g TZS=8,40g	EN=270,20kcal FH=8,50g ZS=3,70g SZH=50,50g CK=0,60g SÓ=1,40g TZS=1,20g	EN=725,90kcal FH=33,70g ZS=15,60g SZH=104,70g CK=3,70g SÓ=2,00g TZS=2,30g		EN=387,80kcal FH=10,70g ZS=6,60g SZH=69,50g CK=7,60g SÓ=0,70g TZS=4,20g	EN=521,20kcal FH=28,00g ZS=21,50g SZH=80,80g CK=0,50g SÓ=0,80g TZS=1,30g
VASÁRNAP 2026.05.10.	Alma dobozos üdít 100%; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sonkás krém 50g Eurofood; Félbarna kenyér (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;		Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	EN=359,80kcal FH=8,00g ZS=4,40g SZH=59,00g CK=1,20g SÓ=1,30g TZS=0,80g	EN=399,30kcal FH=12,60g ZS=16,20g SZH=50,60g CK=1,20g SÓ=2,00g TZS=5,90g	EN=779,00kcal FH=37,40g ZS=24,50g SZH=89,50g CK=5,70g SÓ=1,50g TZS=1,90g		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

**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:**

**Középiscola**

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2026.05.11.	Zöldtea-citrusos; Ken májas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlés zsemle (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Narancs;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Pásztortarhonya (1, 5)*; Narancs;	Briós (1, 2, 3)*;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*;
	EN=418,90kcal FH=13,10g ZS=12,90g SZH=62,00g CK=11,80g SÓ=2,40g TZS=5,00g	EN=275,90kcal FH=8,90g ZS=15,20g SZH=24,40g CK=0,60g SÓ=1,70g TZS=6,00g	EN=869,40kcal FH=34,80g ZS=31,00g SZH=108,80g CK=13,00g SÓ=2,30g TZS=5,90g	EN=843,30kcal FH=32,10g ZS=30,80g SZH=103,90g CK=8,10g SÓ=1,20g TZS=1,50g	EN=274,40kcal FH=5,50g ZS=5,20g SZH=50,10g CK=16,40g SÓ=0,50g TZS=2,60g	EN=596,50kcal FH=26,60g ZS=28,10g SZH=54,80g CK=1,70g SÓ=1,00g TZS=0,90g
KEDD 2026.05.12.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Sárgarépa;	Méz; Bebo Mini Margarin; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Cs ben sült tengeri halfilé (1, 2, 4, 5, 9)*; Kukoricás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya kocka (5)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Fonotkka (1, 2)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=344,60kcal FH=15,10g ZS=9,50g SZH=48,70g CK=17,00g SÓ=1,00g TZS=3,00g	EN=216,00kcal FH=4,30g ZS=4,10g SZH=40,30g CK=16,80g SÓ=0,60g TZS=1,00g	EN=838,70kcal FH=30,70g ZS=29,00g SZH=136,50g CK=30,20g SÓ=3,30g TZS=5,80g	EN=827,90kcal FH=28,20g ZS=37,50g SZH=85,50g CK=24,30g SÓ=1,10g TZS=1,40g	EN=272,50kcal FH=8,10g ZS=5,40g SZH=46,40g CK=18,10g SÓ=0,70g TZS=3,50g	EN=536,50kcal FH=18,10g ZS=18,90g SZH=70,60g CK=10,60g SÓ=3,10g TZS=5,70g
SZERDA 2026.05.13.	Erdei gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Zöldhagyma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Szárzababf zelék (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdít 100%; Molnárika (1, 2, 3)*;	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Vegyes gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;
	EN=358,70kcal FH=15,50g ZS=4,60g SZH=62,70g CK=11,30g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=252,00kcal FH=8,40g ZS=3,90g SZH=45,80g CK=0,60g SÓ=1,40g TZS=1,20g	EN=949,90kcal FH=43,10g ZS=41,50g SZH=94,40g CK=5,50g SÓ=1,60g TZS=2,40g	EN=940,80kcal FH=37,60g ZS=48,80g SZH=90,90g CK=4,00g SÓ=10,80g TZS=5,10g	EN=262,90kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=39,00g CK=5,00g SÓ=0,40g TZS=2,00g	EN=616,90kcal FH=28,90g ZS=13,80g SZH=90,00g CK=36,00g SÓ=1,20g TZS=0,80g
CSÜTÖRTÖK 2026.05.14.	Tejeskávé íz tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; F tt burgonya 1/2;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Mandarin;	Sajtós pogácsa (1, 2)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;
	EN=331,50kcal FH=13,20g ZS=7,90g SZH=51,00g CK=19,30g SÓ=0,70g TZS=4,40g	EN=316,80kcal FH=13,30g ZS=10,50g SZH=42,20g CK=0,50g SÓ=2,40g TZS=2,80g	EN=916,10kcal FH=41,90g ZS=37,00g SZH=106,40g CK=21,90g SÓ=1,70g TZS=1,50g	EN=927,80kcal FH=47,80g ZS=26,00g SZH=112,70g CK=11,30g SÓ=2,00g TZS=2,30g	EN=270,90kcal FH=6,60g ZS=9,90g SZH=37,60g CK=1,30g SÓ=1,90g TZS=5,00g	EN=670,30kcal FH=37,60g ZS=19,00g SZH=71,50g CK=14,10g SÓ=1,20g TZS=2,90g
PÉNTEK 2026.05.15.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Fonotkka (1, 2)*; Banán;	Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Csirkemájjas sertésragu (1, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*;	Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
	EN=416,50kcal FH=12,60g ZS=12,20g SZH=61,00g CK=11,40g SÓ=1,80g TZS=4,10g	EN=315,50kcal FH=6,10g ZS=1,40g SZH=67,60g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=865,60kcal FH=46,20g ZS=22,40g SZH=145,70g CK=5,70g SÓ=2,10g TZS=1,70g	EN=859,90kcal FH=37,30g ZS=39,20g SZH=80,70g CK=2,30g SÓ=1,40g TZS=1,60g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,80g CK=6,40g SÓ=0,80g TZS=3,90g	EN=538,90kcal FH=12,30g ZS=18,80g SZH=77,40g CK=18,20g SÓ=2,00g TZS=10,20g

**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:**

**Középiszkola**

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=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
SZOMBAT 2026.05.16.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Eperkrémleves (1, 2)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*;		Sonkkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizibizi (5)*; Almakompót;
	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=842,40kcal FH=27,00g ZS=32,40g SZH=101,90g CK=18,60g SÓ=1,20g TZS=4,10g		EN=288,00kcal FH=12,20g ZS=7,20g SZH=43,50g CK=0,70g SÓ=2,20g TZS=0,70g	EN=608,00kcal FH=29,70g ZS=18,80g SZH=103,10g CK=28,40g SÓ=0,90g TZS=1,10g
VASÁRNAP 2026.05.17.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;		Bebo Mini Margarin; Fonottka (1, 2)*; Narancs;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa zselé (1, 2)*; Alma;
	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=758,80kcal FH=38,50g ZS=13,40g SZH=138,60g CK=48,90g SÓ=1,00g TZS=3,70g		EN=236,40kcal FH=4,80g ZS=4,90g SZH=40,80g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=1,40g	EN=518,90kcal FH=30,70g ZS=14,50g SZH=61,80g CK=21,30g SÓ=1,10g TZS=1,40g

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



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

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

**Étlap név:**

**Középiszkola**

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=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
HÉTF 2026.05.18.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Sonkás kocka (1, 2, 4)*; Tejföl (2)*;
	EN=437,10kcal FH=12,60g ZS=16,20g SZH=60,10g CK=11,30g SÓ=2,40g TZS=6,10g	EN=307,90kcal FH=17,90g ZS=12,20g SZH=30,50g CK=0,20g SÓ=1,60g TZS=7,80g	EN=1 198,80kcal FH=46,10g ZS=58,40g SZH=115,50g CK=7,40g SÓ=3,10g TZS=2,10g	EN=943,60kcal FH=53,20g ZS=42,90g SZH=100,40g CK=6,80g SÓ=2,40g TZS=1,80g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,40g SÓ=1,50g TZS=9,60g	EN=706,10kcal FH=28,20g ZS=32,30g SZH=74,00g CK=3,70g SÓ=2,40g TZS=5,10g
KEDD 2026.05.19.	Tej (2)*; Sajtós croissant (1, 2, 3)*;	Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Hentes szelet (1, 5, 11, 15)*; Bulgur (1, 5)*;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Tökf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Teljes kiőrlés gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Alma;	Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=399,40kcal FH=15,50g ZS=21,60g SZH=35,40g CK=15,80g SÓ=1,60g TZS=11,20g	EN=221,60kcal FH=12,30g ZS=5,80g SZH=29,20g CK=0,50g SÓ=1,90g TZS=1,90g	EN=890,50kcal FH=37,80g ZS=33,40g SZH=97,90g CK=8,60g SÓ=2,40g TZS=3,40g	EN=900,90kcal FH=24,80g ZS=44,10g SZH=98,40g CK=18,50g SÓ=3,10g TZS=8,90g	EN=226,60kcal FH=3,80g ZS=6,00g SZH=38,60g CK=9,20g SÓ=0,20g TZS=3,00g	EN=633,60kcal FH=25,10g ZS=27,10g SZH=86,70g CK=7,10g SÓ=4,40g TZS=0,50g
SZERDA 2026.05.20.	Csipkebogyó tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Bebo Mini Margarin; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pírtott dara (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;	Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;	Aprópecsenye (1, 5)*; Finomf zelék (1, 2)*;
	EN=409,10kcal FH=14,20g ZS=11,70g SZH=61,50g CK=11,50g SÓ=2,40g TZS=3,90g	EN=293,10kcal FH=7,80g ZS=4,40g SZH=57,10g CK=16,90g SÓ=1,30g TZS=1,10g	EN=939,70kcal FH=29,80g ZS=27,60g SZH=136,90g CK=34,70g SÓ=3,30g TZS=5,40g	EN=963,80kcal FH=39,30g ZS=36,80g SZH=114,60g CK=5,30g SÓ=2,00g TZS=5,10g	EN=195,40kcal FH=4,20g ZS=4,00g SZH=34,70g CK=1,70g SÓ=0,60g TZS=1,40g	EN=636,80kcal FH=27,50g ZS=32,60g SZH=55,00g CK=16,40g SÓ=1,00g TZS=1,50g
CSÜTÖRTÖK 2026.05.21.	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Zsemle (1)*; Zöldhagyma;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Banán;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Sajtós szelet (1, 2, 5, 6)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=384,00kcal FH=18,40g ZS=11,50g SZH=50,50g CK=14,20g SÓ=1,80g TZS=3,30g	EN=348,10kcal FH=6,40g ZS=3,60g SZH=70,20g CK=6,20g SÓ=0,40g TZS=1,80g	EN=1 032,60kcal FH=27,90g ZS=48,80g SZH=117,30g CK=23,40g SÓ=1,80g TZS=10,10g	EN=1 045,00kcal FH=52,80g ZS=48,90g SZH=90,10g CK=5,30g SÓ=3,10g TZS=14,80g	EN=249,50kcal FH=8,40g ZS=4,60g SZH=41,30g CK=16,60g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=751,80kcal FH=29,40g ZS=28,50g SZH=87,20g CK=16,90g SÓ=2,80g TZS=5,80g
PÉNTEK 2026.05.22.	Zöldtea-citrusos; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdít 100%; Fonotkka (1, 2)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Tejföl (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Csirkepörkölt (1, 2, 5)*; Tészta 'Orsó' (1)*; Fejeskáposzta-saláta;	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=383,40kcal FH=13,20g ZS=8,10g SZH=61,00g CK=11,50g SÓ=1,60g TZS=2,30g	EN=235,50kcal FH=4,00g ZS=1,40g SZH=37,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=1 009,50kcal FH=37,80g ZS=43,30g SZH=120,30g CK=2,30g SÓ=7,50g TZS=1,80g	EN=908,50kcal FH=42,20g ZS=24,40g SZH=127,60g CK=11,20g SÓ=1,40g TZS=2,40g	EN=371,40kcal FH=9,30g ZS=11,10g SZH=58,00g CK=12,20g SÓ=1,30g TZS=2,50g	EN=651,80kcal FH=18,50g ZS=29,80g SZH=74,70g CK=5,00g SÓ=2,60g TZS=13,00g

**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:**

**Középiszkola**

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.05.23.	Alma dobozos üdít 100%; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Gombakrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Sertésflekken (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kukoricás rizs (5)*;		Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Aprópecsenye (1, 5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*;
	EN=452,50kcal FH=14,10g ZS=11,70g SZH=59,90g CK=1,50g SÓ=2,40g TZS=3,90g	EN=308,90kcal FH=8,70g ZS=3,70g SZH=59,90g CK=1,30g SÓ=1,40g TZS=0,90g	EN=718,10kcal FH=35,60g ZS=27,60g SZH=105,10g CK=3,80g SÓ=1,70g TZS=1,80g		EN=314,30kcal FH=10,60g ZS=6,60g SZH=53,20g CK=1,20g SÓ=2,00g TZS=3,80g	EN=642,20kcal FH=25,20g ZS=33,30g SZH=53,30g CK=0,70g SÓ=0,80g TZS=0,80g
VASÁRNAP 2026.05.24.	Alma dobozos üdít 100%; Virslis (1, 2, 3, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Mustár (11)*;	Zsemle (1)*; Kockasajt (2)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Pásztor bulgur csirkével, kolbásszal (1, 4, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;		Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;	Forgatott burgonya kocka (5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=505,30kcal FH=15,90g ZS=15,50g SZH=62,00g CK=1,40g SÓ=2,70g TZS=4,40g	EN=233,40kcal FH=7,40g ZS=7,50g SZH=33,00g CK=0,20g SÓ=1,80g TZS=4,80g	EN=931,20kcal FH=40,80g ZS=25,90g SZH=121,30g CK=4,30g SÓ=2,70g TZS=4,70g		EN=201,70kcal FH=4,10g ZS=4,70g SZH=34,60g CK=1,60g SÓ=0,50g TZS=1,30g	EN=846,50kcal FH=32,70g ZS=39,70g SZH=81,30g CK=1,10g SÓ=1,70g TZS=1,10g

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



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

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

**Étlap név:**

**Középiszola**

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=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
HÉTF 2026.05.25.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Parajos penne húsmentes (1, 2)*; Sajt szórat (2)*; Narancs;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Kuskusz (1, 5)*; Vegyes saláta;	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;	Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
	EN=434,30kcal FH=12,70g ZS=15,50g SZH=60,80g CK=11,40g SÓ=2,40g TZS=5,70g	EN=246,60kcal FH=3,00g ZS=1,40g SZH=53,90g CK=7,00g SÓ=0,00g TZS=0,60g	EN=854,40kcal FH=34,90g ZS=36,50g SZH=93,10g CK=6,40g SÓ=1,80g TZS=8,40g	EN=1 051,60kcal FH=40,40g ZS=40,60g SZH=124,90g CK=16,90g SÓ=3,30g TZS=5,30g	EN=216,80kcal FH=8,30g ZS=6,40g SZH=30,50g CK=7,30g SÓ=0,70g TZS=4,00g	EN=431,40kcal FH=14,60g ZS=5,50g SZH=100,40g CK=44,80g SÓ=0,40g TZS=3,20g
KEDD 2026.05.26.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Vágott tojásleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Alma;	Vágott tojásleves (1, 3, 5)*; Bácskai rizshús (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Lilahagyma;	Csirkes rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*;
	EN=413,60kcal FH=15,20g ZS=12,20g SZH=61,60g CK=11,50g SÓ=2,50g TZS=3,90g	EN=302,70kcal FH=9,40g ZS=5,60g SZH=53,40g CK=1,20g SÓ=1,40g TZS=3,00g	EN=762,90kcal FH=30,90g ZS=35,30g SZH=68,10g CK=1,40g SÓ=1,50g TZS=2,80g	EN=834,60kcal FH=33,40g ZS=43,70g SZH=98,10g CK=6,30g SÓ=1,90g TZS=3,20g	EN=359,40kcal FH=13,50g ZS=13,00g SZH=47,60g CK=3,60g SÓ=2,40g TZS=5,30g	EN=676,60kcal FH=48,00g ZS=24,40g SZH=59,50g CK=10,60g SÓ=1,50g TZS=9,20g
SZERDA 2026.05.27.	Csokoládé ízű tej (2)*; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Paradicsom;	Csontleves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Csirkemell párizsian (1, 3)*; Forgatott burgonya kocka (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Kefír (2)*; Napraforgómagos fonotk (1, 2, 3)*;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Körte;
	EN=408,30kcal FH=18,60g ZS=12,20g SZH=52,40g CK=14,30g SÓ=1,20g TZS=5,20g	EN=214,30kcal FH=7,50g ZS=6,40g SZH=29,80g CK=0,40g SÓ=1,30g TZS=4,10g	EN=918,90kcal FH=31,60g ZS=46,60g SZH=118,50g CK=2,50g SÓ=2,20g TZS=3,50g	EN=791,80kcal FH=36,40g ZS=35,70g SZH=74,20g CK=2,50g SÓ=2,00g TZS=4,00g	EN=326,40kcal FH=10,30g ZS=12,10g SZH=42,30g CK=11,70g SÓ=0,60g TZS=6,00g	EN=766,80kcal FH=24,10g ZS=35,20g SZH=79,10g CK=1,40g SÓ=1,00g TZS=2,00g
CSÜTÖRTÖK 2026.05.28.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Korianderes karfiolkrém leves (2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Vegyes saláta;	Korianderes karfiolkrém leves (2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Eszterházy szelet (1, 2, 11)*; Rizibizi (5)*; Vegyes saláta;	Sonkkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Sárgarépa;	Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
	EN=309,20kcal FH=10,40g ZS=11,30g SZH=40,20g CK=10,50g SÓ=1,70g TZS=4,10g	EN=275,80kcal FH=4,10g ZS=13,60g SZH=33,00g CK=12,90g SÓ=0,70g TZS=6,90g	EN=971,70kcal FH=36,90g ZS=46,40g SZH=95,90g CK=16,20g SÓ=1,70g TZS=0,90g	EN=850,90kcal FH=37,30g ZS=33,50g SZH=122,00g CK=19,50g SÓ=1,80g TZS=1,70g	EN=312,00kcal FH=12,90g ZS=7,30g SZH=48,40g CK=3,70g SÓ=2,20g TZS=0,70g	EN=359,60kcal FH=11,30g ZS=13,50g SZH=46,30g CK=10,90g SÓ=1,40g TZS=5,70g
PÉNTEK 2026.05.29.	Citromos tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Szárzabbelevés (1, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Szárzabbelevés (1, 5)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;	Bebo Mini Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=290,40kcal FH=8,70g ZS=5,30g SZH=51,90g CK=10,50g SÓ=1,40g TZS=0,40g	EN=186,60kcal FH=6,00g ZS=5,40g SZH=26,30g CK=0,40g SÓ=0,70g TZS=0,40g	EN=904,90kcal FH=26,60g ZS=20,00g SZH=150,60g CK=49,50g SÓ=1,50g TZS=7,90g	EN=805,30kcal FH=38,10g ZS=25,70g SZH=102,40g CK=4,80g SÓ=1,20g TZS=4,20g	EN=211,60kcal FH=4,30g ZS=7,10g SZH=31,50g CK=6,20g SÓ=0,40g TZS=2,50g	EN=544,80kcal FH=12,50g ZS=20,80g SZH=74,80g CK=18,20g SÓ=1,70g TZS=8,60g

**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:**

**Középiszkola**

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=Csilagfűrt; 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 2026.05.30.	Poharas tej (2)*; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Karalábékrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Rántott csirkemell (1, 2, 3)*; Petrezselymes rizs (5)*; Narancs; Félbarna kenyér (1)*;		Bebo Mini Margarin; Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=454,30kcal FH=21,70g ZS=17,80g SZH=52,20g CK=0,80g 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=874,00kcal FH=29,60g ZS=27,30g SZH=152,50g CK=10,90g SÓ=3,50g TZS=2,00g		EN=220,80kcal FH=3,50g ZS=4,70g SZH=39,80g CK=14,80g SÓ=0,50g TZS=1,30g	EN=632,40kcal FH=34,10g ZS=16,80g SZH=79,20g CK=3,60g SÓ=1,50g TZS=2,60g
VASÁRNAP 2026.05.31.						

**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:**

**Középkola**

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

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

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2026.05.01.-től 2026.05.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Alma</b> Összetétel: Alma 'Idared'	43,40kcal	0,60g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Alma dobozos üdít 100%</b> Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Almakompót</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	110,70kcal	0,40g	0,10g	26,10g	26,00g	0,00g	0,00g
<b>Almanártás</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzítőjezsin, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	236,10kcal	3,00g	2,00g	49,40g	33,50g	0,20g	0,30g
<b>Aprópecsenye</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	347,60kcal	18,20g	27,20g	5,20g	0,60g	0,40g	0,40g
<b>Aranygaluska</b> Összetétel: Aranygaluska	531,00kcal	10,80g	14,80g	86,40g	32,80g	0,80g	6,20g
<b>Baconos péklángos</b> Összetétel: Fagy. baconos péklángos 170 g	319,00kcal	11,30g	13,50g	36,30g	0,90g	1,40g	5,70g
<b>Bácskai rizseshús</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	636,00kcal	24,40g	35,30g	81,40g	0,80g	1,00g	1,20g
<b>Banán</b> Összetétel: Banán	168,00kcal	2,10g	0,00g	38,70g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Baromfi fasírt</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell	268,90kcal	15,60g	16,00g	14,40g	0,00g	2,00g	4,00g
<b>Baromfi párizsi</b> Összetétel: Baromfi párizsi	107,00kcal	5,20g	9,20g	0,80g	0,00g	1,00g	3,20g
<b>Baromfi vagdalt tepsiben</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Félégyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás, Tojáspor, Vöröshagyma	194,00kcal	19,30g	8,40g	9,20g	0,90g	0,50g	0,70g
<b>Bebo Mini Margarin</b> Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
<b>Big Burger</b> 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
<b>Bolognai szósz</b> 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
<b>Brassói aprópecsenye</b> Összetétel: Étélizetítő 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
<b>Briós</b> Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g
<b>Budapest szelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	228,50kcal	24,70g	11,90g	4,20g	1,20g	0,50g	0,40g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2026.05.01.-től 2026.05.31.-ig

Étel név , összetevő	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Bulgur</b> Összetétel: Bulgur, Étélizésítő 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
<b>Burgonyaf zelék</b> Összetétel: 10%-os ételectet, 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
<b>Burgonyapüré</b> Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	139,80kcal	3,70g	2,20g	23,90g	0,90g	0,40g	0,80g
<b>Burgonyapüré</b> 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
<b>Bükkü sertésszelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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
<b>Citromos tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
<b>Csemege szalámi</b> Összetétel: Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,00g	5,20g
<b>Csemege uborka</b> Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
<b>Csíkós tokány</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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
<b>Csipkebogyó tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
<b>Csirke májkrém 50g</b> Összetétel: Csirke májkrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
<b>Csirke májas sertésragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	351,60kcal	24,40g	25,00g	4,90g	0,40g	0,40g	0,20g
<b>Csirke mell párizsiasan</b> Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Só 'jódozott', Tojáspor	316,90kcal	26,40g	20,20g	6,20g	0,00g	0,40g	2,20g
<b>Csirkepörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, 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
<b>Csirke raguleves</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	284,00kcal	23,30g	7,90g	28,40g	4,10g	0,60g	0,50g
<b>Csirkés rakottas Kertészné módra</b> Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. brokkoli, Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, 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
<b>Csokoládé ízű tej</b> Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	169,40kcal	9,30g	4,50g	23,30g	13,80g	0,30g	2,70g
<b>Csontleves</b> 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	96,90kcal	2,80g	3,00g	14,10g	1,20g	0,60g	0,40g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középfiskola

Időszak: 2026.05.01.-től 2026.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Cs. bennsült tengeri halfilé</b> Összetétel: Aro margarin, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	280,30kcal	20,50g	11,00g	23,50g	3,30g	2,10g	3,40g
<b>Daragaluska leves</b> Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	227,50kcal	6,50g	5,40g	36,40g	1,20g	0,60g	0,70g
<b>Diákcsemege szalámi</b> Összetétel: Diákcsemege szalámi	124,20kcal	4,50g	11,80g	0,10g	0,10g	1,00g	4,80g
<b>Dzsem</b> Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
<b>Eper-csipkebogyó gyümölcs tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
<b>Eperkrémleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzítőjezsín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor	180,40kcal	1,90g	1,10g	39,60g	15,00g	0,20g	0,60g
<b>Erdői gyümölcs öntet</b> Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg	38,30kcal	0,30g	0,10g	8,80g	6,10g	0,00g	0,00g
<b>Erdői gyümölcs tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
<b>Erdélyi rakott káposzta</b> Összetétel: Csemege paprika, Étölaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Örölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	626,70kcal	29,00g	41,00g	40,40g	1,00g	9,40g	3,60g
<b>Eszterházy szelet</b> Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	237,20kcal	22,30g	12,70g	7,20g	2,00g	0,40g	0,40g
<b>Fahéjas szilvaleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzítőjezsín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	141,60kcal	1,50g	0,70g	31,30g	23,70g	0,10g	0,30g
<b>Fatörzskifli</b> Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
<b>Fejeskáposzta-saláta</b> Összetétel: 10%-os ételcezet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	53,50kcal	1,60g	0,20g	10,90g	5,00g	0,20g	0,00g
<b>Félbarna kenyér</b> Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,00g	0,90g	50,00g	1,20g	1,30g	0,10g
<b>Félbarna kenyér</b> Összetétel: Félbarna kenyér	98,80kcal	3,30g	0,40g	20,60g	0,50g	0,50g	0,00g
<b>Félbarna kenyér</b> Összetétel: Félbarna kenyér	112,10kcal	3,70g	0,40g	23,40g	0,50g	0,60g	0,00g
<b>Félbarna kenyér</b> Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,00g	0,90g	50,00g	1,20g	1,30g	0,10g
<b>Finomf. zselé</b> Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Fagy. finomf. zselé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	289,20kcal	9,30g	5,40g	49,80g	15,80g	0,60g	1,10g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2026.05.01.-től 2026.05.31.-ig

Étel név , összetevő	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Fokhagymás aprópecsenye</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	365,10kcal	19,70g	29,50g	2,70g	0,60g	0,30g	0,40g
<b>Fonott kalács</b> Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	316,80kcal	7,30g	7,00g	54,50g	9,10g	0,70g	3,50g
<b>Fonottka</b> Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
<b>Forgatott burgonya kocka</b> Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	321,20kcal	7,00g	7,30g	51,50g	0,00g	0,70g	0,70g
<b>Főtt burgonya</b> Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott, főzővíz'	235,20kcal	6,30g	0,80g	46,00g	0,00g	0,10g	0,00g
<b>Főtt burgonya 1/2</b> Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	117,50kcal	3,10g	0,40g	23,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Főtt tojás</b> Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,30kcal	5,00g	4,40g	0,30g	0,20g	0,20g	1,40g
<b>Gombakrémléves</b> Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzötejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	94,90kcal	3,80g	3,20g	12,20g	1,10g	0,50g	0,60g
<b>Gombaleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	88,40kcal	3,50g	3,70g	9,70g	1,20g	0,50g	0,30g
<b>Gombás sertésragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	331,90kcal	16,20g	25,10g	8,00g	0,80g	0,50g	1,00g
<b>Göcseji csirkemellsonka</b> Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	56,00kcal	8,00g	2,50g	0,40g	0,20g	1,20g	0,80g
<b>Gyümölcsös joghurt</b> Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
<b>Hamis gulyásleves</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő 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	156,50kcal	4,40g	3,00g	25,90g	2,30g	0,60g	0,30g
<b>Házi kőrözött</b> 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
<b>Hentes szelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	255,90kcal	23,10g	15,30g	4,90g	0,60g	1,10g	2,00g
<b>Hot-Dog</b> Összetétel: Hosszú zsemle 53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	477,90kcal	17,40g	18,10g	59,00g	0,60g	2,90g	5,70g
<b>Húsgombóc</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	346,10kcal	18,30g	22,00g	25,10g	0,60g	0,40g	0,10g
<b>Húsgombócleves</b> Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizetítő 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

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2026.05.01.-től 2026.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Húsos lecsó</b> 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
<b>Húsos rakott tészta</b> 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
<b>Húsos tarhonya</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő 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
<b>Jégcsapretek</b> Összetétel: Jégcsap retek	8,40kcal	0,70g	0,10g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Joghurt</b> Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
<b>Kakaókrém</b> Összetétel: Kakaókrém	169,80kcal	1,50g	10,20g	17,40g	11,70g	0,00g	2,10g
<b>Kakaós csiga</b> Összetétel: Fagy. kakaós csiga 50g, Fagy. kakaós csiga 70g	275,80kcal	4,10g	13,60g	33,00g	12,90g	0,70g	6,90g
<b>Kakaós cukor</b> Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,10kcal	0,80g	0,80g	16,40g	16,00g	0,00g	0,50g
<b>Karalábékrémleves sárgarépakockával</b> Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	121,20kcal	2,90g	5,00g	14,90g	5,00g	0,60g	0,40g
<b>Kassai burgonyaleves</b> Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Lestyán, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	390,30kcal	13,00g	26,30g	24,00g	1,30g	1,60g	7,30g
<b>Kefir</b> Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
<b>Kelkáposzta f. zselé</b> Összetétel: Burgonya, Étélizetítő 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
<b>Kenőmáj</b> Összetétel: Kenőmáj	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,40g	0,60g	1,10g	4,90g
<b>Kifli</b> Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
<b>Kockasajt</b> Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
<b>Korianderes karfiolkrémleves</b> Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fokhagyma, Koriander, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	116,10kcal	3,80g	5,40g	11,70g	2,70g	0,50g	0,30g
<b>Körte</b> Összetétel: Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Kukoricás rizs</b> Összetétel: Étélizetítő 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

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2026.05.01.-től 2026.05.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Kuskusz</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuskusz, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	464,00kcal	13,70g	10,40g	75,70g	4,60g	0,60g	1,30g
<b>Lapkasajt</b> Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
<b>Lapkasajt '2db'</b> Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
<b>Lebbencsleves</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	202,50kcal	5,60g	5,00g	31,70g	3,00g	0,70g	1,00g
<b>Lekváros bukta</b> Összetétel: Lekváros bukta 50g, Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,40g	4,30g	49,40g	16,60g	0,50g	2,20g
<b>Levesgyöngy</b> Összetétel: Levesgyöngy	99,60kcal	1,60g	5,60g	10,60g	1,20g	0,20g	0,00g
<b>Liga Margarin</b> Összetétel: Liga margarin	25,20kcal	0,10g	2,80g	0,10g	0,10g	0,10g	0,80g
<b>Lilahagyma</b> Összetétel: Lilahagyma	23,80kcal	0,70g	0,10g	5,60g	2,50g	0,00g	0,00g
<b>Madártej ízű tej</b> Összetétel: Gf instant madártej ízű tejjélesztő, Tej '1,5%'	170,80kcal	9,30g	4,50g	23,50g	13,80g	0,30g	2,70g
<b>Magyaros gombaleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyragolyó tészta, Vöröshagyma	141,50kcal	5,30g	4,10g	20,40g	1,70g	0,60g	0,40g
<b>Magyaros sült csirkecomb</b> Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	249,20kcal	27,60g	9,90g	2,40g	0,50g	0,90g	0,10g
<b>Magyaros vajkrém</b> Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,10g	2,90g
<b>Májgaluskaleves</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveleszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	257,60kcal	16,70g	8,60g	27,30g	2,10g	0,90g	0,70g
<b>Májkrém</b> Összetétel: Sonkás májkrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,60g	0,00g	0,70g	5,80g
<b>Majonéz</b> Összetétel: Majonéz	85,20kcal	0,20g	7,70g	3,60g	2,00g	0,50g	1,00g
<b>Majonéz</b> Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,20g	5,20g	2,40g	1,30g	0,30g	0,70g
<b>Makaróni</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz, Tojásmentes makaróni	416,00kcal	12,20g	7,80g	74,10g	4,00g	0,20g	1,00g
<b>Mákos cukor</b> Összetétel: Mák, Porcukor	245,50kcal	3,90g	13,00g	26,60g	18,50g	0,00g	1,60g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2026.05.01.-től 2026.05.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Mákos metélt</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	396,80kcal	11,00g	9,50g	66,70g	3,60g	0,20g	1,20g
<b>Mandarin</b> Összetétel: Mandarin	36,00kcal	0,60g	0,00g	7,80g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Mediterrán csirkeapró</b> Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	227,30kcal	20,80g	8,10g	16,40g	6,80g	0,50g	0,40g
<b>Meggyes gyümölcs Tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
<b>Metélt tészta</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	416,00kcal	12,20g	7,80g	74,10g	4,00g	0,20g	1,00g
<b>Méz</b> Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
<b>Molnárka</b> Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
<b>Mustár</b> Összetétel: Mustár	18,00kcal	0,70g	0,80g	1,60g	0,00g	0,20g	0,00g
<b>Müzli szelet</b> Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,90g	1,40g	15,20g	7,00g	0,00g	0,60g
<b>Napraforgómagos fonottka</b> Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,50g	6,90g	36,60g	6,00g	0,40g	2,60g
<b>Napraforgómagos vajkrém</b> Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,70kcal	1,00g	4,70g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
<b>Narancs</b> Összetétel: Narancs	57,40kcal	0,80g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Natúr sertés szelet</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	180,00kcal	21,40g	8,60g	2,80g	0,20g	0,30g	0,10g
<b>Négyhagymás krémleves</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fagy. póréhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	128,10kcal	3,40g	3,20g	21,20g	4,40g	0,50g	0,20g
<b>Palócleves</b> Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	306,40kcal	14,10g	19,40g	16,20g	2,20g	0,50g	0,50g
<b>Paprikás sertés szelet</b> Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	210,90kcal	21,60g	11,40g	4,20g	0,40g	0,40g	0,40g
<b>Paprikásburgonya</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő 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
<b>Paradicsom</b> Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,10g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2026.05.01.-től 2026.05.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Paradicsommártás</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	194,90kcal	3,80g	6,00g	31,00g	19,20g	0,40g	0,70g
<b>Paradicsomos burgonyafelék</b> Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma, Zeller zöld	369,30kcal	8,60g	5,60g	66,30g	12,90g	0,30g	0,50g
<b>Parajos penne húsmentes</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzötejszín, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásmentes penne, Vöröshagyma	432,60kcal	13,30g	12,30g	67,30g	5,40g	0,50g	3,50g
<b>Párizsikrém</b> Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	115,20kcal	5,50g	9,60g	1,60g	0,00g	1,10g	2,40g
<b>Párolt rizs</b> Összetétel: Étélizelő 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
<b>Pásztor bulgur csirkével, kolbással</b> Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	674,80kcal	32,10g	23,90g	71,60g	1,30g	1,50g	4,60g
<b>Pasztortarhonya</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő 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
<b>Petrezselymes burgonya</b> Összetétel: Burgonya, Étélizelő 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
<b>Petrezselymes rizs</b> Összetétel: Étélizelő 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
<b>Pírtott dara</b> Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	207,20kcal	4,70g	4,20g	36,70g	0,00g	0,50g	0,40g
<b>Pizza</b> 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
<b>Pizzás csiga</b> Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,40g	1,50g	9,60g
<b>Poharas tej</b> Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Pulykasült</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő 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
<b>Rakott karfiol</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	580,10kcal	30,80g	31,30g	47,20g	8,10g	0,80g	2,50g
<b>Rántott csirkemell</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé	225,80kcal	15,60g	7,80g	22,80g	5,00g	1,80g	0,10g
<b>Rántott sajt</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	418,00kcal	19,50g	21,30g	39,00g	1,50g	1,60g	0,00g
<b>Reszelt tésztalevés</b> Összetétel: Étélizelő 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

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2026.05.01.-től 2026.05.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Rizibizi</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	323,90kcal	8,20g	9,60g	76,30g	2,30g	0,50g	1,00g
<b>Rozsos párna</b> Összetétel: Rozsos párna 56g	169,70kcal	4,90g	2,70g	30,50g	0,40g	0,60g	0,50g
<b>Rúdvagdalt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi 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
<b>Sajt szórát</b> Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
<b>Sajt szórát</b> Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
<b>Sajtkrém</b> Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,70g	3,20g	0,00g	0,70g	3,70g
<b>Sajtos croissant</b> Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,20g	17,10g	21,60g	2,00g	1,30g	8,50g
<b>Sajtos korong</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	242,70kcal	12,00g	12,40g	20,00g	0,00g	1,80g	3,60g
<b>Sajtos pogácsa</b> Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,60g	9,90g	37,60g	1,30g	1,90g	5,00g
<b>Sajtos szelet</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	324,60kcal	30,90g	16,40g	11,80g	1,20g	1,00g	5,00g
<b>Sárgarépa</b> Összetétel: Sárgarépa	24,00kcal	0,70g	0,10g	4,90g	3,00g	0,00g	0,00g
<b>Sárgarépa felzelék</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	302,10kcal	9,00g	5,40g	51,30g	21,20g	0,70g	1,30g
<b>Sárgarépas rizs</b> Összetétel: Étélizetítő 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
<b>Sertés párizsi</b> Összetétel: Sertés párizsi	99,00kcal	6,00g	8,00g	0,80g	0,20g	1,00g	3,00g
<b>Sertés sült</b> Összetétel: Étélizetítő 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
<b>Sertésflekken</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő 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
<b>Sertés párkólt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin 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
<b>Sertésraguleves</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	352,60kcal	18,70g	22,00g	17,40g	3,70g	0,60g	0,40g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2026.05.01.-től 2026.05.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Sertésvajdalt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	375,60kcal	19,70g	24,60g	16,10g	1,20g	0,70g	0,60g
<b>Sonkakrém</b> Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	86,40kcal	4,40g	6,30g	2,90g	0,20g	0,90g	0,30g
<b>Sonkás kocka</b> 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
<b>Sonkás krém 50g Eurofood</b> Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,60g	0,00g	0,70g	5,80g
<b>Szíriai metélt</b> Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Félzsiros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Só 'jódozott', főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojásmentes metélt tészta, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	760,30kcal	28,60g	19,30g	116,30g	40,50g	0,40g	3,90g
<b>Sült debreceni kolbász</b> Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	266,50kcal	9,90g	24,90g	0,60g	0,20g	1,50g	7,90g
<b>Sült virsli</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop	263,40kcal	10,80g	23,50g	2,20g	0,40g	1,80g	6,80g
<b>Sültcsirkecomb</b> 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
<b>Süt tökrémleves</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Gyömbér, Gyümölcsle sűrítvény, Kristálycukor, Só 'jódozott', Vöröshagyma	177,00kcal	2,10g	3,40g	33,30g	22,40g	0,60g	0,60g
<b>Szárazbabf zelék</b> Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	404,50kcal	20,00g	6,80g	63,40g	2,10g	0,30g	0,50g
<b>Szárazbaleves</b> Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	203,10kcal	11,20g	3,00g	31,50g	1,20g	0,50g	0,30g
<b>Szárnycsirkés rizottó</b> Összetétel: Étélizetítő 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
<b>Szárnycsirkés leves</b> Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	186,50kcal	15,10g	5,80g	16,40g	1,10g	0,60g	0,30g
<b>Székelykáposzta</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	618,90kcal	26,20g	33,30g	57,50g	0,30g	6,30g	1,00g
<b>Szarbrizesshús</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő 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
<b>Tarhonyaleves</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	202,00kcal	4,90g	7,40g	27,10g	2,50g	0,80g	1,50g
<b>Tavaszeleves</b> Összetétel: Étélizetítő 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
<b>Tej</b> Összetétel: Tej '1,5%'	132,00kcal	9,30g	4,50g	13,80g	13,80g	0,30g	2,70g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2026.05.01.-től 2026.05.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Tej</b> Összetétel: Tej UHT '1,5%'	132,00kcal	9,00g	4,50g	14,10g	14,10g	0,40g	3,00g
<b>Tejberizs</b> Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,80g	4,70g	84,00g	28,80g	0,40g	2,70g
<b>Tejeskávéiz tej</b> Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	151,40kcal	8,90g	4,30g	19,50g	13,10g	0,30g	2,60g
<b>Tejföl</b> Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,00g	3,60g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Tejes kiórlés egyenes kifli</b> Összetétel: Egyenes, teljes kiórlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
<b>Tejes kiórlés gabonás keksz</b> Összetétel: Gabonás keksz	183,20kcal	3,20g	6,00g	28,80g	9,20g	0,20g	3,00g
<b>Tejes kiórlés kenyér</b> Összetétel: Tejes kiórlésű kenyér	201,60kcal	7,80g	0,90g	40,60g	0,50g	1,30g	0,40g
<b>Tejes kiórlés zsemle</b> Összetétel: Tejes kiórlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
<b>Teremesvári aprópecsenye</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	322,00kcal	15,90g	25,10g	5,70g	1,20g	0,60g	1,00g
<b>Tészta 'Orsó'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	396,80kcal	11,00g	9,50g	66,70g	3,60g	0,20g	1,20g
<b>Tojáskrém</b> Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	135,60kcal	4,60g	11,30g	1,00g	0,20g	0,50g	4,00g
<b>Tökf zelék</b> Összetétel: 10%-os ételectet, 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
<b>Törtburgonya</b> 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
<b>Túró</b> Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Túrófelfújt</b> 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
<b>Túrós tészta tepert vel</b> 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
<b>Vadás aprópecsenye</b> 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
<b>Vágott tojásleves</b> Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Tojáslé, Vöröshagyma	145,10kcal	7,40g	8,20g	5,80g	0,50g	0,70g	2,00g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2026.05.01.-től 2026.05.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Vajas fokhagymás törtburgonya</b> Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz'	263,30kcal	6,30g	3,80g	46,20g	0,00g	0,30g	1,30g
<b>Vajkrém</b> Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
<b>Vaníliaöntet</b> 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
<b>Vegyes gyümölcsmártás</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	229,70kcal	2,80g	1,00g	50,50g	35,80g	0,40g	0,30g
<b>Vegyes saláta</b> Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	74,10kcal	1,40g	0,20g	16,20g	11,30g	0,20g	0,00g
<b>Virslis</b> Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop	159,00kcal	7,20g	13,80g	1,40g	0,20g	1,20g	4,30g
<b>Zala felvágott</b> Összetétel: Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,20g	1,10g	3,00g
<b>Zöldborsókrémleves</b> Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	110,20kcal	4,30g	3,30g	14,70g	3,20g	0,50g	0,60g
<b>Zöldborsóleves</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	104,60kcal	4,70g	2,80g	14,20g	4,00g	0,50g	0,40g
<b>Zöldborsós sertés szelet</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	240,30kcal	23,60g	11,50g	8,80g	2,10g	0,40g	0,40g
<b>Zöldhagyma</b> Összetétel: Zöldhagyma	25,20kcal	0,50g	0,20g	5,10g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Zöldpaprika</b> Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,70g	0,20g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Zöldseszes-húsos penne</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Oregánó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	738,80kcal	31,10g	32,50g	78,10g	6,40g	0,70g	4,10g
<b>Zöldsgókrémleves</b> Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. levestzöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	144,30kcal	5,00g	1,60g	26,30g	2,50g	0,60g	0,10g
<b>Zöldtea-citrusos</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
<b>Zsemle</b> Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g
<b>Zsemle 'dupla'</b> Összetétel: Vizes zsemle 53g	280,90kcal	8,50g	1,10g	57,30g	0,30g	1,30g	0,60g