

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.02.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Bolognai ragu; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Zöldséges rizottó (5)*;	Kakakrém (2, 4)*; Fonnott kalács (1, 2, 3)*;
EN=409,60kcal FH=13,10g ZS=16,30g SZH=52,40g CK=10,60g SÓ=2,40g TZS=6,40g	EN=219,80kcal FH=8,60g ZS=6,60g SZH=30,80g CK=7,60g SÓ=1,70g TZS=4,20g	EN=751,50kcal FH=33,50g ZS=24,80g SZH=96,60g CK=10,20g SÓ=2,40g TZS=5,90g	EN=607,20kcal FH=31,10g ZS=21,80g SZH=85,00g CK=4,10g SÓ=1,60g TZS=1,60g	EN=513,00kcal FH=9,40g ZS=17,80g SZH=76,50g CK=2,160g SÓ=0,70g TZS=3,60g	EN=698,30kcal FH=31,80g ZS=34,00g SZH=56,50g CK=2,20g SÓ=3,50g TZS=13,20g
KEDD 2026.11.03.	Csipebogyó tea; Görögös szendvicsekrem (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Házi körözött (2)*; Kigyóuborka; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejbeigriz (1, 2)*; Fahéjas porcukor;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Meggy mártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*;
EN=308,00kcal FH=10,60g ZS=5,20g SZH=54,10g CK=10,80g SÓ=1,50g TZS=3,10g	EN=282,60kcal FH=15,80g ZS=4,70g SZH=43,70g CK=0,80g SÓ=1,40g TZS=0,40g	EN=574,40kcal FH=27,80g ZS=12,50g SZH=84,80g CK=4,60g SÓ=1,10g TZS=3,10g	EN=905,40kcal FH=30,60g ZS=24,50g SZH=135,60g CK=4,50g SÓ=1,80g TZS=1,90g	EN=321,10kcal FH=17,30g ZS=14,80g SZH=28,60g CK=0,30g SÓ=1,70g TZS=0,60g	EN=545,40kcal FH=27,20g ZS=14,30g SZH=22,30g CK=0,7,50g SÓ=5,10g TZS=0,90g
SZERDA 2026.11.04.	Tej (2)*; Liga Margarín; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Fahéjas csiga (1, 2)*; Alma;	Paradicsomleves betűtészta (1, 3, 5)*; Húsos tathonya (1, 5)*;	Paradicsomleves betűtészta (1, 3, 5)*; Rántott csirkemell (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Húsos lecsó; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
EN=337,30kcal FH=13,40g ZS=10,90g SZH=45,70g CK=20,40g SÓ=0,80g TZS=5,60g	EN=319,20kcal FH=4,40g ZS=10,80g SZH=50,30g CK=13,80g SÓ=0,50g TZS=5,50g	EN=829,40kcal FH=38,50g ZS=21,80g SZH=116,80g CK=26,80g SÓ=1,70g TZS=1,70g	EN=761,50kcal FH=29,10g ZS=20,30g SZH=114,20g CK=29,50g SÓ=2,90g TZS=3,80g	EN=273,80kcal FH=9,40g ZS=5,40g SZH=46,80g CK=3,50g SÓ=1,40g TZS=0,40g	EN=604,30kcal FH=32,30g ZS=13,40g SZH=104,00g CK=7,10g SÓ=5,10g TZS=0,90g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.05.	Gyümölcsös krémmoghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; BBQ csirkemell (1)*; Kukorica rizs (5)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Bogdányi sertésraktottas (1, 2, 4, 5)*;	Szíriai metélt (1, 2, 3, 4, 13)*; Porcukor;
EN=232,90kcal FH=9,00g ZS=4,60g SZH=51,10g CK=16,60g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=289,40kcal FH=11,00g ZS=6,70g SZH=46,20g CK=0,20g SÓ=2,00g TZS=4,10g	EN=629,40kcal FH=44,70g ZS=26,20g SZH=96,30g CK=7,40g SÓ=1,80g TZS=2,10g	EN=715,00kcal FH=33,80g ZS=24,90g SZH=81,30g CK=4,90g SÓ=1,40g TZS=3,70g	EN=273,80kcal FH=9,40g ZS=5,40g SZH=46,80g CK=3,50g SÓ=1,40g TZS=0,40g	EN=604,30kcal FH=32,30g ZS=13,40g SZH=104,00g CK=7,10g SÓ=5,10g TZS=0,90g
PÉNTEK 2026.11.06.	Csipebogyó tea; Sertés pörzs (1, 2, 4)*; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Karottás tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Paprikáskrumpli (1, 3, 5)*;	Kakaós csiga 100g (1, 2)*; Csirkemájkrém 50g; Zsemle (1)*; Narancs;
EN=370,40kcal FH=14,00g ZS=11,70g SZH=52,10g CK=10,80g SÓ=2,40g TZS=4,20g	EN=361,70kcal FH=13,30g ZS=9,30g SZH=52,20g CK=1,70g SÓ=1,30g TZS=2,80g	EN=802,70kcal FH=15,20g ZS=11,60g SZH=157,70g CK=53,10g SÓ=0,30g TZS=1,50g	EN=709,90kcal FH=35,80g ZS=17,10g SZH=89,90g CK=22,50g SÓ=0,90g TZS=0,80g	EN=338,30kcal FH=11,30g ZS=6,70g SZH=58,10g CK=4,20g SÓ=2,00g TZS=3,80g	EN=747,80kcal FH=16,00g ZS=32,40g SZH=93,80g CK=18,10g SÓ=1,30g TZS=13,60g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - Középiskola



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

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

Számunk



	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.09.	Alma dobozos üdítő 100%; Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Körtékremleves (1, 2)*; Szilvásgombóc (1, 3)*; Fahéjas porcukor;	Körtékremleves (1, 2)*; Süttőtökös rizsfelfújt (1, 2, 4)*; Porcukor;	Méz; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Szárababfőzelék (1, 2)*;
KEDD 2026.11.10.	Gyümölcs tea; Kapros turókrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	Erdőleves tészta (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*;	Erdőleves tészta (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;	Zala felfőtt (4)*; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*;
			Zölderdő salátája mix; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Savanyúság (11, 15)*; Gyümölcs;		
SZERDA 2026.11.11.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarín; Fonottka (1, 2)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Sertéspörkölt (1)*; Orsó tészta (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Mediterrán csike (1, 5)*; Kuskusz (1, 5)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Kigyóborka;	Magyaros sertés karaj (1)* Paradicsomos káposzta-főzelék (1, 5)*; Törbunyonya (5)*;
			Zölderdő salátája mix; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Savanyúság (6, 15)*; Gyümölcs;		
CSÜTÖRTÖK 2026.11.12.	Citromos tea; Soproni felfőtt (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Kockasaj (2)*; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Zöldpaprika;	Lebbencsleves (1, 5)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Piramisos sajtfelfújt (1, 2, 3)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Vadas pecsenye (1, 2, 5, 11)*; Spagetti (1)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;	Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya kocka (5)*;
			Zölderdő salátája mix; Salátát öntet (2)*; (1)*;	Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		
PÉNTEK 2026.11.13.	Citromos tea; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Sonkakrém (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóborka;	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 11)*; Zöldtúszeres csike csikok (2, 11)*; Párolt rizs (5)*;	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 11)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Rizibizi (5)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Kifli (1, 2)*;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarín; Zsemle (1)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
			Zölderdő salátája mix; Salátát öntet (2)*; (1)*;	Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - Középiszkola



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

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=Szárazmag; 13=Kenőmáj; 14=Csillagfű; 15=Édesfűszár; 16=Fűhastű; 17=Édesfűszár; 18=Édesfűszár; 19=Édesfűszár; 20=Édesfűszár; 21=Édesfűszár; 22=Édesfűszár; 23=Édesfűszár; 24=Édesfűszár; 25=Édesfűszár; 26=Édesfűszár; 27=Édesfűszár; 28=Édesfűszár; 29=Édesfűszár; 30=Édesfűszár; 31=Édesfűszár; 32=Édesfűszár; 33=Édesfűszár; 34=Édesfűszár; 35=Édesfűszár; 36=Édesfűszár; 37=Édesfűszár; 38=Édesfűszár; 39=Édesfűszár; 40=Édesfűszár; 41=Édesfűszár; 42=Édesfűszár; 43=Édesfűszár; 44=Édesfűszár; 45=Édesfűszár; 46=Édesfűszár; 47=Édesfűszár; 48=Édesfűszár; 49=Édesfűszár; 50=Édesfűszár; 51=Édesfűszár; 52=Édesfűszár; 53=Édesfűszár; 54=Édesfűszár; 55=Édesfűszár; 56=Édesfűszár; 57=Édesfűszár; 58=Édesfűszár; 59=Édesfűszár; 60=Édesfűszár; 61=Édesfűszár; 62=Édesfűszár; 63=Édesfűszár; 64=Édesfűszár; 65=Édesfűszár; 66=Édesfűszár; 67=Édesfűszár; 68=Édesfűszár; 69=Édesfűszár; 70=Édesfűszár; 71=Édesfűszár; 72=Édesfűszár; 73=Édesfűszár; 74=Édesfűszár; 75=Édesfűszár; 76=Édesfűszár; 77=Édesfűszár; 78=Édesfűszár; 79=Édesfűszár; 80=Édesfűszár; 81=Édesfűszár; 82=Édesfűszár; 83=Édesfűszár; 84=Édesfűszár; 85=Édesfűszár; 86=Édesfűszár; 87=Édesfűszár; 88=Édesfűszár; 89=Édesfűszár; 90=Édesfűszár; 91=Édesfűszár; 92=Édesfűszár; 93=Édesfűszár; 94=Édesfűszár; 95=Édesfűszár; 96=Édesfűszár; 97=Édesfűszár; 98=Édesfűszár; 99=Édesfűszár; 100=Édesfűszár.



HÉTFŐ 2026.11.16.	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
Reggeli Kefir (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	Liga Margarín; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Brokkolikrémes (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Kolbásos pásztor ragu burgural (1, 4, 5)*;	Brokkolikrémes (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Lekvár; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Sonkás kocka (1, 2, 4)*; Tefjöl (2)*;
KEDD 2026.11.17.	Karamellás tej (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Liga Margarín;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Magyaros húscombocleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*;	Magyaros húscombocleves (1, 2, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirke csikók (1, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;	Párizskrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;
SZERDA 2026.11.18.	Meggyes gyümölcs Tea; Prlamin paprikás túrókrém (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Sonkakrém (2)*; Teljes kiőrlésű kifli (1)*;	Bakonyi belyárleves (1, 2, 3, 5)*; Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Bakonyi belyárleves (1, 2, 3, 5)*; Tefjös burgonyafőzelék (1, 2)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Kuskusz (1, 5)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.11.19.	EN=331, 100kcal FH=12, 40g ZS=13, 00g SZH=37, 80g CK=10, 80g SO=0, 70g Tzs=1, 40g	EN=210, 90kcal FH=8, 70g ZS=6, 90g SZH=26, 70g CK=0, 80g SO=1, 50g Tzs=0, 60g	EN=707, 00kcal FH=39, 50g ZS=31, 60g SZH=80, 90g CK=2, 30g SO=1, 50g Tzs=2, 00g	EN=731, 50kcal FH=45, 70g ZS=28, 90g SZH=63, 10g CK=2, 20g SO=1, 80g Tzs=2, 10g	EN=318, 50kcal FH=6, 10g ZS=19, 90g SZH=27, 80g CK=1, 30g SO=1, 50g Tzs=3, 90g
PÉNTEK 2026.11.20.	Tej (2)*; Csemege szalámi; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Tej (2)*; Csemege szalámi; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	EN=892, 40kcal FH=38, 80g ZS=25, 00g SZH=121, 90g CK=7, 40g SO=1, 70g Tzs=4, 40g	EN=999, 40kcal FH=35, 80g ZS=33, 80g SZH=115, 70g CK=14, 60g SO=2, 10g Tzs=5, 80g	EN=202, 20kcal FH=6, 90g ZS=4, 80g SZH=31, 60g CK=0, 50g SO=0, 60g Tzs=3, 00g
	EN=489, 80kcal FH=21, 40g ZS=20, 70g SZH=54, 80g CK=14, 70g SO=2, 80g Tzs=8, 40g	EN=444, 10kcal FH=15, 50g ZS=12, 30g SZH=44, 00g CK=0, 80g SO=2, 50g Tzs=4, 20g	EN=874, 00kcal FH=40, 40g ZS=29, 70g SZH=107, 30g CK=67, 40g SO=3, 60g Tzs=1, 00g	EN=787, 80kcal FH=27, 30g ZS=30, 40g SZH=100, 70g CK=26, 10g SO=3, 60g Tzs=5, 60g	EN=235, 20kcal FH=4, 20g ZS=12, 80g SZH=25, 80g CK=1, 60g SO=0, 50g Tzs=8, 60g
	EN=489, 80kcal FH=21, 40g ZS=20, 70g SZH=54, 80g CK=14, 70g SO=2, 80g Tzs=8, 40g	EN=444, 10kcal FH=15, 50g ZS=12, 30g SZH=44, 00g CK=0, 80g SO=2, 50g Tzs=4, 20g	EN=874, 00kcal FH=40, 40g ZS=29, 70g SZH=107, 30g CK=67, 40g SO=3, 60g Tzs=1, 00g	EN=787, 80kcal FH=27, 30g ZS=30, 40g SZH=100, 70g CK=26, 10g SO=3, 60g Tzs=5, 60g	EN=235, 20kcal FH=4, 20g ZS=12, 80g SZH=25, 80g CK=1, 60g SO=0, 50g Tzs=8, 60g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - Középiscola



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=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=Csillagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Eteleink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklőjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.



Suli-Host

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.30.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Kukoricás rizs (5)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Alma;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépas rizs (5)*; Vegyes saláta;
KEDD 2026.12.01.		Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Roppanós saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			Erdei gyümölcs tea; Pizz (1, 2)*;
SZERDA 2026.12.02.		Méz; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;				Síriai metélt (1, 2, 3, 4, 13)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.12.03.						
PÉNTEK 2026.12.04.						

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - Közéiskola



SULI - HOST VENDEGLÁTO ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Tapanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula; pisztácia; 8=Földimmogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Múslár; 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.



Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma	43,40kcal	0,60g	0,00g	9,80g	0,00g	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
Almabefőtt Összetétel: Alma befőtt	51,00kcal	0,00g	0,00g	46,80g	7,90g	0,00g	0,00g
Almakompót Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	110,70kcal	0,40g	0,10g	26,10g	26,00g	0,00g	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
Aprópecsenye Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	215,60kcal	21,70g	11,40g	5,30g	0,60g	0,40g	0,40g
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
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	504,00kcal	27,90g	19,50g	81,50g	0,80g	1,00g	1,20g
Bakonyi aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	212,00kcal	18,30g	12,80g	4,60g	0,40g	0,50g	1,00g
Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	178,90kcal	15,30g	9,30g	7,10g	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
Barna mártás Összetétel: Aro margarin, Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés csont, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	198,50kcal	2,70g	10,40g	22,70g	10,10g	0,60g	2,90g
Baromfi fasírt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell	268,90kcal	15,60g	16,00g	14,40g	0,00g	2,00g	4,00g
Baromfi párizsi Összetétel: Baromfi párizsi	107,00kcal	5,20g	9,20g	0,80g	0,00g	1,00g	3,20g
Baromfivagdalt tepsiben Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Félegyházi 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
BBQ csirkecombfilé Összetétel: Barbecue szósz, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Felső csirkecomb filé, Ketchup, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	280,60kcal	31,50g	13,30g	3,70g	2,30g	0,50g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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 sertésrakottas Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Örlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%'	605,10kcal	29,10g	21,60g	66,80g	1,00g	0,90g	3,30g
Bolognai ragu Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Örlt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma	176,20kcal	13,50g	9,60g	8,00g	5,00g	1,20g	1,50g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örlt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	268,10kcal	26,60g	13,10g	9,30g	0,60g	0,50g	0,40g
Brokkolikrémes Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	147,80kcal	5,80g	3,80g	20,40g	3,00g	0,60g	0,30g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Örlt 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 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
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	343,60kcal	8,90g	7,70g	54,30g	2,80g	0,50g	3,10g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	139,80kcal	3,70g	2,20g	23,90g	0,90g	0,40g	0,80g
Bükkli pecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Örlt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	219,70kcal	19,30g	12,90g	5,40g	0,60g	0,50g	1,10g
Cézársaláta Összetétel: Csirkemell filé, Félbarna kenyér, Jégсалáta, Kigyó uborka, Örlt fekete bors, Paradicsom, Salátaöntet 'Cézár', Só 'jódozott'	366,90kcal	33,50g	3,40g	49,80g	1,00g	1,10g	0,10g
Chilisbab Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Örlt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma	506,90kcal	37,80g	10,80g	61,50g	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
Citrusos őszibarack leves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	175,80kcal	2,10g	1,20g	39,30g	26,70g	0,10g	0,40g
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
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örlt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	260,20kcal	22,50g	16,10g	4,60g	0,60g	0,70g	1,90g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csipkebogyó tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
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
Csirkeraguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	284,00kcal	23,30g	7,90g	28,40g	4,10g	0,60g	0,50g
Csirkés parajos penne Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	633,80kcal	46,70g	18,90g	68,60g	5,40g	1,00g	7,30g
Csirkés rakottas Kertésznő módra Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. brokkoli, Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött 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
Csirkés-gombás rakott tészta Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	546,90kcal	31,60g	14,80g	70,80g	6,00g	1,10g	2,60g
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjelészítő, Tej '1,5%'	169,40kcal	9,30g	4,50g	23,30g	13,80g	0,30g	2,70g
Csokoládés gabonapehely Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g	117,30kcal	1,90g	1,30g	25,80g	0,00g	0,10g	0,30g
Csontleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örlött 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
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	231,80kcal	6,70g	5,50g	37,20g	1,10g	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
Diákcsemege szálami Összetétel: Diákcsemege szálami	124,20kcal	4,50g	11,80g	0,10g	0,10g	1,00g	4,80g
Dörgicsei csirkeraguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	253,20kcal	19,50g	9,80g	21,40g	2,60g	0,60g	0,50g
Dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Eper ízű tej Összetétel: Gf instant eper ízű tejjelészítő, Tej '1,5%'	169,70kcal	9,30g	4,50g	21,20g	13,80g	0,30g	2,70g
Eperkrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor	187,20kcal	2,10g	1,10g	41,00g	15,00g	0,20g	0,60g
Erdei gyümölcs öntet Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. eper, Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	181,30kcal	2,70g	0,90g	39,10g	19,90g	0,30g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Erdei-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Erőleves tészta Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	102,30kcal	3,00g	2,90g	15,50g	1,40g	0,60g	0,40g
Fahéjas csiga Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g	275,80kcal	3,80g	10,80g	40,50g	13,80g	0,50g	5,50g
Fahéjas porcukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	65,00kcal	0,00g	0,00g	16,10g	16,00g	0,00g	0,00g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	141,60kcal	1,50g	0,70g	31,30g	23,70g	0,10g	0,30g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,00g	0,90g	50,00g	1,20g	1,30g	0,10g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,00g	0,90g	50,00g	1,20g	1,30g	0,10g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	112,10kcal	3,70g	0,40g	23,40g	0,50g	0,60g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	98,80kcal	3,30g	0,40g	20,60g	0,50g	0,50g	0,00g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,30kcal	12,40g	7,90g	7,40g	4,00g	3,40g	2,80g
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	219,90kcal	23,50g	12,20g	2,80g	0,60g	0,30g	0,40g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	343,20kcal	7,90g	7,60g	59,10g	9,90g	0,70g	3,70g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Forgatott burgonya kocka Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	321,20kcal	7,00g	7,30g	51,50g	0,00g	0,70g	0,70g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	117,50kcal	3,10g	0,40g	23,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott, főzővíz'	235,20kcal	6,30g	0,80g	46,00g	0,00g	0,10g	0,00g
Frankfurtleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli Sertés', Vöröshagyma	284,30kcal	10,40g	15,30g	24,90g	0,90g	1,30g	3,90g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gesztenyekrém leves almakockával Összetétel: Fagy. alma, Fagy. gesztenye püré, Fagy. zeller, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor, Vöröshagyma	186,40kcal	1,50g	0,90g	42,40g	21,50g	0,10g	0,20g
GombakréMLEves Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, 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
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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
Gombás rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	343,80kcal	8,40g	9,60g	87,40g	0,30g	0,40g	1,00g
Gombás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	218,20kcal	17,90g	12,00g	8,10g	0,80g	0,50g	1,00g
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	56,00kcal	8,00g	2,50g	0,40g	0,20g	1,20g	0,80g
Görögös szendvicskrém Összetétel: Görögös szendvicskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
Gulyásleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	203,60kcal	15,20g	7,50g	16,50g	1,20g	0,60g	0,30g
Gyrosos sertéscsík Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Őrölt fekete bors, Sertés comb , Só 'jódozott', Vöröshagyma	236,20kcal	22,20g	11,90g	8,50g	0,50g	0,70g	0,40g
Gyümölcs Összetétel: Szilva	58,00kcal	0,70g	0,00g	13,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcs Összetétel: Körte	41,60kcal	0,30g	0,00g	9,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcs Összetétel: Alma	43,40kcal	0,60g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Gyümölcslé Összetétel: Fagy. alma, Kristálycukor, Mazsola, Őszibarack befőtt, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	351,90kcal	12,00g	4,10g	84,30g	36,40g	0,60g	2,30g
Hamis gulyásleves 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	156,50kcal	4,40g	3,00g	25,90g	2,30g	0,60g	0,30g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Sertés'	424,90kcal	15,00g	13,50g	58,50g	0,50g	2,50g	4,30g
Húsgombóc Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	227,30kcal	21,50g	7,80g	25,20g	0,60g	0,40g	0,10g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	402,70kcal	24,50g	12,50g	63,40g	6,60g	3,80g	0,50g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	617,30kcal	33,90g	17,00g	79,70g	4,10g	1,10g	1,10g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	8,40kcal	0,70g	0,10g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	169,80kcal	1,50g	10,20g	17,40g	11,70g	0,00g	2,10g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 70g	585,20kcal	7,60g	29,30g	71,00g	25,10g	1,00g	14,70g
Kakaós csiga 100g Összetétel: Kakaós csiga 100g	418,00kcal	5,40g	20,90g	50,70g	17,90g	0,70g	10,50g
Kapros túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Kapor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	72,40kcal	7,30g	3,70g	1,90g	0,00g	0,20g	0,00g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'	184,00kcal	9,30g	4,50g	26,80g	26,80g	0,30g	2,70g
Karfiollevés Összetétel: Étélizésítő 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	136,80kcal	4,90g	3,20g	21,50g	2,80g	0,60g	0,40g
Karottás tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	109,40kcal	4,60g	8,20g	1,40g	0,50g	0,60g	2,70g
Kassai burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő 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
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,40g	0,60g	1,10g	4,90g
Kerti friss saláta mix Összetétel: Fejes káposzta, Jégсалáta, Sárgarépa	17,30kcal	0,70g	0,10g	3,30g	1,00g	0,00g	0,00g
Kerti friss saláta mix Összetétel: Kerti friss salátakeverék	14,50kcal	0,60g	0,10g	2,60g	1,40g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Kolbászos pásztor ragu bulgarral Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt kolbász, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	712,70kcal	34,30g	27,10g	71,60g	1,30g	1,50g	4,60g
Körte Összetétel: Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Körtekrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. körte, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor	187,10kcal	1,40g	0,80g	43,30g	37,10g	0,10g	0,20g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizésítő 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: Étélizésítő 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, Étélizésítő 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 fodros kocka 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
Lencsefőzelék Összetétel: 10%-os ételect, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	350,10kcal	19,50g	7,20g	49,50g	6,40g	0,30g	0,50g
Lencseleves sertéshússal Összetétel: 10%-os ételect, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	301,90kcal	23,70g	10,60g	26,00g	2,40g	0,50g	0,40g
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
Magyaros húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	193,10kcal	15,60g	8,20g	13,10g	1,00g	0,70g	0,40g
Magyaros sertés karaj Összetétel: Csemege paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	200,40kcal	22,10g	8,20g	8,20g	0,20g	0,40g	0,00g
Magyaros sült csirkecomb 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Majoronéz Összetétel: Majoronéz	85,20kcal	0,20g	7,70g	3,60g	2,00g	0,50g	1,00g
Majorannás sertésragu Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55; Fokhagyma, Majoranna, Örölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	192,10kcal	17,70g	11,00g	4,50g	0,50g	0,40g	0,40g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	416,00kcal	12,20g	7,80g	74,10g	4,00g	0,20g	1,00g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	245,50kcal	3,90g	13,00g	26,60g	18,50g	0,00g	1,60g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	396,80kcal	11,00g	9,50g	66,70g	3,60g	0,20g	1,20g
Mediterrán csirke Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Oregánó, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	237,10kcal	21,10g	8,10g	18,50g	6,80g	0,40g	0,40g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Meggy mártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	216,70kcal	2,90g	0,80g	48,60g	37,30g	0,20g	0,30g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	75,00kcal	0,10g	0,00g	20,60g	20,50g	0,00g	0,00g
Mézes-mustáros csirke csíkok Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	266,60kcal	26,60g	10,00g	16,60g	7,00g	0,40g	0,40g
Molnárka Összetétel: Molnárka 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
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,70kcal	1,00g	4,70g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Narancs Összetétel: Narancs	57,40kcal	0,80g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr szendvicskrém Összetétel: Natúr szendvicskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
Olaszos rakott tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	623,30kcal	33,10g	18,10g	80,60g	8,00g	0,90g	4,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Olaszos szendvicskrém Összetétel: Olaszos szendvicskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	396,80kcal	11,00g	9,50g	66,70g	3,60g	0,20g	1,20g
Paprikás sertés szelet Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhtó, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlt 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
Paprikáskrumpli Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	523,50kcal	34,30g	16,20g	57,50g	1,00g	0,80g	0,60g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,10g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztával Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	212,10kcal	4,60g	4,80g	37,20g	21,70g	0,60g	0,60g
Paradicsommártás 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
Paradicsomos bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlt fekete bors, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	400,20kcal	9,60g	9,30g	60,10g	2,10g	0,60g	1,20g
Paradicsomos burgonyafőzelék 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
Paradicsomos káposzta-főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	218,90kcal	6,00g	4,40g	38,50g	18,10g	0,40g	0,50g
Párizsikrém Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	115,20kcal	5,50g	9,60g	1,60g	0,00g	1,10g	2,40g
Párolt rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	331,00kcal	6,50g	11,30g	79,30g	0,20g	0,40g	1,20g
Pince ragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Örlt fekete bors, Sertés comb, Sertés máj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	196,60kcal	18,40g	9,10g	9,00g	1,70g	0,50g	0,40g
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	40,00kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
Pritamin paprikás túrókrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	151,50kcal	7,30g	12,30g	2,30g	0,40g	0,10g	1,00g
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: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Rakott karfiol Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	461,30kcal	34,00g	17,10g	47,30g	8,10g	0,80g	2,50g
Rakott zöldbab Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	410,70kcal	27,80g	14,70g	44,90g	8,80g	0,50g	1,10g
Rántott csirkemell Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé	225,80kcal	15,60g	7,80g	22,80g	5,00g	1,80g	0,10g
Rántott sajt 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	833,50kcal	39,00g	42,30g	78,00g	3,00g	3,30g	0,00g
Rizibizi Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	324,00kcal	8,20g	9,60g	76,30g	2,30g	0,50g	1,00g
Romanobabfőzelék Összetétel: 10%-os ételectet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	214,10kcal	7,30g	5,50g	36,90g	4,20g	0,30g	0,40g
Roppanós saláta mix Összetétel: Roppanós salátakeverék	15,00kcal	0,60g	0,10g	2,80g	1,60g	0,00g	0,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,70g	3,20g	0,00g	0,70g	3,70g
Sajtmártásos csirkemell kockák Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Natúr sajtkrém, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	227,80kcal	27,00g	10,10g	6,80g	1,10g	0,90g	4,20g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	481,70kcal	24,00g	24,40g	40,00g	0,00g	3,60g	7,20g
Sajtos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,20g	1,30g
Sajtos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	240,10kcal	12,10g	10,90g	23,10g	1,80g	1,10g	1,60g
Sajtos rúd Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g, Fagy. sajtos rúd 70 g	318,50kcal	6,10g	19,90g	27,80g	1,30g	1,50g	9,90g
Saláta öntet Összetétel: Fokhagyma, Natúr joghurt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'	62,40kcal	3,40g	3,60g	4,10g	4,00g	0,10g	2,40g
Sárgaborsófőzelék Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	325,70kcal	17,60g	5,80g	48,80g	0,40g	0,30g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	24,00kcal	0,70g	0,10g	4,90g	3,00g	0,00g	0,00g
Sárgarépafőzelék 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
Sárgarépás rizs Összetétel: Étélizésítő 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
Savanyúság Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	53,50kcal	1,60g	0,20g	10,90g	5,00g	0,20g	0,00g
Savanyúság Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Savanyúság Összetétel: Vegyes vágott	51,00kcal	1,50g	0,30g	8,40g	2,00g	2,30g	0,00g
Savanyúság Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	90,10kcal	1,60g	0,20g	20,00g	14,80g	0,20g	0,00g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	99,00kcal	6,00g	8,00g	0,80g	0,20g	1,00g	3,00g
Sertés sült Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott'	193,60kcal	21,10g	11,30g	0,60g	0,10g	0,30g	0,40g
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 comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	211,40kcal	21,70g	11,50g	4,00g	0,90g	0,50g	0,40g
Sertésraguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	247,00kcal	21,50g	9,40g	17,40g	3,70g	0,60g	0,40g
Snidlinges burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fagy. metélőhagyma, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	343,90kcal	8,90g	7,80g	54,30g	2,80g	0,50g	3,10g
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
Sonkás krém 50g Eurofood Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,60g	0,00g	0,70g	5,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Soproni felvágott Összetétel: Soproni felvágott	129,00kcal	6,50g	11,00g	1,00g	0,20g	1,00g	4,40g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásméntes spagetti tészta	432,60kcal	12,20g	9,70g	74,10g	4,00g	0,20g	1,20g
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
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	258,00kcal	23,40g	13,50g	7,90g	0,50g	0,70g	1,30g
Stíriai metélt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Félégyházi 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
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	209,30kcal	7,00g	19,90g	0,40g	0,20g	1,00g	5,80g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Sertés'	289,90kcal	12,00g	25,80g	2,40g	0,40g	2,00g	7,50g
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
Sütőtökös rizsfelfűjt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Kristálycukor, Puding por, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	545,80kcal	13,40g	10,60g	121,80g	51,10g	0,70g	4,40g
Svéd húsgolyó Összetétel: Ételizejtő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tojáspor, Vöröshagyma	225,20kcal	17,50g	16,10g	1,50g	0,60g	0,40g	1,10g
Szárazbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételect, 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
Szilvágombóc Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. szilvágombóc, Félégyházi morzsa, Só 'jódozott'	708,70kcal	4,80g	9,90g	85,90g	16,00g	3,30g	0,90g
Tartármártás Összetétel: Majonéz, Mustár, Porcukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	109,90kcal	1,10g	8,90g	5,90g	3,50g	0,50g	0,80g
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
Tejbegríz Összetétel: Búza dara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	305,80kcal	12,60g	5,00g	52,20g	28,80g	0,50g	2,80g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,00g	3,60g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Tejfölös burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételect, 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tejfölös-túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	72,20kcal	7,30g	3,70g	1,90g	0,00g	0,10g	0,00g
Teljes kiőrlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	183,20kcal	3,20g	6,00g	28,80g	9,20g	0,20g	3,00g
Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz Összetétel: Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz	191,60kcal	3,60g	8,80g	23,20g	0,00g	0,40g	0,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	201,60kcal	7,80g	0,90g	40,60g	0,50g	1,30g	0,40g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	82,90kcal	3,20g	0,40g	16,70g	0,20g	0,50g	0,10g
Teljes kiőrlésű kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Temesvári aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	216,40kcal	18,70g	12,40g	5,80g	1,20g	0,60g	1,00g
Tökmagos fasírtgolyó Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Tökmag hántolt, Vöröshagyma	190,70kcal	19,80g	10,80g	2,00g	0,60g	0,30g	0,30g
Törzburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	135,10kcal	3,20g	2,20g	23,10g	0,10g	0,20g	0,20g
Túrófelfűjt 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
Vadas pecsenye Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	227,90kcal	20,20g	11,80g	8,90g	3,40g	0,40g	0,40g
Vajas fokhagymás törzburgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	290,30kcal	6,30g	6,80g	46,20g	0,00g	0,30g	2,60g
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	0,40g	1,40g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyo uborka, Kóménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	90,10kcal	1,60g	0,20g	20,00g	14,80g	0,20g	0,00g
Virslí Összetétel: Virslí	129,00kcal	0,80g	10,60g	0,80g	0,20g	1,00g	1,20g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,20g	1,10g	3,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	125,90kcal	4,60g	2,50g	20,50g	1,70g	0,60g	0,10g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	316,10kcal	15,60g	4,60g	50,50g	26,60g	0,40g	1,20g
Zöldborsókrémleves 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
Zöldborsóleves csipetkével Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete.bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	109,90kcal	4,70g	3,30g	14,50g	3,90g	0,50g	0,40g
Zöldborsós sertés szelet Összetétel: Étélizetítő 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
Zölderdő saláta mix Összetétel: Jégسالáta, Lilakáposzta, Sárgarépa	15,10kcal	0,50g	0,10g	3,00g	1,50g	0,00g	0,00g
Zöldfűszeres csirke csíkok Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Kakukkfű, Majoranna, Mustár, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	193,10kcal	16,50g	12,20g	3,50g	2,00g	0,40g	1,30g
Zöldkert saláta mix Összetétel: Jégسالáta, Lilakáposzta, Paradicsom, Sárgarépa	14,80kcal	0,60g	0,10g	2,80g	0,50g	0,00g	0,00g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,70g	0,20g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldséges rizottó Összetétel: Étélizetítő 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 comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	510,30kcal	28,30g	18,80g	80,90g	2,90g	1,00g	1,20g
Zöldséges-húsos penne Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Oregánó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	646,40kcal	33,60g	21,40g	78,20g	6,40g	0,70g	4,10g
Zöldségkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, 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
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g