

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.28.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Krémsajttal töltött csirke medál (1, 2, 3, 4, 11)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Svéd húsgolyó (3, 5, 6)*; Snidlinges burgonyapüré (2, 4)*; Barna mártás (1, 2, 4, 5, 11)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kifli (1)*; Alma;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépás rizs (5)*; Vegyes saláta;
			Roppanós saláta mix; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
	EN=249,30kcal FH=10,90g ZS=5,80g SZH=39,90g CK=14,10g SÓ=0,50g TZS=3,30g	EN=342,30kcal FH=15,60g ZS=12,40g SZH=43,40g CK=0,80g SÓ=2,50g TZS=4,20g	EN=734,40kcal FH=33,00g ZS=20,30g SZH=100,80g CK=30,10g SÓ=2,20g TZS=4,40g	EN=909,20kcal FH=30,60g ZS=35,00g SZH=109,80g CK=37,20g SÓ=1,60g TZS=7,40g		
KEDD 2026.09.29.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldfűszeres csirke csíkok (2, 11)*; Párolt rizs (5)*;	Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Rakott zöldbab (1, 2, 3, 5)*;	Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Zöldpaprika; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Erdei gyümölcs tea; Pizza (1, 2)*;
			Roppanós saláta mix; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
	EN=350,90kcal FH=10,30g ZS=12,00g SZH=41,60g CK=11,90g SÓ=1,90g TZS=3,90g	EN=251,80kcal FH=7,60g ZS=5,20g SZH=42,30g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g	EN=760,90kcal FH=39,50g ZS=35,30g SZH=97,90g CK=4,50g SÓ=1,50g TZS=5,20g	EN=605,20kcal FH=43,20g ZS=22,90g SZH=58,50g CK=11,10g SÓ=1,10g TZS=1,80g		
SZERDA 2026.09.30.	Limonádé; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Méz; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Panírozott alaszakai tőkehal filé (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Stíriai metélt (1, 2, 3, 4, 13)*;
			Roppanós saláta mix; Saláta öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
	EN=391,10kcal FH=13,00g ZS=12,30g SZH=53,20g CK=11,20g SÓ=1,90g TZS=4,40g	EN=331,80kcal FH=8,00g ZS=4,40g SZH=66,50g CK=17,60g SÓ=1,30g TZS=0,80g	EN=968,50kcal FH=40,30g ZS=26,60g SZH=114,00g CK=9,40g SÓ=1,40g TZS=1,70g	EN=955,80kcal FH=35,90g ZS=28,20g SZH=127,40g CK=6,40g SÓ=2,60g TZS=2,30g		
CSÜTÖRTÖK 2026.10.01.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Mustáros sertés szelet (1, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Forgatott burgonya kocka (5)*;
			Roppanós saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
	EN=374,70kcal FH=13,70g ZS=10,90g SZH=54,90g CK=20,10g SÓ=0,80g TZS=5,30g	EN=410,10kcal FH=9,50g ZS=11,10g SZH=67,40g CK=12,90g SÓ=1,30g TZS=2,20g	EN=661,00kcal FH=22,00g ZS=31,50g SZH=63,10g CK=2,50g SÓ=3,20g TZS=7,60g	EN=724,50kcal FH=32,50g ZS=27,90g SZH=105,40g CK=2,00g SÓ=2,00g TZS=2,10g		
PÉNTEK 2026.10.02.	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;	Sonkakerém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Masánszki rizsfelfújít (1, 2, 3, 4, 13)*; Porcukor;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Erdei gyümölcs öntet (1, 2)*;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Sonkás krém 50g Eurofood; Zsemle (1)*; Alma;
			Roppanós saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; 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=326,70kcal FH=12,40g ZS=7,20g SZH=52,90g CK=1,40g SÓ=2,20g TZS=0,40g	EN=904,20kcal FH=28,60g ZS=30,80g SZH=146,90g CK=64,20g SÓ=1,20g TZS=5,20g	EN=1 065,20kcal FH=30,30g ZS=42,80g SZH=131,80g CK=22,10g SÓ=0,80g TZS=0,80g		

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - Középiskola



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



Schnell

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=Szezámmag; 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.

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.05.	Alma dobozos üdítő 100%; Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*;	Körtekrémleves (1, 2)*; Spenótos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Kuskusz (1, 5)*;	Körtekrémleves (1, 2)*; Milánói ragu (1)*; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*;	Baracklevár; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Eper öntet 1/2 (1, 2)*;
			Zölderdő saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
	EN=271,20kcal FH=3,20g ZS=6,00g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,20g TZS=3,00g	EN=214,40kcal FH=6,80g ZS=6,20g SZH=31,90g CK=0,20g SÓ=1,30g TZS=4,00g	EN=891,20kcal FH=27,20g ZS=22,50g SZH=142,10g CK=43,50g SÓ=1,80g TZS=1,50g	EN=912,90kcal FH=31,70g ZS=29,70g SZH=127,90g CK=46,10g SÓ=1,70g TZS=5,50g	EN=300,60kcal FH=8,00g ZS=3,70g SZH=58,80g CK=18,60g SÓ=1,40g TZS=1,20g	EN=841,90kcal FH=15,50g ZS=31,90g SZH=118,90g CK=51,10g SÓ=0,50g TZS=5,30g
KEDD 2026.10.06.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Petrezselymes tejfőzlőtúró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;	Húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Rakott brokkoli (1, 2, 3, 5)*;	Húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Bugaci sertés ragu (1, 2, 3, 5)*; Hagymás tört burgonya (5)*;	Soproni felvágott (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Romanobabfőzelék (1, 2)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;
			Zölderdő saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;			
	EN=332,40kcal FH=15,90g ZS=4,70g SZH=55,50g CK=10,50g SÓ=1,40g TZS=0,40g	EN=216,80kcal FH=8,30g ZS=6,40g SZH=30,50g CK=7,30g SÓ=0,70g TZS=4,00g	EN=716,50kcal FH=48,50g ZS=34,20g SZH=53,50g CK=9,50g SÓ=1,70g TZS=3,00g	EN=822,70kcal FH=46,60g ZS=30,10g SZH=82,90g CK=3,50g SÓ=1,60g TZS=2,30g	EN=355,80kcal FH=14,40g ZS=14,70g SZH=41,70g CK=0,80g SÓ=2,40g TZS=5,60g	EN=723,30kcal FH=30,90g ZS=22,40g SZH=101,30g CK=5,40g SÓ=3,60g TZS=4,50g
SZERDA 2026.10.07.	Madártej ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Narancs; Félbarna kenyér (1)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Zabpelyhes húsgombóc (1, 2, 3, 6)*; Paradicsomos káposzta-főzelék (1, 5)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Ananászos csirkecomb filé (1)*; Rizibizi (5)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Kigyóborka;	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Big Burger (1, 2, 4, 11)*;
			Zölderdő saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;			
	EN=343,50kcal FH=13,40g ZS=8,70g SZH=52,50g CK=15,80g SÓ=0,90g TZS=4,20g	EN=447,40kcal FH=15,40g ZS=14,20g SZH=63,00g CK=1,50g SÓ=2,40g TZS=5,10g	EN=718,90kcal FH=26,10g ZS=30,30g SZH=81,00g CK=19,80g SÓ=1,40g TZS=1,50g	EN=713,40kcal FH=38,60g ZS=22,20g SZH=111,80g CK=5,40g SÓ=1,50g TZS=1,80g	EN=181,90kcal FH=5,80g ZS=5,10g SZH=26,50g CK=0,40g SÓ=0,70g TZS=0,40g	EN=742,90kcal FH=31,90g ZS=34,00g SZH=67,50g CK=12,30g SÓ=3,50g TZS=13,20g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.08.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Csirkepörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Tökmagos fasírtgolyó (1, 3, 5, 6, 8, 12, 13)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*;	Barackos háromszög (1, 2)*;	Lecsós szelet (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;
			Zölderdő saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Savanyúság (11, 15)*; Félbarna kenyér (1)*;			
	EN=382,90kcal FH=15,60g ZS=12,40g SZH=53,40g CK=10,80g SÓ=2,50g TZS=4,20g	EN=294,60kcal FH=11,00g ZS=7,90g SZH=44,90g CK=0,50g SÓ=2,50g TZS=4,90g	EN=866,80kcal FH=63,30g ZS=22,60g SZH=160,90g CK=3,80g SÓ=1,50g TZS=1,80g	EN=734,50kcal FH=30,10g ZS=29,80g SZH=80,60g CK=24,80g SÓ=1,80g TZS=2,10g	EN=282,80kcal FH=3,80g ZS=10,20g SZH=43,30g CK=16,70g SÓ=0,40g TZS=4,60g	EN=579,90kcal FH=28,70g ZS=26,40g SZH=83,50g CK=1,30g SÓ=1,30g TZS=3,10g
PÉNTEK 2026.10.09.	Meggyes gyümölcs Tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fahéjas csiga (1, 2)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Káposztás kocka (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Sajtos croissant (1, 2, 3)*; Sonkás krém 50g Eurofood; Zsemle (1)*;
			Zölderdő saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;			
	EN=392,20kcal FH=13,60g ZS=13,10g SZH=54,40g CK=11,10g SÓ=2,40g TZS=5,30g	EN=275,80kcal FH=3,80g ZS=10,80g SZH=40,50g CK=13,80g SÓ=0,50g TZS=5,50g	EN=848,40kcal FH=37,20g ZS=27,50g SZH=130,00g CK=46,80g SÓ=1,10g TZS=4,70g	EN=868,30kcal FH=35,70g ZS=31,80g SZH=107,20g CK=9,10g SÓ=1,00g TZS=2,70g	EN=275,60kcal FH=10,40g ZS=6,60g SZH=43,80g CK=0,50g SÓ=2,00g TZS=4,10g	EN=598,30kcal FH=15,00g ZS=36,40g SZH=50,90g CK=2,20g SÓ=2,60g TZS=15,30g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - Középiskola



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



Schnell

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.12.	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Olaszos szendvicskrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Vegyes gyümölcsleves (1, 2)*; Rántott csirkemell (1, 2, 3)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;	Vegyes gyümölcsleves (1, 2)*; Eszterházy ragu (1, 2, 11)*; Penne (1)*;	Méz; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Csirkés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
			Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;			
	EN=251,80kcal FH=7,60g ZS=5,20g SZH=42,30g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g	EN=295,50kcal FH=10,70g ZS=5,20g SZH=51,50g CK=1,50g SÓ=1,50g TZS=2,80g	EN=816,20kcal FH=29,10g ZS=18,10g SZH=122,10g CK=29,20g SÓ=2,50g TZS=1,60g	EN=846,30kcal FH=28,00g ZS=32,30g SZH=107,20g CK=27,70g SÓ=0,70g TZS=1,70g	EN=301,80kcal FH=8,00g ZS=3,70g SZH=61,30g CK=21,10g SÓ=1,40g TZS=1,20g	EN=775,40kcal FH=51,30g ZS=24,80g SZH=80,10g CK=11,10g SÓ=2,00g TZS=9,20g
KEDD 2026.10.13.	Csokoládé ízű tej (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Sajt szórat szendvics (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Tarhonya (1)*;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Zöldséges fasírt golyó (1, 3, 5)*; Gombás rizs (5)*;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
			Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Tartármártás (1, 2, 3, 11, 13)*;			
	EN=369,50kcal FH=13,40g ZS=11,20g SZH=53,40g CK=18,90g SÓ=0,80g TZS=5,50g	EN=241,80kcal FH=9,90g ZS=7,80g SZH=31,80g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=4,10g	EN=986,30kcal FH=37,60g ZS=51,50g SZH=89,50g CK=5,20g SÓ=2,00g TZS=5,80g	EN=1 081,40kcal FH=40,40g ZS=52,70g SZH=139,10g CK=3,30g SÓ=3,40g TZS=7,80g	EN=340,80kcal FH=14,00g ZS=10,60g SZH=47,10g CK=3,50g SÓ=2,40g TZS=2,80g	EN=359,60kcal FH=11,30g ZS=13,50g SZH=46,30g CK=10,90g SÓ=1,40g TZS=5,70g
SZERDA 2026.10.14.	Citromos tea; Kapros turókrém (2)*; Zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*;	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*;	Liga Margarin; Briós (1, 2, 3)*;	Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;
			Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;			
	EN=261,80kcal FH=12,20g ZS=4,30g SZH=41,30g CK=10,20g SÓ=0,80g TZS=0,30g	EN=292,00kcal FH=9,00g ZS=5,60g SZH=51,40g CK=1,20g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=907,30kcal FH=50,80g ZS=48,80g SZH=69,50g CK=3,10g SÓ=10,00g TZS=4,10g	EN=749,10kcal FH=53,30g ZS=25,10g SZH=71,40g CK=12,80g SÓ=1,50g TZS=1,40g	EN=299,60kcal FH=5,60g ZS=8,00g SZH=50,20g CK=16,50g SÓ=0,60g TZS=3,40g	EN=547,10kcal FH=26,00g ZS=17,20g SZH=70,90g CK=3,60g SÓ=0,30g TZS=1,10g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.15.	Limonádé; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;	Vöröslencsekrémleves (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12)*; Sajt szórat (2)*; Szerb rizseshús (5)*;	Vöröslencsekrémleves (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12)*; Sajt szórat (2)*; Hentes szelet (1, 5, 11, 15)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Görögös szendvicskrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Mediterrán csirke (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;
			Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;			
	EN=330,00kcal FH=15,90g ZS=6,20g SZH=51,70g CK=11,30g SÓ=2,60g TZS=2,00g	EN=274,40kcal FH=8,80g ZS=12,70g SZH=27,60g CK=1,80g SÓ=1,00g TZS=4,60g	EN=765,00kcal FH=29,00g ZS=43,60g SZH=86,30g CK=4,20g SÓ=2,00g TZS=3,80g	EN=740,60kcal FH=37,00g ZS=30,50g SZH=71,40g CK=6,40g SÓ=2,40g TZS=7,40g	EN=202,20kcal FH=6,90g ZS=4,80g SZH=31,60g CK=0,50g SÓ=0,80g TZS=3,00g	EN=644,00kcal FH=30,80g ZS=17,40g SZH=79,70g CK=9,20g SÓ=1,00g TZS=1,60g
PÉNTEK 2026.10.16.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Galuska (1, 3)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Sajtos húsgolyó (1, 2, 3, 5)*;	Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Sárgarépa;	Csirke májaskrém; Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*;
			Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;			
	EN=441,10kcal FH=12,70g ZS=16,20g SZH=60,70g CK=11,30g SÓ=2,40g TZS=6,10g	EN=270,90kcal FH=6,60g ZS=9,90g SZH=37,60g CK=1,30g SÓ=1,90g TZS=5,00g	EN=938,30kcal FH=54,60g ZS=39,50g SZH=148,70g CK=1,50g SÓ=1,60g TZS=2,40g	EN=706,00kcal FH=30,80g ZS=32,00g SZH=69,70g CK=17,70g SÓ=1,80g TZS=3,40g	EN=252,00kcal FH=4,30g ZS=12,80g SZH=29,70g CK=4,60g SÓ=0,50g TZS=8,60g	EN=862,70kcal FH=16,30g ZS=42,10g SZH=101,70g CK=25,30g SÓ=2,10g TZS=17,90g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - Középiskola



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



Schnell

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.19.	Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*;	Soproni felvágott (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Minestrone leves (1, 3, 5)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Főtt tojás (3)*;	Minestrone leves (1, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Kukoricás rizs (5)*;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Erdei gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;
			Kerti friss saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
	EN=276,20kcal FH=8,30g ZS=11,40g SZH=34,80g CK=15,20g SÓ=0,40g TZS=6,60g	EN=364,20kcal FH=15,10g ZS=14,80g SZH=42,40g CK=0,80g SÓ=2,40g TZS=5,60g	EN=662,20kcal FH=30,10g ZS=26,50g SZH=65,20g CK=20,70g SÓ=1,50g TZS=6,20g	EN=938,60kcal FH=33,20g ZS=35,40g SZH=148,00g CK=14,30g SÓ=2,80g TZS=1,70g	EN=389,50kcal FH=21,50g ZS=15,30g SZH=41,70g CK=0,60g SÓ=2,40g TZS=8,70g	EN=560,10kcal FH=17,60g ZS=18,10g SZH=71,60g CK=12,10g SÓ=3,20g TZS=5,70g
KEDD 2026.10.20.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Félbarna kenyér (1)*; Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Tejföl (2)*;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Hortobágyi palacsinta (1, 2, 3, 5)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fasírt (1, 3, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csemege uborka (11, 15)*;
			Kerti friss saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;			
	EN=333,80kcal FH=15,90g ZS=4,70g SZH=55,70g CK=10,60g SÓ=1,40g TZS=0,40g	EN=334,30kcal FH=8,00g ZS=4,40g SZH=65,00g CK=14,40g SÓ=1,30g TZS=0,80g	EN=781,60kcal FH=31,30g ZS=41,50g SZH=73,50g CK=3,60g SÓ=7,10g TZS=1,50g	EN=863,20kcal FH=32,20g ZS=46,70g SZH=74,20g CK=4,20g SÓ=2,20g TZS=3,40g	EN=371,40kcal FH=9,30g ZS=11,10g SZH=58,00g CK=12,20g SÓ=1,30g TZS=2,50g	EN=729,30kcal FH=27,80g ZS=35,80g SZH=65,80g CK=5,60g SÓ=2,50g TZS=4,00g
SZERDA 2026.10.21.	Karamellás tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Lilahagyma;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű kifli (1)*; Zöldpaprika;	Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*;
			Kerti friss saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;			
	EN=310,80kcal FH=12,80g ZS=5,70g SZH=51,60g CK=28,40g SÓ=0,80g TZS=3,30g	EN=240,70kcal FH=8,90g ZS=12,50g SZH=23,70g CK=3,30g SÓ=1,60g TZS=5,00g	EN=757,40kcal FH=28,30g ZS=32,70g SZH=101,50g CK=8,10g SÓ=4,40g TZS=1,30g	EN=878,20kcal FH=21,80g ZS=28,50g SZH=131,50g CK=23,60g SÓ=0,80g TZS=3,60g	EN=161,70kcal FH=5,10g ZS=3,60g SZH=25,70g CK=0,50g SÓ=0,70g TZS=1,10g	EN=697,50kcal FH=26,60g ZS=32,60g SZH=66,70g CK=1,00g SÓ=0,90g TZS=3,30g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.22.	Tej (2)*; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Görög sertésragu (1, 11, 15)*; Párolt rizs (5)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Csirke májaskrém; Zsemle (1)*; Sajtos pogácsa (1, 2)*; Alma;
			Kerti friss saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;			
	EN=483,00kcal FH=21,40g ZS=20,00g SZH=54,90g CK=14,80g SÓ=2,80g TZS=9,00g	EN=273,10kcal FH=9,40g ZS=9,00g SZH=37,50g CK=12,20g SÓ=0,60g TZS=5,40g	EN=1 045,60kcal FH=45,10g ZS=40,20g SZH=122,00g CK=6,20g SÓ=2,10g TZS=4,70g	EN=932,80kcal FH=34,30g ZS=42,60g SZH=128,70g CK=2,90g SÓ=1,60g TZS=1,90g	EN=282,80kcal FH=11,00g ZS=6,70g SZH=44,80g CK=0,50g SÓ=2,00g TZS=4,10g	EN=560,30kcal FH=15,90g ZS=19,20g SZH=78,10g CK=1,50g SÓ=3,00g TZS=7,50g
PÉNTEK 2026.10.23.						

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - Középiskola



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



Schnitz

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.26.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Sonkakrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Sütőtökrémleves (1, 2)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Szarvacska (1)*;		Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kifli (1)*; Zöldpaprika;	Meggyes gyümölcs Tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=249,30kcal FH=10,90g ZS=5,80g SZH=39,90g CK=14,10g SÓ=0,50g TZS=3,30g	EN=333,90kcal FH=13,00g ZS=7,30g SZH=53,90g CK=1,40g SÓ=2,20g TZS=0,40g	EN=895,80kcal FH=29,00g ZS=38,00g SZH=105,70g CK=27,20g SÓ=1,40g TZS=2,80g		EN=229,50kcal FH=8,20g ZS=7,80g SZH=29,90g CK=0,40g SÓ=1,80g TZS=4,80g	EN=755,80kcal FH=29,50g ZS=28,50g SZH=87,80g CK=16,90g SÓ=2,80g TZS=5,80g
KEDD 2026.10.27.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;	Méz; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Tápai legényfogó leves (1, 2, 3, 5)*; Sajtós metélt (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*;		Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Zöldpaprika; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Erdei gyümölcsmártás (1, 2)*; Főtt burgonya;
	EN=350,90kcal FH=10,30g ZS=12,00g SZH=41,60g CK=11,90g SÓ=1,90g TZS=3,90g	EN=331,80kcal FH=8,00g ZS=4,40g SZH=66,50g CK=17,60g SÓ=1,30g TZS=0,80g	EN=796,60kcal FH=41,70g ZS=28,80g SZH=90,60g CK=6,70g SÓ=1,50g TZS=6,40g		EN=288,20kcal FH=11,60g ZS=14,10g SZH=27,10g CK=0,70g SÓ=1,70g TZS=5,40g	EN=669,10kcal FH=31,20g ZS=13,60g SZH=98,60g CK=27,90g SÓ=0,70g TZS=0,70g
SZERDA 2026.10.28.	Limonádé; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Lilahagyma;	Csurgatott tojásleves (1, 3, 5)*; Sertésflekken (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;		Sajtós pogácsa (1, 2)*;	Kolbászos pásztor ragu bulgurral (1, 4, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=429,80kcal FH=13,20g ZS=12,30g SZH=62,60g CK=11,90g SÓ=1,90g TZS=4,10g	EN=338,10kcal FH=11,30g ZS=6,70g SZH=58,80g CK=3,70g SÓ=2,00g TZS=3,80g	EN=612,70kcal FH=31,80g ZS=25,40g SZH=89,10g CK=0,90g SÓ=1,40g 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=953,00kcal FH=42,30g ZS=28,00g SZH=121,60g CK=2,50g SÓ=2,80g TZS=4,70g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.29.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Fokhagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;		Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	Tejbegríz (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
	EN=537,80kcal FH=17,30g ZS=14,90g SZH=82,50g CK=23,80g SÓ=1,10g TZS=7,20g	EN=269,10kcal FH=11,30g ZS=11,80g SZH=29,70g CK=0,50g SÓ=1,80g TZS=4,10g	EN=865,30kcal FH=37,10g ZS=27,70g SZH=106,00g CK=6,50g SÓ=1,80g TZS=1,90g		EN=273,80kcal FH=9,40g ZS=5,40g SZH=46,80g CK=3,50g SÓ=1,40g TZS=0,40g	EN=384,90kcal FH=13,40g ZS=5,80g SZH=68,60g CK=44,80g SÓ=0,50g TZS=3,30g
PÉNTEK 2026.10.30.	Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Briós (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11, 15)*; Almás-sajtós csirkecombfilé (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*;		Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Fahéjas csiga (1, 2)*; Sonkás krém 50g Eurofood; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Narancs;
	EN=251,80kcal FH=7,60g ZS=5,20g SZH=42,30g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g	EN=299,60kcal FH=5,60g ZS=8,00g SZH=50,20g CK=16,50g SÓ=0,60g TZS=3,40g	EN=1 075,20kcal FH=42,70g ZS=50,00g SZH=139,10g CK=20,20g SÓ=2,10g TZS=18,30g		EN=235,20kcal FH=4,20g ZS=12,80g SZH=25,80g CK=1,60g SÓ=0,50g TZS=8,60g	EN=618,70kcal FH=13,50g ZS=26,70g SZH=77,20g CK=14,20g SÓ=1,80g TZS=11,70g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Szabadszedés - Középiskola



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



Schnell

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

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.10.01.-tól 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves csipetkével	172,20kcal	4,80g	3,10g	29,40g	1,30g	0,60g	0,40g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levestzöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petreztelyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma							
Alma	43,40kcal	0,60g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma							
Alma dobozos üdítő 100%	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé							
Almás-sajtos csirkecombfilé	563,30kcal	31,40g	32,00g	36,00g	17,10g	1,00g	16,40g
Összetétel: Alma , Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Teavaj, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Ananász csirkecomb filé	217,20kcal	25,60g	9,50g	6,10g	1,80g	0,40g	0,40g
Összetétel: Ananász konzerv, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Só 'jódozott'							
Baconos péklángos	319,00kcal	11,30g	13,50g	36,30g	0,90g	1,40g	5,70g
Összetétel: Fagy. baconos péklángos 170 g							
Bakonyi aprópecsenye	317,60kcal	15,50g	25,40g	4,50g	0,40g	0,50g	1,00g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Örlött fekete bors, Petreztelyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Baracklekvár	73,80kcal	0,10g	0,00g	18,10g	18,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack lekvár							
Barackos háromszög	282,80kcal	3,80g	10,20g	43,30g	16,70g	0,40g	4,60g
Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g, Fagy. barackos háromszög 70g							
Baromfi fasírt	268,90kcal	15,60g	16,00g	14,40g	0,00g	2,00g	4,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell							
Bebo Mini Margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Összetétel: Bebo mini margarin							
Big Burger	698,30kcal	31,80g	34,00g	56,90g	2,30g	3,50g	13,20g
Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa 120g (Matusz), Fejes saláta, Ketchup, Kigyó uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Paradicsom, Zsemle Hamburger nagy briós 86 g (Matusz)							
Bogdányi sertésrakottas	697,50kcal	26,60g	32,60g	66,70g	1,00g	0,90g	3,30g
Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Örlött fekete bors, Petreztelyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%'							
Borsos tokány	341,90kcal	18,10g	27,20g	4,00g	0,60g	0,40g	0,40g
Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Briós	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g
Összetétel: Briós 50g, Briós 70g							
Bugaci sertés ragu	251,60kcal	22,40g	13,50g	8,70g	0,40g	0,40g	0,80g
Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhtó, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petreztelyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bulgur	406,90kcal	9,70g	9,30g	61,20g	2,40g	0,60g	1,20g
Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Örlött fekete bors, Petreztelyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyagombóc leves	176,70kcal	4,30g	4,50g	22,20g	1,60g	1,10g	0,50g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petreztelyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,00g	5,20g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csirke májaskrém Összetétel: Csirke májaskrém 50g	105,60kcal	4,50g	8,80g	2,00g	0,00g	0,50g	2,20g
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	222,30kcal	22,70g	8,70g	11,80g	1,10g	0,40g	0,40g
Csirkeraguleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	280,60kcal	21,80g	7,80g	29,10g	2,10g	0,60g	0,50g
Csirkés rakottas Kertészné 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, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	676,60kcal	48,00g	24,40g	59,50g	10,60g	1,50g	9,20g
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjélesztő, Tej '1,5%'	169,40kcal	9,30g	4,50g	23,30g	13,80g	0,30g	2,70g
Csokoládés gabonapehely Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g	117,30kcal	1,90g	1,30g	25,80g	0,00g	0,10g	0,30g
Csontleves csigatésztával Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma	105,80kcal	3,10g	3,40g	15,20g	1,10g	0,60g	0,40g
Csurgatott tojásleves Összetétel: 10%-os ételect, Babérlevél, őrlt, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	89,70kcal	3,60g	4,90g	5,60g	0,40g	0,60g	1,00g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	124,20kcal	4,50g	11,80g	0,10g	0,10g	1,00g	4,80g
Dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Eper öntet 1/2 Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	176,70kcal	2,90g	0,80g	38,30g	17,00g	0,30g	0,30g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
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
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.10.01.-tól 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Erdei gyümölcsmártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	240,30kcal	3,80g	1,50g	52,00g	27,80g	0,30g	0,30g
Erdei-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Erdélyi rakott káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt 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
Eszterházy ragu Összetétel: Babérlevél, őrölt, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	310,20kcal	15,30g	23,70g	7,10g	2,00g	0,40g	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
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	371,70kcal	18,30g	28,00g	9,10g	0,90g	0,50g	0,90g
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	98,80kcal	3,30g	0,40g	20,60g	0,50g	0,50g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	112,10kcal	3,70g	0,40g	23,40g	0,50g	0,60g	0,00g
Felvidéki vegyes leves Összetétel: 10%-os ételcset, Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	154,40kcal	4,70g	3,90g	23,60g	2,70g	0,60g	0,40g
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, 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
Fokhagymakrémleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	165,60kcal	5,00g	3,20g	28,40g	2,30g	0,50g	0,10g
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, Köménymag, Só 'jódozott, főzővíz'	235,20kcal	6,30g	0,80g	46,00g	0,00g	0,10g	0,00g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	220,00kcal	14,80g	13,20g	0,90g	0,50g	0,50g	4,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.10.01.-tól 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	514,90kcal	36,00g	10,70g	129,00g	0,00g	0,50g	1,00g
Gombás rizs Összetétel: Étélizésítő 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
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	56,00kcal	8,00g	2,50g	0,40g	0,20g	1,20g	0,80g
Görög sertésragu Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Olíwabogyó, Oregánó, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	292,50kcal	15,50g	22,50g	5,60g	0,60g	0,50g	0,40g
Görögös szendvicskrém Összetétel: Görögös szendvicskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
Gyümölcs Összetétel: Szilva	58,00kcal	0,70g	0,00g	13,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcs Összetétel: Narancs	57,40kcal	0,80g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcs Összetétel: Alma	43,40kcal	0,60g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcs Összetétel: Körte	41,60kcal	0,30g	0,00g	9,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcsös krémmjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémmjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Hagymás tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	368,40kcal	7,60g	10,10g	55,80g	0,30g	0,40g	1,00g
Hargitai burgonyaleves Összetétel: Borsikafű, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	261,50kcal	8,40g	16,60g	18,30g	0,80g	1,20g	4,40g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	73,80kcal	7,40g	3,70g	2,10g	0,10g	0,10g	0,00g
Hentes szelet Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő 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
Hortobágyi palacsinta Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. palacsinta, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	743,10kcal	28,10g	42,10g	59,40g	0,90g	1,40g	2,90g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	477,90kcal	17,40g	18,10g	59,00g	0,60g	2,90g	5,70g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop	268,70kcal	10,10g	12,00g	29,00g	0,40g	1,60g	3,90g
Húsgaluska-leves Összetétel: Babérlevél, őrölt, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félégyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	202,70kcal	16,60g	6,50g	18,40g	2,80g	0,80g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	521,50kcal	21,40g	26,70g	63,30g	6,60g	3,80g	0,50g
Húsos rakott tészta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Örölt 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
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
Jókai bableves Összetétel: Babérlevél, örölt, Csemege paprika, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	417,00kcal	22,60g	22,00g	29,60g	2,00g	0,70g	1,50g
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 cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,10kcal	0,80g	0,80g	16,40g	16,00g	0,00g	0,50g
Káposztás kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Kristálycukor, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	451,30kcal	13,10g	9,80g	77,60g	7,10g	0,30g	1,20g
Kapros turókrém Összetétel: Félzsiros 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
Karfiolleves Összetétel: Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	129,60kcal	4,60g	3,20g	20,10g	2,70g	0,60g	0,40g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kelkáposzta főzelék Összetétel: Burgonya, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,90kcal	6,90g	3,50g	38,70g	0,50g	0,30g	0,30g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,40g	0,60g	1,10g	4,90g
Kerti friss saláta mix Összetétel: Kerti friss salátakeverék	14,50kcal	0,60g	0,10g	2,60g	1,40g	0,00g	0,00g
Ketchup Összetétel: Ketchup	37,60kcal	0,10g	0,00g	2,00g	1,50g	0,30g	0,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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 bulgurral Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizeseítő 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
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
Kukorica prósza Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefir literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé	665,20kcal	12,60g	31,10g	80,60g	34,10g	0,20g	5,00g
Kukoricás bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	434,50kcal	11,80g	9,40g	65,90g	2,10g	0,60g	1,20g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	331,60kcal	8,50g	9,60g	78,10g	1,20g	0,60g	1,10g
Kuszkusz Összetétel: Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Örlött 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
Lecsós szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	248,90kcal	22,20g	15,10g	4,20g	1,10g	0,90g	1,90g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	99,60kcal	1,60g	5,60g	10,60g	1,20g	0,20g	0,00g
Líga Margarin Összetétel: Líga margarin	25,20kcal	0,10g	2,80g	0,10g	0,10g	0,10g	0,80g
Lilahagyma Összetétel: Lilahagyma	23,80kcal	0,70g	0,10g	5,60g	2,50g	0,00g	0,00g
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	47,20kcal	0,00g	0,00g	10,60g	10,50g	0,00g	0,00g
Madártej ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejzeseítő, Tej '1,5%'	170,80kcal	9,30g	4,50g	23,50g	13,80g	0,30g	2,70g
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 guba Összetétel: Mákos guba	577,50kcal	13,50g	22,50g	76,50g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.10.01.-tól 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Masánszki rizsfelfújt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Kristálycukor, Porcukor, Puding por, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	557,80kcal	14,50g	11,40g	120,70g	52,00g	0,70g	4,70g
Mediterrán csirke Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Oregánó, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Vöröshagyma	237,10kcal	21,10g	8,10g	18,50g	6,80g	0,40g	0,40g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	75,00kcal	0,10g	0,00g	20,60g	20,50g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Milánói ragu Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Vöröshagyma	247,40kcal	13,10g	16,70g	9,90g	5,00g	1,00g	1,30g
Minestrone leves Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	189,00kcal	5,20g	4,50g	30,90g	11,60g	0,60g	0,60g
Molnárika Összetétel: Molnárika 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
Mustáros sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom	190,30kcal	21,60g	9,30g	3,70g	0,00g	0,40g	0,10g
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
Olasz felvágott Összetétel: Olasz felvágott	124,50kcal	6,50g	10,50g	1,00g	0,20g	1,00g	4,20g
Olaszos szendvicskrém Összetétel: Olaszos szendvicskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
Palócleves Összetétel: Babérlevél, őrölt, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	306,40kcal	14,10g	19,40g	16,20g	2,20g	0,50g	0,50g
Paprikás sertés szelet 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
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,10g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomos káposzta-főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Vöröshagyma	218,90kcal	6,00g	4,40g	38,50g	18,10g	0,40g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	331,00kcal	6,50g	11,30g	79,30g	0,20g	0,40g	1,20g
Penne Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes penne	380,20kcal	11,00g	7,70g	66,70g	3,60g	0,20g	1,00g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	357,50kcal	6,60g	14,10g	79,50g	0,40g	0,50g	1,50g
Petrezselymes tejfölösturó Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	72,40kcal	7,40g	3,70g	1,90g	0,00g	0,10g	0,00g
Petrezselymes tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	135,10kcal	4,60g	11,30g	1,00g	0,20g	0,60g	4,00g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	711,20kcal	29,40g	28,50g	77,20g	6,90g	2,80g	5,80g
Porcukor Összetétel: Porcukor	40,00kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
Provanszi csirkemájragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. pritamin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kakukkfű, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Vöröshagyma	193,20kcal	20,80g	9,60g	5,80g	0,60g	0,50g	0,60g
Rakott brokkoli Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Örölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	513,80kcal	31,90g	27,70g	35,10g	6,70g	0,90g	2,50g
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 Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	418,00kcal	19,50g	21,30g	39,00g	1,50g	1,60g	0,00g
Reszelt tésztalesves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	235,90kcal	6,90g	6,00g	38,20g	1,50g	0,60g	0,80g
Rizibizi Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Örölt 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 ételecet, 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	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	31,20kcal	2,50g	2,20g	0,30g	0,00g	0,20g	1,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajt szórat szendvics 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
Sajtos croissant Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,20g	17,10g	21,60g	2,00g	1,30g	8,50g
Sajtos húsgolyó Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	311,00kcal	18,40g	23,20g	4,70g	0,80g	0,60g	1,90g
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 pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,60g	9,90g	37,60g	1,30g	1,90g	5,00g
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
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	216,50kcal	10,90g	3,20g	34,60g	0,90g	0,50g	0,30g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	24,00kcal	0,70g	0,10g	4,90g	3,00g	0,00g	0,00g
Sárgarépa főzelék 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
Savanyúság Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Sertés sült Összetétel: Étélizesítő 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
Sertésflekken Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	86,40kcal	4,40g	6,30g	2,90g	0,20g	0,90g	0,30g
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: 2026.10.01.-tól 2026.10.31.-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
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
Spenótos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé spenóttal	240,10kcal	12,10g	11,30g	23,10g	1,80g	1,10g	0,00g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop	263,40kcal	10,80g	23,50g	2,20g	0,40g	1,80g	6,80g
Sütőtökrémleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Gyömbér, Gyümölcslé sűrítmény, Kristálycukor, Só 'jódozott', Vöröshagyma	177,00kcal	2,10g	3,40g	33,30g	22,40g	0,60g	0,60g
Szarvacska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	396,80kcal	11,00g	9,50g	66,70g	3,60g	0,20g	1,20g
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, 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
Szerb rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	623,90kcal	24,00g	36,10g	74,10g	1,20g	1,20g	1,50g
Tápai legényfogó leves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	219,50kcal	21,00g	8,00g	14,40g	2,70g	0,70g	0,60g
Tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	382,90kcal	11,10g	7,70g	67,20g	3,80g	0,40g	1,00g
Tárkonyos zöldségleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	120,10kcal	4,10g	4,60g	14,80g	3,30g	0,80g	0,50g
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: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	305,80kcal	12,60g	5,00g	52,20g	28,80g	0,50g	2,80g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,80g	4,70g	84,00g	28,80g	0,40g	2,70g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,00g	3,60g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Teljes kiőrlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	183,20kcal	3,20g	6,00g	28,80g	9,20g	0,20g	3,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.10.01.-tól 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin 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
Tojáskrém 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
Tökmagos fasírtgolyó Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés apróhús, Só 'jódozott', Tojáspor, Tökmag hántolt, Vöröshagyma	302,80kcal	16,50g	21,20g	9,20g	0,90g	0,50g	0,40g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	388,50kcal	11,00g	8,60g	66,70g	3,60g	0,30g	1,10g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
Vegyes gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. gyümölcsleves keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	155,90kcal	1,70g	0,90g	33,40g	22,10g	0,10g	0,30g
Vöröslencsekrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Gyömbér por, Koriander, Kristálycukor, Kurkuma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Vöröslencse	109,90kcal	2,50g	5,30g	11,90g	3,00g	0,60g	0,80g
Zabpelyhes húsgombóc Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma, Zabpehely	327,80kcal	15,30g	22,80g	13,10g	0,40g	0,40g	0,60g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,20g	1,10g	3,00g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	257,10kcal	9,80g	5,80g	38,30g	9,80g	0,40g	0,50g
Zölderdő saláta mix Összetétel: Zölderdő friss salátakeverék	15,00kcal	0,60g	0,10g	2,80g	1,50g	0,00g	0,00g
Zöldkert salátakeverék Összetétel: Zöldkert salátakeverék	14,50kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,40g	0,00g	0,00g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,70g	0,20g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldseséges fasírt golyó	476,10kcal	23,60g	26,50g	33,40g	2,20g	1,80g	2,40g
Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojás							
Zsemle	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g
Összetétel: Vizes zsemle 53g							