	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.30.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Roppanós saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bakonyi apróPecsenye (1, 2)*; Kukoricás rizs (5)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kifli (1)*; Alma;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépás rizs (5)*; Vegyes saláta;
	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=973,40kcal FH=45,00g ZS=32,30g SZH=120,80g CK=30,10g SÓ=4,00g TZS=8,00g	EN=685,20kcal FH=28,30g ZS=23,10g SZH=114,00g CK=25,30g SÓ=1,20g TZS=2,40g	EN=260,90kcal FH=8,10g ZS=7,60g SZH=37,90g CK=0,40g SÓ=1,80g TZS=4,80g	EN=641,20kcal FH=35,60g ZS=18,60g SZH=99,20g CK=16,10g SÓ=1,30g TZS=1,00g
KEDD 2026.12.01.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;	Soproni felvágott (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldfűszeres csirke csíkok (2, 11)*; Párolt rizs (5)*; Gyümölcs; Roppanós saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Rakott zöldbab (1, 2, 3, 5)*;	Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Zöldpaprika; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Meggyes gyümölcs Tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;
	EN=350,90kcal FH=10,30g ZS=12,00g SZH=41,60g CK=11,90g SÓ=1,90g TZS=3,90g	EN=363,00kcal FH=15,00g ZS=14,80g SZH=42,70g CK=0,80g SÓ=2,40g TZS=5,60g	EN=718,60kcal FH=38,40g ZS=31,70g SZH=96,40g CK=4,50g SÓ=1,40g TZS=3,20g	EN=621,50kcal FH=45,30g ZS=23,70g SZH=58,50g CK=11,10g SÓ=1,10g TZS=1,80g	EN=288,20kcal FH=11,60g ZS=14,10g SZH=27,10g CK=0,70g SÓ=1,70g TZS=5,40g	EN=639,60kcal FH=21,20g ZS=25,00g SZH=72,30g CK=12,20g SÓ=3,80g TZS=7,90g
SZERDA 2026.12.02.	Citromos tea; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Gyümölcs; Csemege uborka (11, 15)*; Roppanós saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Majonéz (3, 11)*; Gyümölcs; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Panírozott alaszkai tőkehal filé (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Fasírt (1, 3, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Őszibarack befőtt;
	EN=377,30kcal FH=12,40g ZS=12,20g SZH=51,60g CK=10,70g SÓ=1,90g TZS=4,40g	EN=334,30kcal FH=8,00g ZS=4,40g SZH=65,00g CK=14,40g SÓ=1,30g TZS=0,80g	EN=868,50kcal 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	EN=314,30kcal FH=10,60g ZS=6,60g SZH=53,20g CK=1,20g SÓ=2,00g TZS=3,80g	EN=645,10kcal FH=30,80g ZS=21,50g SZH=76,50g CK=15,60g SÓ=1,00g TZS=4,00g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.03.	Karamellás 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)*; Gyümölcs; Roppanós saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Mustáros sertés szelet (1, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Forgatott burgonya kocka (5)*;
	EN=389,30kcal FH=13,70g ZS=10,90g SZH=58,40g CK=33,10g 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=820,00kcal FH=29,20g ZS=45,30g SZH=64,50g CK=2,70g SÓ=4,40g TZS=11,90g	EN=854,90kcal FH=49,30g ZS=34,40g SZH=105,70g CK=2,00g SÓ=2,00g TZS=2,10g	EN=282,60kcal FH=15,80g ZS=4,70g SZH=43,70g CK=0,60g SÓ=1,40g TZS=0,40g	EN=532,10kcal FH=28,60g ZS=18,70g SZH=55,70g CK=0,40g SÓ=1,10g TZS=1,10g
PÉNTEK 2026.12.04.	Teljes kiörlésű kifli (1)*; Kefír (2)*;	Sonkakrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Masánszky-rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 13)*; Porcukor; Csokoládé Mikulás (2, 6, 8)*; Gyümölcs; Roppanós saláta mix (5)*; Saláta öntet (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csokoládé Mikulás (2, 6, 8)*;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*; Kiwi;	Kakaós csiga (1, 2)*; Sonkás krém 50g Eurofood; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=214,50kcal FH=9,10g ZS=5,80g SZH=29,50g CK=6,10g SÓ=0,80g TZS=3,70g	EN=370,10kcal FH=13,00g ZS=7,20g SZH=62,70g CK=1,40g SÓ=2,20g TZS=0,40g	EN=1 086,00kcal FH=31,90g ZS=40,50g SZH=185,30g CK=64,20g SÓ=1,20g TZS=5,20g	EN=1 050,00kcal FH=52,60g ZS=46,80g SZH=113,30g CK=6,00g SÓ=1,40g TZS=3,80g	EN=365,30kcal FH=7,00g ZS=19,90g SZH=38,00g CK=1,30g SÓ=1,50g TZS=9,90g	EN=928,00kcal FH=17,00g ZS=45,10g SZH=110,10g CK=25,30g SÓ=2,30g TZS=20,80g

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

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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.12.07.	Alma dobozos üdítő 100%; Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*; Alma;	Alma krémleves (1, 2)*; Panírozott csirkemell csíkok (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Hagymás tört burgonya (5)*;	Alma krémleves (1, 2)*; Milánói (1)*; Sajt szórat kicsi/milánói,bolognai (2)*; Makaróni (1)*;	Baracklekvár; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Eper öntet (1, 2)*;
			Gyümölcs; Zölderdő saláta mix (5)*; Ezersziget öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Majonéz (3, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;			
	EN=279,60kcal FH=3,60g ZS=8,80g SZH=32,20g CK=0,00g SÓ=0,40g TZS=0,00g	EN=257,80kcal FH=7,40g ZS=6,20g SZH=41,70g CK=0,20g SÓ=1,30g TZS=4,00g	EN=835,90kcal FH=23,40g ZS=25,50g SZH=118,90g CK=29,30g SÓ=2,30g TZS=3,80g	EN=891,40kcal FH=38,30g ZS=26,80g SZH=122,00g CK=38,00g SÓ=2,10g TZS=8,30g	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 2026.12.08.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; 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)*; Kuszkusz (1, 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)*;
			Gyümölcs; Zölderdő saláta mix (5)*; Ezersziget öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Majonéz (3, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;			
	EN=416,20kcal FH=13,10g ZS=16,30g SZH=53,70g CK=10,60g SÓ=2,40g TZS=6,40g	EN=216,80kcal FH=8,30g ZS=6,40g SZH=30,50g CK=7,30g SÓ=0,70g TZS=4,00g	EN=625,70kcal FH=52,20g ZS=22,70g SZH=53,60g CK=9,50g SÓ=1,70g TZS=3,00g	EN=918,30kcal FH=52,70g ZS=30,40g SZH=102,80g CK=7,80g SÓ=1,80g TZS=2,60g	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 2026.12.09.	Madártej ízü tej (2)*; Teavaj (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Narancs; Félbarna kenyér (1)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Székelyhúsgombóc (1, 2, 3, 5, 6)*; Tejföl (2)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Ananászos csirkecomb filé (1)*; Rizibizi (5)*;	Pritamin paprikás túrókrém (2)*; Sárgarépa; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Big Burger (1, 2, 4, 11)*;
			Zölderdő saláta mix (5)*; Ezersziget öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;			
	EN=419,50kcal FH=13,40g ZS=17,40g SZH=52,40g CK=15,70g SÓ=0,80g TZS=11,40g	EN=447,40kcal FH=15,40g ZS=14,20g SZH=63,00g CK=1,50g SÓ=2,40g TZS=5,10g	EN=624,80kcal FH=34,30g ZS=21,60g SZH=75,40g CK=1,70g SÓ=7,30g TZS=1,20g	EN=713,40kcal FH=38,60g ZS=22,20g SZH=111,80g CK=5,40g SÓ=1,50g TZS=1,80g	EN=302,00kcal FH=12,30g ZS=13,00g SZH=31,40g CK=3,80g SÓ=0,70g TZS=1,40g	EN=742,90kcal FH=31,90g ZS=34,00g SZH=67,50g CK=12,30g SÓ=3,50g TZS=13,20g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.10.	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 (3, 5, 6, 8, 12, 13)*; Sárgarépafőzelék (1, 2)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	Lecsós szelet (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;
			Gyümölcs; Zölderdő saláta mix (5)*; Ezersziget öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; 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=874,00kcal FH=63,60g ZS=22,60g SZH=162,30g CK=3,90g SÓ=1,50g TZS=1,80g	EN=629,60kcal FH=33,70g ZS=19,40g SZH=74,80g CK=24,60g SÓ=1,60g TZS=2,00g	EN=174,70kcal FH=5,20g ZS=5,00g SZH=25,50g CK=0,40g SÓ=0,70g TZS=0,40g	EN=579,90kcal FH=28,70g ZS=26,40g SZH=83,50g CK=1,30g SÓ=1,30g TZS=3,10g
PÉNTEK 2026.12.11.	Erdei gyümölcs tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fahéjas csiga (1, 2)*; Alma;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Rakott zöldséges csirkemell sajtmártással (1, 2, 4, 5)*;	Barackos háromszög (1, 2)*;	Bebo Mini Margarin; Sajtos croissant (1, 2, 3)*; Sonkás krém 50g Eurofood; Zsemle (1)*;
			Gyümölcs; Zölderdő saláta mix (5)*; Ezersziget öntet (1, 2, 3, 11, 13)*; 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=319,20kcal FH=4,40g ZS=10,80g SZH=50,30g CK=13,80g SÓ=0,50g TZS=5,50g	EN=769,20kcal FH=39,30g ZS=18,00g SZH=130,10g CK=46,80g SÓ=1,10g TZS=4,70g	EN=905,50kcal FH=73,40g ZS=30,50g SZH=77,50g CK=7,70g SÓ=2,00g TZS=11,10g	EN=282,80kcal FH=3,80g ZS=10,20g SZH=43,30g CK=16,70g SÓ=0,40g TZS=4,60g	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

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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestüek; 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 2026.12.14.	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiörlésű kifli (1)*;	Olaszos szendvicskrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Spenótos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Eszterházy ragu (1, 2, 11)*; Penne (1)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csirkés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*;
			Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Tartármártás (1, 2, 3, 11, 13)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;			
	EN=249,50kcal FH=8,40g ZS=4,60g SZH=41,30g CK=16,60g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=295,50kcal FH=10,70g ZS=5,20g SZH=51,50g CK=1,50g SÓ=1,50g TZS=2,80g	EN=827,10kcal FH=25,40g ZS=21,60g SZH=122,90g CK=27,40g SÓ=1,80g TZS=1,50g	EN=737,30kcal FH=30,60g ZS=19,70g SZH=107,80g CK=29,10g SÓ=0,70g TZS=1,70g	EN=371,40kcal FH=9,30g ZS=11,10g SZH=58,00g CK=12,20g SÓ=1,30g TZS=2,50g	EN=676,60kcal FH=48,00g ZS=24,40g SZH=59,50g CK=10,60g SÓ=1,50g TZS=9,20g
KEDD 2026.12.15.	Főzött kakaó (2, 4)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Liga Margarin; Lapkasajt '2 db' (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Tarhonya (1)*;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Sajtos húsgolyó (2, 3)*; Gombás rizs (5)*;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
			Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Majonéz (3, 11)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;			
	EN=374,80kcal FH=13,20g ZS=11,30g SZH=54,20g CK=29,00g SÓ=0,80g TZS=5,60g	EN=334,90kcal FH=17,90g ZS=14,90g SZH=31,20g CK=0,30g SÓ=1,70g TZS=8,60g	EN=854,30kcal FH=41,10g ZS=35,70g SZH=89,60g CK=5,20g SÓ=2,00g TZS=5,80g	EN=789,30kcal FH=33,60g ZS=38,20g SZH=107,00g CK=1,50g SÓ=2,10g TZS=6,90g	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 2026.12.16.	Meggyes gyümölcs Tea; Karottás tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Olaszos húsgombóc (3)*; Makaróni (1)*;	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*;	Liga Margarin; Briós (1, 2, 3)*; Jégcsapretek;	Zöldfűszeres túrófelfújt (1, 2, 3, 4)*; Tejföl (2)*;
			Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;			
	EN=280,50kcal FH=9,00g ZS=8,80g SZH=36,20g CK=10,90g SÓ=1,20g TZS=3,10g	EN=335,40kcal FH=9,60g ZS=5,60g SZH=61,20g CK=1,20g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=906,90kcal FH=54,70g ZS=26,00g SZH=110,40g CK=13,10g SÓ=1,10g TZS=2,00g	EN=752,50kcal FH=54,80g ZS=25,20g SZH=70,70g CK=14,80g SÓ=1,50g TZS=1,40g	EN=308,00kcal FH=6,30g ZS=8,10g SZH=50,90g CK=16,50g SÓ=0,60g TZS=3,40g	EN=827,30kcal FH=48,90g ZS=42,60g SZH=54,50g CK=0,20g SÓ=0,60g TZS=8,00g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.17.	Tej (2)*; Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;	Vöröslencsekrémleves (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sajt szórat (2)*; Szerb rizseshús (5)*;	Vöröslencsekrémleves (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sajt szórat (2)*; Lecsós sertés apró (1, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Görögös szendvicskrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Mediterrán csirke (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;
			Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;			
	EN=483,30kcal FH=23,40g ZS=18,70g SZH=55,80g CK=14,90g SÓ=2,80g TZS=8,40g	EN=274,40kcal FH=8,80g ZS=12,70g SZH=27,60g CK=1,80g SÓ=1,00g TZS=4,60g	EN=764,90kcal FH=42,20g ZS=29,00g SZH=105,20g CK=4,70g SÓ=2,00g TZS=4,00g	EN=794,50kcal FH=41,00g ZS=26,20g SZH=89,10g CK=6,70g SÓ=1,80g TZS=6,00g	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 2026.12.18.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Erdei gyümölcs öntet (1, 2)*; Mini Csoki (2, 6, 8)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta (1, 2)*; Mini Csoki (2, 6, 8)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Csirke májaskrém; Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*;
			Zöldkert salátakeverék (5)*; Saláta öntet (2)*; Tejföl (2)*; Gyümölcs; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;			
	EN=402,40kcal FH=12,50g ZS=16,20g SZH=51,30g CK=10,60g SÓ=2,40g TZS=6,40g	EN=246,60kcal FH=3,00g ZS=1,40g SZH=53,90g CK=7,00g SÓ=0,00g TZS=0,60g	EN=1 165,10kcal FH=29,80g ZS=50,50g SZH=161,40g CK=23,90g SÓ=3,70g TZS=3,10g	EN=894,20kcal FH=38,60g ZS=38,90g SZH=115,50g CK=7,60g SÓ=3,60g TZS=3,70g	EN=270,90kcal FH=6,60g ZS=9,90g SZH=37,60g CK=1,30g SÓ=1,90g TZS=5,00g	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

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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Alföldileves csipetkével	172,20kcal	4,80g	3,10g	29,40g	1,30g	0,60g	0,40g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő 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							
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							
Alma krémleves	162,60kcal	1,40g	0,60g	36,70g	29,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'							
Ananászos 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							
Banán	168,00kcal	2,10g	0,00g	38,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Banán							
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)							
Borsos tokány	209,90kcal	21,60g	11,40g	4,10g	0,60g	0,40g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb , Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Briós	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g
Összetétel: Briós 50g, Briós 70g							
Budapest ragu	218,20kcal	26,30g	10,00g	4,40g	1,00g	0,40g	0,20g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bugaci sertés ragu	251,60kcal	22,40g	13,50g	8,70g	0,40g	0,40g	0,80g
Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bulgur	406,90kcal	9,70g	9,30g	61,20g	2,40g	0,60g	1,20g
Összetétel: Bulgur, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyagombóc leves	176,70kcal	4,30g	4,50g	22,20g	1,60g	1,10g	0,50g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Burgonyapüré	343,60kcal	8,90g	7,70g	54,30g	2,80g	0,50g	3,10g
Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'							
Citromos sertésraguleves	194,50kcal	15,40g	8,20g	13,60g	2,30g	0,60g	0,70g
Összetétel: Citromlé 40%, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma							
Citromos tea	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű							
Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,00g	5,20g
Összetétel: Csemege szalámi							
Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Összetétel: Csemege uborka							
Csirke májaskrém	105,60kcal	4,50g	8,80g	2,00g	0,00g	0,50g	2,20g
Összetétel: Csirke májaskrém 50g							
Csirke paprikás	198,30kcal	22,00g	8,90g	6,20g	1,10g	0,40g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Ételízesítő 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							
Csirkepörkölt	222,30kcal	22,70g	8,70g	11,80g	1,10g	0,40g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Ételízesítő 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							
Csirkeraguleves	284,00kcal	23,30g	7,90g	28,40g	4,10g	0,60g	0,50g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma							
Csirkés rakottas Kertészné módra	676,60kcal	48,00g	24,40g	59,50g	10,60g	1,50g	9,20g
Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Ételízesítő 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							
Csokoládé Mikulás	261,00kcal	1,20g	19,20g	38,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Csokoládé							
Dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack dzsem							
Eper öntet	176,70kcal	2,90g	0,80g	38,30g	17,00g	0,30g	0,30g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Erdei gyümölcs öntet	181,30kcal	2,70g	0,90g	39,10g	19,90g	0,30g	0,30g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. eper, Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Erdei gyümölcs tea	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Erdei gyümölcsleves	152,50kcal	1,50g	0,90g	33,90g	23,50g	0,10g	0,30g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'							
Erdei-bodzás gyümölcs tea	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Eszterházy ragu	204,60kcal	18,10g	11,10g	7,20g	2,00g	0,40g	0,40g
Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Ezersziget öntet	118,30kcal	1,20g	8,90g	6,40g	3,80g	0,60g	0,80g
Összetétel: Ketchup, Majonéz, Mustár, Porcukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Fahéjas csiga	275,80kcal	3,80g	10,80g	40,50g	13,80g	0,50g	5,50g
Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g							
Fasírt	252,90kcal	21,50g	13,80g	9,10g	0,90g	0,50g	0,90g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma							
Fatörzskifli	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Összetétel: Fatörzskifli 57g							
Félbarna kenyér	98,80kcal	3,30g	0,40g	20,60g	0,50g	0,50g	0,00g
Összetétel: Félbarna kenyér							
Félbarna kenyér	240,30kcal	8,00g	0,90g	50,00g	1,20g	1,30g	0,10g
Összetétel: Félbarna kenyér							
Filézett halászlé	145,30kcal	12,40g	7,90g	7,40g	4,00g	3,40g	2,80g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Fonottka	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Összetétel: Fonottka 50g							
Forgatott burgonya kocka	321,20kcal	7,00g	7,30g	51,50g	0,00g	0,70g	0,70g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Főzött kakaó	174,70kcal	9,10g	4,60g	24,10g	23,90g	0,30g	2,80g
Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '1,5%'							
Galuska	514,90kcal	36,00g	10,70g	129,00g	0,00g	0,50g	1,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'							
Gombás rizs	343,80kcal	8,40g	9,60g	87,40g	0,30g	0,40g	1,00g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Görögös szendvicskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
Összetétel: Görögös szendvicskrém							
Gyümölcs	168,00kcal	2,10g	0,00g	38,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Banán							
Gyümölcs	57,40kcal	0,80g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Narancs							
Gyümölcs	41,60kcal	0,80g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kiwi							
Gyümölcs	36,00kcal	0,60g	0,00g	7,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Mandarin							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Gyümölcs	41,60kcal	0,30g	0,00g	9,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Körte							
Gyümölcsös krémjoghurt	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g							
Hagymás tört burgonya	368,40kcal	7,60g	10,10g	55,80g	0,30g	0,40g	1,00g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma							
Hargitai burgonyaleves	261,50kcal	8,40g	16,60g	18,30g	0,80g	1,20g	4,40g
Összetétel: Borsikafű, Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő 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							
Házi körözött	73,80kcal	7,40g	3,70g	2,10g	0,10g	0,10g	0,00g
Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Hot-Dog	557,40kcal	21,00g	25,00g	59,70g	0,70g	3,50g	7,90g
Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Sertés'							
Hot-Dog	268,70kcal	10,10g	12,00g	29,00g	0,40g	1,60g	3,90g
Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli Sertés'							
Húsgaluska-leves	202,70kcal	16,60g	6,50g	18,40g	2,80g	0,80g	0,50g
Összetétel: Babérlevél, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma							
Jégcsapretek	8,40kcal	0,70g	0,10g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Jégcsap retek							
Jókai bableves	337,80kcal	24,70g	12,50g	29,70g	2,00g	0,70g	1,50g
Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Kakaókrém	169,80kcal	1,50g	10,20g	17,40g	11,70g	0,00g	2,10g
Összetétel: Kakaókrém							
Kakaós csiga	585,20kcal	7,60g	29,30g	71,00g	25,10g	1,00g	14,70g
Összetétel: Kakaós csiga 70g							
Kakaós cukor	79,10kcal	0,80g	0,80g	16,40g	16,00g	0,00g	0,50g
Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor							
Karamellás tej	184,00kcal	9,30g	4,50g	26,80g	26,80g	0,30g	2,70g
Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'							
Karfiolleves	136,80kcal	4,90g	3,20g	21,50g	2,80g	0,60g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő 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							
Karottás tojáskrém	109,40kcal	4,60g	8,20g	1,40g	0,50g	0,60g	2,70g
Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt							
Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Összetétel: Kefír							
Kelkáposzta főzelék	220,90kcal	6,90g	3,50g	38,70g	0,50g	0,30g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Kenőmájas	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,40g	0,60g	1,10g	4,90g
Összetétel: Kenőmájas							
Ketchup	37,60kcal	0,10g	0,00g	2,00g	1,50g	0,30g	0,00g
Összetétel: Ketchup							
Kifli	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Összetétel: Kifli 43g							
Kigyóuborka	7,20kcal	0,60g	0,10g	1,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kigyó uborka							
Kiwi	46,80kcal	0,90g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kiwi							
Kockasajt	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Összetétel: Kockasajt natúr							
Kukorica prósza	665,20kcal	12,60g	31,10g	80,60g	34,10g	0,20g	5,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefir literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé							
Kukoricás bulgur	434,50kcal	11,80g	9,40g	65,90g	2,10g	0,60g	1,20g
Összetétel: Bulgur, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kuszkusz	464,00kcal	13,70g	10,40g	75,70g	4,60g	0,60g	1,30g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lapkasajt '2 db'	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Összetétel: Lapkasajt							
Lecsós sertés apró	177,90kcal	17,40g	9,80g	3,80g	0,40g	0,50g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lecsós szelet	248,90kcal	22,20g	15,10g	4,20g	1,10g	0,90g	1,90g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Levesgyöngy	99,60kcal	1,60g	5,60g	10,60g	1,20g	0,20g	0,00g
Összetétel: Levesgyöngy							
Liga Margarin	25,20kcal	0,10g	2,80g	0,10g	0,10g	0,10g	0,80g
Összetétel: Liga margarin							
Madártej ízü tej	170,80kcal	9,30g	4,50g	23,50g	13,80g	0,30g	2,70g
Összetétel: Gf instant madártej izü tejízesítő, Tej '1,5%'							
Majonéz	28,40kcal	0,10g	2,60g	1,20g	0,70g	0,20g	0,30g
Összetétel: Majonéz							
Majonéz	85,20kcal	0,20g	7,70g	3,60g	2,00g	0,50g	1,00g
Összetétel: Majonéz							
Makaróni	416,00kcal	12,20g	7,80g	74,10g	4,00g	0,20g	1,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Mákos guba	577,50kcal	13,50g	22,50g	76,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Mákos guba							
Masánszky-rizsfelfújt	557,80kcal	14,50g	11,40g	120,70g	52,00g	0,70g	4,70g
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							
Mediterrán csirke	237,10kcal	21,10g	8,10g	18,50g	6,80g	0,40g	0,40g
Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Oregánó, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Meggyes gyümölcs Tea	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Milánói	188,00kcal	14,70g	9,60g	10,00g	5,00g	1,00g	1,30g
Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Mini Csoki	261,00kcal	1,20g	19,20g	38,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Csokoládé							
Molnárka	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
Összetétel: Molnárka 55g							
Mustáros sertés szelet	320,70kcal	38,40g	15,80g	4,00g	0,00g	0,40g	0,10g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom							
Müzli szelet	78,60kcal	0,90g	1,40g	15,20g	7,00g	0,00g	0,60g
Összetétel: Müzli szelet 20g							
Napraforgómagos vajkrém	51,70kcal	1,00g	4,70g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém							
Narancs	57,40kcal	0,80g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Narancs							
Olasz felvágott	124,50kcal	6,50g	10,50g	1,00g	0,20g	1,00g	4,20g
Összetétel: Olasz felvágott							
Olaszos húsgombóc	206,90kcal	19,20g	10,30g	7,90g	5,00g	0,30g	0,50g
Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojáspor, Vöröshagyma							
Olaszos szendvicskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
Összetétel: Olaszos szendvicskrém							
Őszibarack befőtt	48,60kcal	0,40g	0,00g	13,10g	11,90g	0,00g	0,00g
Összetétel: Őszibarack befőtt							
Palócleves	227,20kcal	16,20g	9,90g	16,20g	2,20g	0,50g	0,50g
Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma							
Panírozott alaszkai tőkehal filé	292,00kcal	18,00g	11,70g	27,80g	0,00g	1,20g	1,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. alaszkai tőkehalfilé panírozott							
Panírozott csirkemell csíkok	304,90kcal	14,40g	14,80g	26,40g	0,00g	1,80g	2,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy.Panírozott csirkemell csíkok Metro							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Paprikás sertés szelet	210,90kcal	21,60g	11,40g	4,20g	0,40g	0,40g	0,40g
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							
Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,10g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Paradicsom							
Párizsikrém	115,20kcal	5,50g	9,60g	1,60g	0,00g	1,10g	2,40g
Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Párolt rizs	331,00kcal	6,50g	11,30g	79,30g	0,20g	0,40g	1,20g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Penne	380,20kcal	11,00g	7,70g	66,70g	3,60g	0,20g	1,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes penne							
Petrezselymes rizs	357,50kcal	6,60g	14,10g	79,50g	0,40g	0,50g	1,50g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Petrezselymes tojáskrém	135,10kcal	4,60g	11,30g	1,00g	0,20g	0,60g	4,00g
Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt							
Porcukor	40,00kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Porcukor							
Pritamin paprikás túrókrém	151,50kcal	7,30g	12,30g	2,30g	0,40g	0,10g	1,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Rakott brokkoli	423,00kcal	35,60g	16,20g	35,20g	6,70g	0,90g	2,50g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma							
Rakott zöldbab	427,00kcal	29,90g	15,50g	44,90g	8,80g	0,50g	1,10g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő 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							
Rakott zöldséges csirkemell sajtmártással	567,70kcal	48,70g	18,00g	47,80g	5,70g	1,30g	9,60g
Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Csirkemell filé, Fagy. brokkoli, Fagy. ínyenc zöldség, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Trappista sajt							
Rizibizi	324,00kcal	8,20g	9,60g	76,30g	2,30g	0,50g	1,00g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Romanobabfőzelék	214,10kcal	7,30g	5,50g	36,90g	4,20g	0,30g	0,40g
Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Roppanós saláta mix	15,00kcal	0,60g	0,10g	2,80g	1,60g	0,00g	0,00g
Összetétel: Roppanós salátakeverék							
Sajt szórat	31,20kcal	2,50g	2,20g	0,30g	0,00g	0,20g	1,50g
Összetétel: Trappista sajt							
Sajt szórat kicsi/milánói,bolognai	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Összetétel: Trappista sajt							
Sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,70g	3,20g	0,00g	0,70g	3,70g
Összetétel: Natúr sajtkrém							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Sajtos croissant	267,40kcal	6,20g	17,10g	21,60g	2,00g	1,30g	8,50g
Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g							
Sajtos húsgolyó	184,00kcal	16,80g	12,00g	1,30g	0,40g	0,50g	1,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma							
Sajtos pogácsa	270,90kcal	6,60g	9,90g	37,60g	1,30g	1,90g	5,00g
Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g							
Sajtos rúd	318,50kcal	6,10g	19,90g	27,80g	1,30g	1,50g	9,90g
Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g, Fagy. sajtos rúd 70 g							
Saláta öntet	62,40kcal	3,40g	3,60g	4,10g	4,00g	0,10g	2,40g
Összetétel: Fokhagyma, Natúr joghurt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'							
Sárgarépa	24,00kcal	0,70g	0,10g	4,90g	3,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgarépa							
Sárgarépafőzelék	302,10kcal	9,00g	5,40g	51,30g	21,20g	0,70g	1,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Savanyúság	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Összetétel: Csemege uborka							
Sertéspörkölt	211,40kcal	21,70g	11,50g	4,00g	0,90g	0,50g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sonkakrém	86,40kcal	4,40g	6,30g	2,90g	0,20g	0,90g	0,30g
Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém							
Sonkás krém 50g Eurofood	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,60g	0,00g	0,70g	5,80g
Összetétel: Sonkás májaskrém							
Soproni felvágott	129,00kcal	6,50g	11,00g	1,00g	0,20g	1,00g	4,40g
Összetétel: Soproni felvágott							
Spenótos panírozott halfilé	240,10kcal	12,10g	11,30g	23,10g	1,80g	1,10g	0,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé spenóttal							
Sült virsli	422,40kcal	18,00g	37,30g	3,60g	0,60g	3,00g	11,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Sertés'							
Szarvacska tészta	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,20g	1,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta							
Székelyhúsgombóc	410,00kcal	28,50g	14,90g	44,80g	0,40g	6,70g	0,80g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma							
Szerb rizseshús	491,90kcal	27,50g	20,30g	74,20g	1,20g	1,20g	1,50g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Tarhonya	382,90kcal	11,10g	7,70g	67,20g	3,80g	0,40g	1,00g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Tartármártás	109,90kcal	1,10g	8,90g	5,90g	3,50g	0,50g	0,80g
Összetétel: Majonéz, Mustár, Porcukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Teavaj	101,20kcal	0,10g	11,50g	0,00g	0,00g	0,00g	8,00g
Összetétel: Teavaj							
Tej	132,00kcal	9,00g	4,50g	14,10g	14,10g	0,40g	3,00g
Összetétel: Tej UHT '1,5%'							
Tejberizs	352,30kcal	13,80g	4,70g	84,00g	28,80g	0,40g	2,70g
Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Tejföl	42,60kcal	1,00g	3,60g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Tejföl '12%'							
Teljes kiörlésű gyümölcsös keksz	191,60kcal	3,60g	8,80g	23,20g	0,00g	0,40g	0,00g
Összetétel: Teljes kiörlésű gyümölcsös keksz							
Teljes kiörlésű kenyér	82,90kcal	3,20g	0,40g	16,70g	0,20g	0,50g	0,10g
Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér							
Teljes kiörlésű kenyér	201,60kcal	7,80g	0,90g	40,60g	0,50g	1,30g	0,40g
Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér							
Teljes kiörlésű kifli	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Összetétel: Egyenes, teljes kiörlésű kifli 50g							
Teljes kiörlésű zsemle	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Összetétel: Teljes kiörlésű zsemle 50g							
Tojáskrém	135,60kcal	4,60g	11,30g	1,00g	0,20g	0,50g	4,00g
Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt							
Tökmagos fasírtgolyó	190,70kcal	19,80g	10,80g	2,00g	0,60g	0,30g	0,30g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Tökmag hántolt, Vöröshagyma							
Túrós tészta	487,90kcal	25,00g	11,80g	69,70g	3,60g	0,20g	0,90g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta							
Vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Natúr vajkrém							
Vöröslencsekrémleves	241,80kcal	12,20g	6,50g	30,70g	3,50g	0,60g	1,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Ételízesítő 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							
Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,20g	1,10g	3,00g
Összetétel: Zala felvágott							
Zöldbabfőzelék	257,10kcal	9,80g	5,80g	38,30g	9,80g	0,40g	0,50g
Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Zölderdő saláta mix	15,00kcal	0,60g	0,10g	2,80g	1,50g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zölderdő friss salátakeverék							

Étlap melléklet

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

Étlap: Szabadszedés - Középiskola Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Zöldfűszeres csirke csíkok	193,10kcal	16,50g	12,20g	3,50g	2,00g	0,40g	1,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Kakukkfű, Majoranna, Mustár, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Zöldfűszeres túrófelfújt	784,70kcal	47,90g	39,00g	53,30g	0,20g	0,60g	8,00g
Összetétel: Aro margarin, Búzadara, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Só 'jódozott', Sütőpor, Tejföl '12%', Tojáslé							
Zöldkert salátakeverék	14,50kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,40g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldkert salátakeverék							
Zöldpaprika	12,00kcal	0,70g	0,20g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							
Zöldségkrémleves	129,70kcal	4,50g	1,50g	23,10g	3,10g	0,60g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngykagyló tészta, Vöröshagyma							
Zsemle	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g
Összetétel: Vizes zsemle 53g							