

Ebéd A

| | |
|--------------------------|--|
| HÉTFŐ 2026.06.29. | Kartofolleves (1, 3, 5)*; Pásztor bulgur (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; |
| KEDD 2026.06.30. | Paradicsomleves betűszóval (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Fejeskáposzta-saláta; EN=1 018,70kcal FH=31,60g ZS=41,30g SZH=120,40g CK=27,80g SÓ=2,40g TZS=9,50g |
| SZERDA 2026.07.01. | Tarhonyaleves (1, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Tököfzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; EN=943,70kcal FH=34,30g ZS=47,30g SZH=88,80g CK=15,80g SÓ=2,10g TZS=2,70g |
| CSÜTÖRTÖK 2026.07.02. | Gulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma; EN=968,70kcal FH=28,60g ZS=39,50g SZH=119,60g CK=23,30g SÓ=0,80g TZS=3,10g |
| PÉNTEK 2026.07.03. | Csonthéves (1, 3, 5)*; Bugaci sertés szelet (1, 2, 3, 5)*; Kuskusz (1, 5)*; Szelet kenyér (1)*; EN=943,30kcal FH=43,70g ZS=26,00g SZH=128,30g CK=7,00g SÓ=2,40g TZS=2,40g |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULL-HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@sull-host.hu

Étlap név:
Iskola - Szociális

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=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestiek

Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Ételeink az összelevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

Ebéd A

| | |
|---|---|
| | |
| <p>HÉTFŐ 2026.07.06.</p> | <p>Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;</p> <p>EN=710,10kcal FH=19,10g ZS=20,20g SZH=103,10g CK=45,70g SÓ=1,80g TZS=4,80g</p> |
| <p>KEDD 2026.07.07.</p> | <p>Őszibarack krémleves (1, 2)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;</p> <p>EN=1 092,30kcal FH=36,70g ZS=33,60g SZH=153,60g CK=45,20g SÓ=4,40g TZS=10,70g</p> |
| <p>SZERDA 2026.07.08.</p> | <p>Lebbencsleves (1, 5)*; Csőben sült brokkoli (1, 2, 4, 5, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;</p> <p>EN=894,60kcal FH=38,50g ZS=36,80g SZH=93,00g CK=9,70g SÓ=2,20g TZS=5,50g</p> |
| <p>CSÜTÖRTÖK 2026.07.09.</p> | <p>Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*; Alma;</p> <p>EN=886,50kcal FH=34,70g ZS=30,70g SZH=115,00g CK=11,10g SÓ=2,40g TZS=5,60g</p> |
| <p>PÉNTEK 2026.07.10.</p> | <p>Karalábéleves (1, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Vegyes saláta;</p> <p>EN=792,80kcal FH=27,80g ZS=38,10g SZH=109,90g CK=19,00g SÓ=1,80g TZS=1,50g</p> |

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



SULLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Keryégyházi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@sulli-host.hu

**Étlap név:
Iskola - Szociális**

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=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogítók; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

**Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**

Ebéd A

| HÉTFŐ 2026.07.13. | <p>Málgombóclevés (1, 3, 5)*; Halrudacsokk panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;</p> <p>EN=745,60kcal FH=35,00g ZS=24,10g SZH=90,30g CK=4,60g SÓ=2,40g TZS=4,50g</p> <p>Kertészlevés (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;</p> |
|--------------------------|--|
| KEDD 2026.07.14. | <p>EN=941,20kcal FH=37,00g ZS=35,90g SZH=113,30g CK=6,50g SÓ=2,30g TZS=1,40g</p> <p>Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Szelet kenyér (1)*;</p> |
| SZERDA 2026.07.15. | <p>EN=979,90kcal FH=39,30g ZS=36,70g SZH=119,20g CK=2,60g SÓ=3,20g TZS=9,20g</p> <p>Sertésraguleves (1, 3, 5)*; BBQ csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;</p> |
| CSÜTÖRTÖK 2026.07.16. | <p>EN=971,00kcal FH=50,00g ZS=42,50g SZH=110,40g CK=6,30g SÓ=1,80g TZS=1,80g</p> <p>Bakonyi betyárlevés (1, 2, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;</p> |
| PÉNTEK 2026.07.17. | <p>EN=959,90kcal FH=28,60g ZS=35,80g SZH=126,10g CK=49,90g SÓ=1,70g TZS=8,00g</p> |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:
Iskola - Szociális

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=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktétlek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Cillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestiek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információkkal kapcsolatban érdeklőjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainkkal.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Ebéd A

| | |
|---|--|
| | |
| <p>HÉTFŐ 2026.07.20.</p> | <p>Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Pritaminos sajtelfűjt (1, 2, 3)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;</p> <p>EN=797,00kcal FH=37,60g ZS=27,90g SZH=96,60g CK=10,90g SÓ=2,90g Tzs=11,40g</p> |
| <p>KEDD 2026.07.21.</p> | <p>Döngicsei csirkeraгуleves (1, 2, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Kukoricás rizs (5)*; Alma befőtt;</p> <p>EN=959,60kcal FH=40,70g ZS=35,50g SZH=194,80g CK=14,80g SÓ=2,90g Tzs=6,30g</p> <p>Brokkolikrémléves gyöngygyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*; Alma;</p> <p>EN=1 004,30kcal FH=41,20g ZS=32,00g SZH=133,60g CK=10,50g SÓ=1,50g Tzs=5,00g</p> |
| <p>SZERDA 2026.07.22.</p> | <p>Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Mézes-mustáros csirke csirkók (1, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;</p> <p>EN=939,90kcal FH=43,70g ZS=24,20g SZH=119,20g CK=11,50g SÓ=2,50g Tzs=2,10g</p> |
| <p>CSÜTÖRTÖK 2026.07.23.</p> | <p>Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Szelet kenyér (1)*;</p> <p>EN=774,90kcal FH=30,20g ZS=30,50g SZH=108,60g CK=11,40g SÓ=5,20g Tzs=1,00g</p> |
| <p>PÉNTEK 2026.07.24.</p> | <p>Étlap név: Iskola - Szociális</p> |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-015
E-mail: man@null-host.hu

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

Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Ebéd A

| | | HÉTFŐ 2026.07.27. | |
|--|--|--|--|
| | | Alföldi leves csipetkével (1, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*; | |
| | | EN=990,00kcal FH=32,20g ZS=37,00g SZH=126,30g CK=4,30g SÓ=2,90g TZS=1,80g | |
| | | Olasz zöldsgleves gyufatésztaival (1, 3, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*; | |
| | | EN=979,00kcal FH=33,90g ZS=43,40g SZH=138,50g CK=13,00g SÓ=2,00g TZS=2,20g | |
| | | KEDD 2026.07.28. | |
| | | Reszelt tészta leves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma; | |
| | | EN=1 025,30kcal FH=41,20g ZS=39,90g SZH=117,50g CK=12,30g SÓ=2,30g TZS=2,60g | |
| | | SZERDA 2026.07.29. | |
| | | Eperkrémleves (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*; Szarvacska tészta (1)*; Uborkasaláta; | |
| | | EN=1 009,10kcal FH=33,50g ZS=39,10g SZH=126,70g CK=25,90g SÓ=1,10g TZS=2,30g | |
| | | CSÜTÖRTÖK 2026.07.30. | |
| | | Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Szelet kenyér (1)*; | |
| | | EN=952,00kcal FH=40,10g ZS=39,10g SZH=105,30g CK=5,70g SÓ=2,10g TZS=1,10g | |
| | | PÉNTEK 2026.07.31. | |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@sull-host.hu

Étlap név:

Iskola - Szociális

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

**Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola - Szociális

Időszak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Álföldileves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezőzöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma | 172,20kcal | 4,80g | 3,10g | 29,40g | 1,30g | 0,60g | 0,40g |
| Alma Összetétel: Alma | 43,40kcal | 0,60g | 0,00g | 9,80g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt | 76,50kcal | 0,00g | 0,00g | 70,20g | 11,90g | 0,00g | 0,00g |
| Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska | 531,00kcal | 10,80g | 14,80g | 86,40g | 32,80g | 0,80g | 6,20g |
| Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 636,00kcal | 24,40g | 35,30g | 81,40g | 0,80g | 1,00g | 1,20g |
| Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma | 258,10kcal | 13,20g | 18,80g | 7,00g | 1,60g | 0,70g | 0,40g |
| BBQ csirkecomb Összetétel: Barbecue szósz, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Ketchup, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma | 244,00kcal | 24,20g | 9,20g | 3,90g | 2,40g | 0,80g | 0,20g |
| Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma | 229,00kcal | 12,10g | 16,00g | 8,00g | 5,00g | 1,20g | 1,50g |
| Borsos tokány Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 341,90kcal | 18,10g | 27,20g | 4,00g | 0,60g | 0,40g | 0,40g |
| Brokkolikréml leves gyöngyagylóval Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma | 259,30kcal | 9,60g | 4,40g | 43,30g | 2,60g | 0,60g | 0,50g |
| Bugaci sertés szelet Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 222,20kcal | 21,90g | 12,00g | 5,10g | 0,40g | 0,40g | 0,60g |
| Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 406,90kcal | 9,70g | 9,30g | 61,20g | 2,40g | 0,60g | 1,20g |
| Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 167,60kcal | 4,10g | 4,50g | 20,80g | 1,60g | 1,00g | 0,50g |
| Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%' | 343,60kcal | 8,90g | 7,70g | 54,30g | 2,80g | 0,50g | 3,10g |
| Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets | 311,30kcal | 13,20g | 16,10g | 27,60g | 0,00g | 1,80g | 4,70g |
| Csontleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. levezőzöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperzalag tészta, Vöröshagyma | 96,90kcal | 2,80g | 3,00g | 14,10g | 1,20g | 0,60g | 0,40g |
| Csőben sült brokkoli Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma | 580,00kcal | 29,20g | 31,40g | 37,90g | 6,20g | 0,90g | 4,50g |
| Daragaluska leves Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma | 227,50kcal | 6,50g | 5,40g | 36,40g | 1,20g | 0,60g | 0,70g |

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola - Szociális

Időszak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Döngicsei csirke raguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma | 240,20kcal | 19,00g | 9,80g | 18,90g | 1,70g | 0,50g | 0,50g |
| Eperkrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzítőesztin, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor | 187,20kcal | 2,10g | 1,10g | 41,00g | 15,00g | 0,20g | 0,60g |
| Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér | 112,10kcal | 3,70g | 0,40g | 23,40g | 0,50g | 0,60g | 0,00g |
| Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér | 98,80kcal | 3,30g | 0,40g | 20,60g | 0,50g | 0,50g | 0,00g |
| Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 365,10kcal | 19,70g | 29,50g | 2,70g | 0,60g | 0,30g | 0,40g |
| Frankfurtileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma | 281,80kcal | 5,10g | 14,40g | 24,70g | 0,90g | 1,30g | 1,50g |
| Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma | 88,40kcal | 3,50g | 3,70g | 9,70g | 1,20g | 0,50g | 0,30g |
| Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma | 283,00kcal | 13,10g | 17,00g | 16,50g | 1,20g | 0,60g | 0,30g |
| Halrudacs kák panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska panírozott | 203,20kcal | 11,20g | 8,80g | 19,30g | 0,00g | 1,20g | 0,80g |
| 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 tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma | 749,30kcal | 30,40g | 32,80g | 79,60g | 4,10g | 1,10g | 1,10g |
| Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor | 79,10kcal | 0,80g | 0,80g | 16,40g | 16,00g | 0,00g | 0,50g |
| Karalábéleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperzalag tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld | 66,70kcal | 1,80g | 2,60g | 8,50g | 3,40g | 0,60g | 0,30g |
| Kertészleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma | 79,80kcal | 2,90g | 2,70g | 10,30g | 1,90g | 0,60g | 0,30g |
| Kukoricás rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott' | 331,60kcal | 8,50g | 9,60g | 78,10g | 1,20g | 0,60g | 1,10g |
| Kuszkusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 464,00kcal | 13,70g | 10,40g | 75,70g | 4,60g | 0,60g | 1,30g |
| Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma | 202,50kcal | 5,60g | 5,00g | 31,70g | 3,00g | 0,70g | 1,00g |
| Májgombócleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma | 198,80kcal | 14,90g | 7,60g | 16,70g | 1,80g | 0,70g | 0,60g |

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola - Szociális

Időszak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Majonéz Összetétel: Majonéz | 56,80kcal | 0,20g | 5,20g | 2,40g | 1,30g | 0,30g | 0,70g |
| Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni | 416,00kcal | 12,20g | 7,80g | 74,10g | 4,00g | 0,20g | 1,00g |
| Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor | 245,50kcal | 3,90g | 13,00g | 26,60g | 18,50g | 0,00g | 1,60g |
| Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta | 396,80kcal | 11,00g | 9,50g | 66,70g | 3,60g | 0,20g | 1,20g |
| Mézes-mustáros csirke csikok Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma | 266,60kcal | 26,60g | 10,00g | 16,60g | 7,00g | 0,40g | 0,40g |
| Olasz zöldségleves gyufatésztával Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos gyufa tészta, | 194,00kcal | 5,60g | 4,50g | 31,80g | 11,70g | 0,60g | 0,60g |
| Olaszos rakott tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma | 701,60kcal | 31,00g | 27,60g | 80,50g | 7,90g | 0,90g | 4,50g |
| Őszibarack krémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg | 177,40kcal | 2,20g | 1,30g | 39,30g | 27,60g | 0,10g | 0,40g |
| Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamín paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 681,90kcal | 30,10g | 35,20g | 57,40g | 1,00g | 0,80g | 0,60g |
| Párolt rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma | 331,00kcal | 6,50g | 11,30g | 79,30g | 0,20g | 0,40g | 1,20g |
| Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz' | 343,00kcal | 7,70g | 7,40g | 55,50g | 0,20g | 0,40g | 0,70g |
| Pritaminos sajtalfűjt Összetétel: Fagy. pritamín paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt | 295,20kcal | 18,70g | 14,80g | 20,10g | 0,30g | 1,20g | 9,40g |
| Rántott sajt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt | 418,00kcal | 19,50g | 21,30g | 39,00g | 1,50g | 1,60g | 0,00g |
| Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma | 235,90kcal | 6,90g | 6,00g | 38,20g | 1,50g | 0,60g | 0,80g |
| Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt | 62,40kcal | 5,00g | 4,40g | 0,60g | 0,00g | 0,40g | 3,00g |
| Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit | 481,20kcal | 24,00g | 24,40g | 40,00g | 0,00g | 3,60g | 7,20g |
| Sárgaborsófőzelék Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 325,70kcal | 17,60g | 5,80g | 48,80g | 0,40g | 0,30g | 0,50g |
| Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 343,40kcal | 18,20g | 27,30g | 3,90g | 0,90g | 0,50g | 0,40g |

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola - Szociális

Időszak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Sertésraguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma | 352,60kcal | 18,70g | 22,00g | 17,40g | 3,70g | 0,60g | 0,40g |
| Spenótfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%' | 253,20kcal | 10,10g | 8,80g | 33,40g | 8,60g | 0,40g | 1,60g |
| Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma | 376,80kcal | 20,20g | 27,70g | 7,80g | 0,50g | 0,70g | 1,30g |
| Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó' | 266,50kcal | 9,90g | 24,90g | 0,60g | 0,20g | 1,50g | 7,90g |
| Szarvacskas tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacskas tészta | 440,90kcal | 12,20g | 10,60g | 74,10g | 4,00g | 0,20g | 1,30g |
| Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér | 160,20kcal | 5,30g | 0,60g | 33,40g | 0,80g | 0,80g | 0,10g |
| Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma | 202,00kcal | 4,90g | 7,40g | 27,10g | 2,50g | 0,80g | 1,50g |
| Tavaszi zöldségleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma | 93,20kcal | 3,50g | 3,20g | 11,90g | 4,00g | 0,60g | 0,40g |
| Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%' | 305,80kcal | 12,60g | 5,00g | 52,20g | 28,80g | 0,50g | 2,80g |
| Tökösfőzelék Összetétel: 10%-os ételect, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 264,50kcal | 6,00g | 10,00g | 35,60g | 12,20g | 0,40g | 0,80g |
| Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételect, Kigyo uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott' | 37,60kcal | 1,00g | 0,10g | 7,70g | 6,00g | 0,20g | 0,00g |
| Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vanília cukor | 170,80kcal | 4,60g | 2,20g | 32,70g | 15,50g | 0,20g | 1,40g |
| Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételect, Fejes káposzta, Kigyo uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lihagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott' | 90,10kcal | 1,60g | 0,20g | 20,00g | 14,80g | 0,20g | 0,00g |
| Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld | 135,70kcal | 4,80g | 2,50g | 22,50g | 2,10g | 0,60g | 0,10g |
| Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételect, 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 |
| Zöldborsóleves csipetkével Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma | 109,90kcal | 4,70g | 3,30g | 14,50g | 3,90g | 0,50g | 0,40g |