

Ebéd A

HÉTFŐ 2026.06.29.	<p>Kartoflolleves (1, 3, 5)*; Pásztor bulgur (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;</p> <p>EN=977,10kcal FH=36,40g ZS=36,60g SZH=112,10g CK=4,50g SÓ=2,20g Tzs=1,70g</p>
KEDD 2026.06.30.	<p>Paradicsomleves betűfészttával (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;</p> <p>EN=1 018,70kcal FH=31,60g ZS=41,30g SZH=120,40g CK=27,80g SÓ=2,40g Tzs=9,50g</p> <p>Tarhonyaleves (1, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Töktőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;</p> <p>EN=943,70kcal FH=34,30g ZS=47,30g SZH=88,80g CK=15,80g SÓ=2,10g Tzs=2,70g</p> <p>Gulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;</p> <p>EN=968,70kcal FH=28,60g ZS=39,50g SZH=119,60g CK=23,30g SÓ=0,80g Tzs=3,10g</p>
SZERDA 2026.07.01.	
CSÜTÖRTÖK 2026.07.02.	<p>Csontleves (1, 3, 5)*; Bugaci sertés szelet (1, 2, 3, 5)*; Kuskusz (1, 5)*; Szelet kenyér (1)*;</p> <p>EN=943,30kcal FH=43,70g ZS=26,00g SZH=128,30g CK=7,00g SÓ=2,40g Tzs=2,40g</p>
PÉNTEK 2026.07.03.	

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



SULI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Keménygyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-015
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=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

**Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**

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)*;</p> <p>EN=666,70kcal FH=18,50g ZS=20,20g SZH=93,30g CK=45,70g SÓ=1,80g TZS=4,80g</p> <p>Őszibarack krémleves (1, 2)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;</p>
<p>KEDD 2026.07.07.</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>Lebbencsleves (1, 5)*; Csöben sült brokkoli (1, 2, 4, 5, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;</p>
<p>SZERDA 2026.07.08.</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>Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;</p>
<p>CSÜTÖRTÖK 2026.07.09.</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>Karalábéleves (1, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Vegyes saláta;</p>
<p>PÉNTEK 2026.07.10.</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**



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szegepd, Kengyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: ma@sulihost.hu

**Étlap név:
Iskola - Szociális**

Tápanyagtartalom: EN=Számlított 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=Ráktéték; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édeslőszer; 16=Puhatestűek
Ételeinink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

**Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**

Ebéd A

<p>HÉTFŐ 2026.07.13.</p>	<p>Májgombóclevés (1, 3, 5)*; Halrudacsok 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>
<p>KEDD 2026.07.14.</p>	<p>EN=941,20kcal FH=37,00g ZS=35,90g SZH=113,30g CK=6,50g SÓ=2,30g Tzs=1,40g</p> <p>Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Szellet kenyér (1)*;</p>
<p>SZERDA 2026.07.15.</p>	<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 csikocomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;</p>
<p>CSÜTÖRTÖK 2026.07.16.</p>	<p>EN=927,60kcal FH=49,40g ZS=42,50g SZH=100,60g 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>
<p>PÉNTEK 2026.07.17.</p>	<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 VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kanyargányi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: szulihost@szulihost.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=Rakétél; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesfűszer; 16=Pinasztűk
Ételeinink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Ebéd A

<p>HÉTFŐ 2026.07.20.</p>	<p>Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Pritamínos sajtalfelújít (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>Dörögesei csikereguleves (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>Brokkolikémleves 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 csíkok (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 változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk</p> <p></p> <p>SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZORGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@suli-host.hu</p> <p>Étlap név: Iskola - Szociális</p> <p>Tápanyagtartalom: EN=Számlított 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=Fákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűek Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.</p> <p>Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0</p>	

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 zöldségleves gyufatésztával (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	
Reszelt tésztaleves (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	
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	
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	
<p style="text-align: center;">PÉNTEK 2026.07.31.</p>	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Keményregényi 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=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Héj; 10=Fakélek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesfűszer; 16=Punatésüek
Ételünk az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola - Szociális

Időszak: 2026.06.29.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	53,50kcal	1,60g	0,20g	10,90g	5,00g	0,20g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	98,80kcal	3,30g	0,40g	20,60g	0,50g	0,50g	0,00g
Karfiolleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	129,60kcal	4,60g	3,20g	20,10g	2,70g	0,60g	0,40g
Paradicsomleves betűtésztaival Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	211,40kcal	4,60g	4,80g	37,10g	21,70g	0,60g	0,60g
Pásztor bulgur Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	748,70kcal	28,50g	33,00g	71,40g	1,30g	1,10g	1,30g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	753,80kcal	25,40g	36,30g	72,40g	1,10g	1,60g	8,90g

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
Alföldileves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveleződség, 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, Órölt 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, Órölt 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, Órölt 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, Órölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,90kcal	18,10g	27,20g	4,00g	0,60g	0,40g	0,40g
Brokkolikrémeleves gyöngyagylóval Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Órölt 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' szeletet, 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, Órölt 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. leveleződség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	96,90kcal	2,80g	3,00g	14,10g	1,20g	0,60g	0,40g
Csöben sült brokkoli Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Órölt 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 Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Órölt 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
Dörgicsei csirkeguleves 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, Főzőtejszín, 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. levelezőzöld, 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
Halrudacsák 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
Májpgombócleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzöld, 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 csíkok 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, Főzítőjezsín, 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 sajtalfújt 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 szórát 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
Spennőfőzelék 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
Szarvacskatészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes szarvacskatészta	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 leves 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
Tökfőzelék 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, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	37,60kcal	1,00g	0,10g	7,70g	6,00g	0,20g	0,00g
Vaníliaöntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	170,80kcal	4,60g	2,20g	32,70g	15,50g	0,20g	1,40g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételect, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, 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