

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2026.06.01.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Briós (1, 2, 3)*;	Buzsáki leves (2, 5, 11, 15)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Metélt tészta (1)*; Félbarna kenyér (1)*;	Buzsáki leves (2, 5, 11, 15)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*;
	EN=448,10kcal FH=13,30g ZS=15,60g SZH=63,20g CK=11,40g SÓ=2,40g TZS=5,70g	EN=274,40kcal FH=5,50g ZS=5,20g SZH=50,10g CK=16,40g SÓ=0,50g TZS=2,60g	EN=948,70kcal FH=38,90g ZS=38,60g SZH=108,20g CK=6,30g SÓ=2,30g TZS=5,80g	EN=955,30kcal FH=34,40g ZS=47,70g SZH=87,70g CK=4,00g SÓ=3,60g TZS=5,60g	EN=294,00kcal FH=18,00g ZS=12,30g SZH=26,00g CK=0,40g SÓ=1,60g TZS=7,90g	EN=613,50kcal FH=30,30g ZS=30,70g SZH=51,70g CK=6,80g SÓ=2,10g TZS=7,30g
KEDD 2026.06.02.	Madártej ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Kuskusz (1, 5)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Rizseshús (5)*; Alma bef tt;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Stíriai metélt (1, 2, 3, 4, 13)*;
	EN=539,20kcal FH=17,30g ZS=14,90g SZH=82,70g CK=23,80g SÓ=1,10g TZS=7,20g	EN=371,40kcal FH=9,30g ZS=11,10g SZH=58,00g CK=12,20g SÓ=1,30g TZS=2,50g	EN=886,20kcal FH=33,20g ZS=39,60g SZH=93,50g CK=6,40g SÓ=1,90g TZS=3,60g	EN=834,40kcal FH=28,70g ZS=40,70g SZH=165,00g CK=13,70g SÓ=1,60g TZS=1,60g	EN=247,20kcal FH=8,00g ZS=7,60g SZH=35,40g CK=0,20g SÓ=1,80g TZS=4,80g	EN=760,30kcal FH=28,60g ZS=19,30g SZH=116,30g CK=40,50g SÓ=0,40g TZS=3,90g
SZERDA 2026.06.03.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Kefír (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Bükk aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Tészta 'Orsó' (1)*;
	EN=409,10kcal FH=14,20g ZS=11,70g SZH=61,50g CK=11,50g SÓ=2,40g TZS=3,90g	EN=262,20kcal FH=9,30g ZS=5,70g SZH=43,40g CK=0,50g SÓ=1,40g TZS=3,30g	EN=1 030,50kcal FH=37,00g ZS=41,80g SZH=122,30g CK=14,70g SÓ=2,00g TZS=1,30g	EN=997,70kcal FH=41,20g ZS=37,10g SZH=117,30g CK=9,60g SÓ=2,20g TZS=5,00g	EN=259,70kcal FH=9,70g ZS=7,90g SZH=36,20g CK=6,10g SÓ=0,80g TZS=3,90g	EN=722,10kcal FH=27,50g ZS=35,10g SZH=72,00g CK=4,20g SÓ=0,70g TZS=2,30g
CSÜTÖRTÖK 2026.06.04.	Tej (2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Pritaminos sajtelfűjt (1, 2, 3)*; Spenótf zelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Vegyes saláta; Félbarna kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Körte;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=506,30kcal FH=22,00g ZS=17,40g SZH=65,50g CK=15,90g SÓ=2,80g TZS=8,00g	EN=207,70kcal FH=12,40g ZS=5,90g SZH=24,70g CK=0,70g SÓ=1,90g TZS=2,00g	EN=911,10kcal FH=39,70g ZS=29,20g SZH=118,60g CK=12,70g SÓ=3,10g TZS=12,10g	EN=1 141,20kcal FH=35,70g ZS=41,90g SZH=143,90g CK=18,90g SÓ=3,00g TZS=9,90g	EN=352,40kcal FH=6,10g ZS=5,20g SZH=68,10g CK=16,40g SÓ=0,50g TZS=2,60g	EN=751,80kcal FH=29,40g ZS=28,50g SZH=87,20g CK=16,90g SÓ=2,80g TZS=5,80g
PÉNTEK 2026.06.05.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Zala felvágott (4)*; Teavaj (2)*; Sárgarépa; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Csirkepörkölt (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes saláta;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Bakonyi csirkecombfilé ragu (1, 2)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Lapkasajt '2 db' (2)*; Liga Margarin; Zsemle 'dupla' (1)*;
	EN=329,80kcal FH=15,80g ZS=4,70g SZH=55,10g CK=10,60g SÓ=1,40g TZS=0,40g	EN=430,30kcal FH=15,60g ZS=21,00g SZH=46,40g CK=3,70g SÓ=2,40g TZS=11,40g	EN=859,20kcal FH=41,00g ZS=22,80g SZH=119,60g CK=23,30g SÓ=1,30g TZS=2,10g	EN=726,90kcal FH=34,90g ZS=27,00g SZH=111,60g CK=4,50g SÓ=1,40g TZS=2,60g	EN=220,80kcal FH=3,50g ZS=4,70g SZH=39,80g CK=14,80g SÓ=0,50g TZS=1,30g	EN=461,60kcal FH=21,60g ZS=15,40g SZH=57,40g CK=0,40g SÓ=2,40g TZS=8,90g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Középiszola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.06.06.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Banán;		Joghurt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=461,60kcal FH=21,10g ZS=15,20g SZH=60,10g CK=11,30g SÓ=2,40g TZS=8,40g	EN=308,90kcal FH=8,70g ZS=3,70g SZH=59,90g CK=1,30g SÓ=1,40g TZS=0,90g	EN=884,00kcal FH=29,30g ZS=40,70g SZH=93,70g CK=15,00g SÓ=1,50g TZS=2,00g		EN=294,60kcal FH=12,90g ZS=6,30g SZH=46,60g CK=6,50g SÓ=1,50g TZS=4,00g	EN=636,70kcal FH=31,30g ZS=23,00g SZH=103,30g CK=0,80g SÓ=1,30g TZS=1,60g
VASÁRNAP 2026.06.07.	Alma dobozos üdít 100%; Félbarna kenyér (1)*; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin;	Pritamin paprikás túrókrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Rostos gyümölcsle; Hentes szelet (1, 5, 11, 15)*; Szarvacska tészta (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;		Körte; Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=457,00kcal FH=15,10g ZS=12,20g SZH=60,00g CK=1,50g SÓ=2,50g TZS=3,90g	EN=391,80kcal FH=15,30g ZS=13,20g SZH=52,30g CK=1,60g SÓ=1,40g TZS=1,10g	EN=789,40kcal FH=36,30g ZS=27,40g SZH=97,40g CK=14,70g SÓ=1,30g TZS=3,90g		EN=348,90kcal FH=7,20g ZS=9,90g SZH=55,60g CK=1,30g SÓ=1,90g TZS=5,00g	EN=633,60kcal FH=25,10g ZS=27,10g SZH=86,70g CK=7,10g SÓ=4,40g TZS=0,50g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Középkola

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=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 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.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2026.06.08.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Paradicsom;	Magyaros húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Majonéz (3, 11)*;	Magyaros húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya kocka (5)*; Alma;	Briós (1, 2, 3)*;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*;
	EN=434,90kcal FH=18,20g ZS=12,50g SZH=61,90g CK=11,30g SÓ=2,20g TZS=6,90g	EN=289,70kcal FH=9,50g ZS=15,30g SZH=26,80g CK=0,60g SÓ=1,70g TZS=6,00g	EN=941,20kcal FH=34,70g ZS=44,00g SZH=94,10g CK=7,60g SÓ=2,80g TZS=6,10g	EN=1 063,40kcal FH=43,50g ZS=57,00g SZH=83,60g CK=1,60g SÓ=1,90g TZS=1,50g	EN=274,40kcal FH=5,50g ZS=5,20g SZH=50,10g CK=16,40g SÓ=0,50g TZS=2,60g	EN=596,50kcal FH=26,60g ZS=28,10g SZH=54,80g CK=1,70g SÓ=1,00g TZS=0,90g
KEDD 2026.06.09.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Méz; Teljes kiörlés egyenyes kifli (1)*; Narancs;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Sertésszelet sajtmártással (1, 2, 6)*; Párolt rizs (5)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Szilvágombóc (1, 3)*; Porcukor (1, 13)*;	Joghurt (2)*; Fonotkka (1, 2)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=334,40kcal FH=15,00g ZS=9,50g SZH=46,20g CK=14,00g SÓ=1,00g TZS=3,00g	EN=241,90kcal FH=5,10g ZS=0,60g SZH=52,20g CK=16,80g SÓ=0,60g TZS=0,30g	EN=924,40kcal FH=52,40g ZS=32,30g SZH=131,50g CK=3,30g SÓ=2,00g TZS=6,50g	EN=1 057,50kcal FH=19,80g ZS=14,50g SZH=146,30g CK=37,90g SÓ=3,90g TZS=1,20g	EN=240,50kcal FH=9,10g ZS=6,80g SZH=34,90g CK=7,90g SÓ=0,70g TZS=4,30g	EN=536,50kcal FH=18,10g ZS=18,90g SZH=70,60g CK=10,60g SÓ=3,10g TZS=5,70g
SZERDA 2026.06.10.	Erdei gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sárgarépa; Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Korianderes karfiolkrém leves (2, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Korianderes karfiolkrém leves (2, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdít 100%; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Almamártás (1, 2)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Pírtott dara (1)*;
	EN=358,70kcal FH=15,50g ZS=4,60g SZH=62,70g CK=11,30g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=318,60kcal FH=11,70g ZS=8,00g SZH=49,80g CK=3,50g SÓ=2,50g TZS=4,90g	EN=866,90kcal FH=33,70g ZS=33,60g SZH=104,20g CK=11,70g SÓ=2,30g TZS=5,80g	EN=930,00kcal FH=22,90g ZS=22,80g SZH=154,20g CK=51,50g SÓ=2,10g TZS=7,90g	EN=268,10kcal FH=4,30g ZS=3,60g SZH=40,50g CK=6,20g SÓ=0,40g TZS=1,80g	EN=623,30kcal FH=29,10g ZS=14,80g SZH=88,90g CK=33,70g SÓ=1,00g TZS=0,80g
CSÜTÖRTÖK 2026.06.11.	Tejeskávé íz tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Teavaj (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*; Szelet kenyér (1)*; Alma;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Óvári szelet (1, 2, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Vegyes saláta;	Fahéjas csiga (1, 2)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépás rizs (5)*; Vegyes saláta;
	EN=278,20kcal FH=12,40g ZS=5,50g SZH=44,30g CK=14,70g SÓ=0,80g TZS=3,20g	EN=316,60kcal FH=8,50g ZS=12,50g SZH=43,00g CK=0,50g SÓ=1,30g TZS=8,40g	EN=923,50kcal FH=38,40g ZS=44,80g SZH=95,50g CK=5,80g SÓ=10,80g TZS=4,10g	EN=876,50kcal FH=42,70g ZS=31,70g SZH=96,50g CK=20,30g SÓ=2,30g TZS=5,10g	EN=275,80kcal FH=3,80g ZS=10,80g SZH=40,50g CK=13,80g SÓ=0,50g TZS=5,50g	EN=637,20kcal FH=35,40g ZS=18,60g SZH=98,40g CK=15,60g SÓ=1,30g TZS=1,00g
PÉNTEK 2026.06.12.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Fehér kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fonotkka (1, 2)*; Banán;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;
	EN=408,70kcal FH=12,00g ZS=12,20g SZH=59,50g CK=10,40g SÓ=1,80g TZS=4,40g	EN=315,50kcal FH=6,10g ZS=1,40g SZH=67,60g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=931,80kcal FH=47,30g ZS=47,30g SZH=71,10g CK=29,60g SÓ=1,30g TZS=2,10g	EN=998,60kcal FH=48,60g ZS=51,10g SZH=86,80g CK=10,80g SÓ=1,90g TZS=3,00g	EN=239,70kcal FH=9,80g ZS=10,20g SZH=25,40g CK=0,40g SÓ=1,70g TZS=2,70g	EN=582,30kcal FH=12,90g ZS=18,80g SZH=87,20g CK=18,20g SÓ=2,00g TZS=10,20g

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



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

Étlap név:

Középiszkola

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

**"Suli-Host Étkeztetési
Rendszer 3.0"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.06.13.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Erdei gyümölcs mártás (1, 2)*;		Joghurt (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma bef. tt;
	EN=457,90kcal FH=15,90g ZS=15,50g SZH=63,00g CK=11,40g SÓ=2,70g TZS=4,40g	EN=331,90kcal FH=9,50g ZS=5,30g SZH=61,10g CK=1,20g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=1 189,50kcal FH=39,70g ZS=40,50g SZH=161,00g CK=66,00g SÓ=1,10g TZS=5,80g		EN=294,60kcal FH=12,90g ZS=6,30g SZH=46,60g CK=6,50g SÓ=1,50g TZS=4,00g	EN=613,70kcal FH=30,00g ZS=19,00g SZH=125,10g CK=14,80g SÓ=0,80g TZS=3,50g
VASÁRNAP 2026.06.14.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Rizsleves (5)*; Mustáros csirkecomb tejföllel, sajttal (1, 2, 5, 11)*; Penne (1)*; Banán;		Alma dobozos üdít 100%; Fonottka (1, 2)*;	Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Burgonyaf. zelék (1, 2)*; Alma;
	EN=316,20kcal FH=10,40g ZS=6,60g SZH=53,80g CK=10,50g SÓ=2,00g TZS=4,10g	EN=325,80kcal FH=13,90g ZS=11,70g SZH=41,50g CK=0,80g SÓ=2,40g TZS=4,20g	EN=928,70kcal FH=41,50g ZS=24,20g SZH=131,80g CK=6,30g SÓ=1,30g TZS=3,20g		EN=235,50kcal FH=4,00g ZS=1,40g SZH=37,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=635,70kcal FH=22,50g ZS=29,70g SZH=62,30g CK=0,60g SÓ=0,80g TZS=0,80g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Középiszkola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=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.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2026.06.15.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Lapkasajt (2)*; Zöldpaprika; Kifli (1, 2)*;	Szárazbaleves sertéshússal (1, 5)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Tejbedara (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Szárazbaleves sertéshússal (1, 5)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*;
	EN=444,30kcal FH=13,20g ZS=16,30g SZH=61,10g CK=11,30g SÓ=2,40g TZS=6,10g	EN=294,30kcal FH=17,20g ZS=12,90g SZH=26,60g CK=1,60g SÓ=1,50g TZS=8,10g	EN=847,90kcal FH=36,90g ZS=22,70g SZH=120,80g CK=46,50g SÓ=1,70g TZS=3,10g	EN=910,90kcal FH=38,80g ZS=35,90g SZH=105,00g CK=5,20g SÓ=1,20g TZS=4,60g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,40g SÓ=1,50g TZS=9,60g	EN=697,50kcal FH=26,60g ZS=32,60g SZH=66,70g CK=1,00g SÓ=0,90g TZS=3,30g
KEDD 2026.06.16.	Tej (2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Tárkonyos zöldséglevés (1, 2, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Tárkonyos zöldséglevés (1, 2, 3, 5)*; Alaszka t kehal filé panírozott (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Teljes kiőrlés gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Alma;	Leccsós csirkeragu (1)*; Kuskusz (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=399,40kcal FH=15,50g ZS=21,60g SZH=35,40g CK=15,80g SÓ=1,60g TZS=11,20g	EN=276,30kcal FH=11,90g ZS=11,90g SZH=30,70g CK=0,50g SÓ=1,80g TZS=4,10g	EN=863,60kcal FH=43,40g ZS=36,70g SZH=84,90g CK=4,80g SÓ=2,20g TZS=1,50g	EN=820,60kcal FH=29,80g ZS=30,00g SZH=100,20g CK=5,40g SÓ=2,90g TZS=3,20g	EN=226,60kcal FH=3,80g ZS=6,00g SZH=38,60g CK=9,20g SÓ=0,20g TZS=3,00g	EN=746,30kcal FH=35,20g ZS=18,40g SZH=105,60g CK=5,70g SÓ=1,90g TZS=1,70g
SZERDA 2026.06.17.	Csipkebogyó tea; Liga Margarin; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Méz; Bebo Mini Margarin; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Olasz zöldséglevés gyufatésztával (1, 3, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Alma bef tt;	Olasz zöldséglevés gyufatésztával (1, 3, 5)*; Zöldséges-húsos penne (1, 2, 5)*; Alma;	Kifli (1, 2)*; Teavaj (2)*; Alma;	Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Finomf zelék (1, 2)*;
	EN=421,10kcal FH=14,90g ZS=11,90g SZH=63,30g CK=11,50g SÓ=2,40g TZS=3,90g	EN=293,10kcal FH=7,80g ZS=4,40g SZH=57,10g CK=16,90g SÓ=1,30g TZS=1,10g	EN=839,10kcal FH=42,20g ZS=22,40g SZH=194,10g CK=27,10g SÓ=1,50g TZS=1,90g	EN=976,20kcal FH=37,30g ZS=37,00g SZH=119,70g CK=18,10g SÓ=1,30g TZS=4,70g	EN=271,40kcal FH=4,20g ZS=12,70g SZH=34,60g CK=1,60g SÓ=0,50g TZS=8,60g	EN=552,60kcal FH=20,10g ZS=28,90g SZH=52,00g CK=16,20g SÓ=2,40g TZS=7,90g
CSÜTÖRTÖK 2026.06.18.	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Kigyóuborka; Zsemle (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Banán;	Snidlinges szárnyasraguleves (1, 2, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Snidlinges szárnyasraguleves (1, 2, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
	EN=366,00kcal FH=18,50g ZS=11,40g SZH=46,40g CK=14,20g SÓ=1,80g TZS=3,30g	EN=348,10kcal FH=6,40g ZS=3,60g SZH=70,20g CK=6,20g SÓ=0,40g TZS=1,80g	EN=817,20kcal FH=42,90g ZS=31,30g SZH=82,60g CK=3,60g SÓ=1,80g TZS=2,00g	EN=705,50kcal FH=35,30g ZS=12,00g SZH=132,40g CK=47,60g SÓ=1,50g TZS=3,50g	EN=249,50kcal FH=8,40g ZS=4,60g SZH=41,30g CK=16,60g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=359,60kcal FH=11,30g ZS=13,50g SZH=46,30g CK=10,90g SÓ=1,40g TZS=5,70g
PÉNTEK 2026.06.19.	Erdei gyümölcs tea; Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdit 100%; Fonotkka (1, 2)*;	Gombás sertés becsináltleves (1, 2, 3, 5)*; Barackos háromszög (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gombás sertés becsináltleves (1, 2, 3, 5)*; Gránátos kocka (1)*; Csemege uborka (11)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*; Kigyóuborka;	Kakaós csiga (1, 2)*; Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=434,60kcal FH=14,70g ZS=14,20g SZH=61,70g CK=11,50g SÓ=2,40g TZS=5,10g	EN=235,50kcal FH=4,00g ZS=1,40g SZH=37,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=928,90kcal FH=24,70g ZS=38,50g SZH=117,70g CK=35,40g SÓ=1,80g TZS=9,50g	EN=814,50kcal FH=29,00g ZS=28,90g SZH=105,60g CK=7,90g SÓ=2,50g TZS=1,60g	EN=265,70kcal FH=9,90g ZS=12,70g SZH=26,20g CK=1,00g SÓ=1,70g TZS=5,20g	EN=594,80kcal FH=13,50g ZS=26,80g SZH=72,60g CK=14,10g SÓ=1,60g TZS=10,80g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Középiszkola

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=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.06.20.	Citromos tea; Sonkás májaskrém; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Alma; Gyümölcsös joghurt (1, 2)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Hagymás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; F szeres törtburgonya (5)*; Félbarna kenyér (1)*;		Méz; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Vagdalt tepsiben (1, 3, 5)*; Karalábé-f zelék (1, 2)*;
	EN=447,10kcal FH=13,20g ZS=16,30g SZH=61,60g CK=11,20g SÓ=2,00g TZS=5,90g	EN=247,00kcal FH=5,60g ZS=5,40g SZH=42,50g CK=23,20g SÓ=0,20g TZS=3,40g	EN=792,00kcal FH=36,60g ZS=25,90g SZH=96,20g CK=4,10g SÓ=2,00g TZS=1,90g		EN=325,50kcal FH=8,10g ZS=3,70g SZH=66,60g CK=17,70g SÓ=1,40g TZS=0,90g	EN=416,40kcal FH=19,20g ZS=22,50g SZH=30,80g CK=15,20g SÓ=1,00g TZS=1,20g
VASÁRNAP 2026.06.21.	Poharas tej (2)*; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;		Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kockasajt (2)*; Zöldpaprika;	Húsostészta (1)*;
	EN=317,30kcal FH=18,60g ZS=11,30g SZH=34,50g CK=0,80g SÓ=1,90g TZS=1,60g	EN=275,80kcal FH=4,10g ZS=13,60g SZH=33,00g CK=12,90g SÓ=0,70g TZS=6,90g	EN=837,80kcal FH=34,60g ZS=37,20g SZH=84,90g CK=12,40g SÓ=2,10g TZS=1,80g		EN=306,60kcal FH=11,70g ZS=8,10g SZH=46,70g CK=0,50g SÓ=2,50g TZS=4,90g	EN=679,00kcal FH=28,60g ZS=31,60g SZH=67,80g CK=3,90g SÓ=0,90g TZS=1,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Középiszkola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2026.06.22.	Tej (2)*; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Fahéjas almaleves (1, 2)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Majonéz (3, 11)*;	Fahéjas almaleves (1, 2)*; Sajtos szelet (1, 2, 5, 6)*; Párolt rizs (5)*;	Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*; Alma;	Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa zselé (1, 2)*;
	EN=528,50kcal FH=21,60g ZS=20,70g SZH=64,20g CK=15,40g SÓ=2,80g TZS=9,10g	EN=371,40kcal FH=9,30g ZS=11,10g SZH=58,00g CK=12,20g SÓ=1,30g TZS=2,50g	EN=939,40kcal FH=26,20g ZS=31,30g SZH=126,80g CK=29,40g SÓ=2,80g TZS=6,80g	EN=792,40kcal FH=38,40g ZS=28,30g SZH=122,00g CK=27,40g SÓ=1,50g TZS=6,40g	EN=216,10kcal FH=4,70g ZS=4,20g SZH=38,80g CK=2,00g SÓ=0,60g TZS=1,50g	EN=548,90kcal FH=36,60g ZS=15,30g SZH=53,00g CK=21,60g SÓ=1,20g TZS=1,40g
KEDD 2026.06.23.	Limonádé; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Szelet kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*; Alma;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Big Burger (1, 2, 4, 11)*;
	EN=368,30kcal FH=17,30g ZS=14,80g SZH=39,40g CK=10,80g SÓ=1,70g TZS=8,60g	EN=219,80kcal FH=8,60g ZS=6,60g SZH=30,80g CK=7,60g SÓ=0,70g TZS=4,20g	EN=909,20kcal FH=33,20g ZS=32,70g SZH=133,10g CK=8,60g SÓ=5,20g TZS=1,30g	EN=972,50kcal FH=38,10g ZS=33,00g SZH=126,70g CK=9,10g SÓ=1,50g TZS=5,20g	EN=265,30kcal FH=9,50g ZS=5,80g SZH=43,80g CK=0,50g SÓ=1,40g TZS=0,40g	EN=698,30kcal FH=31,80g ZS=34,00g SZH=56,90g CK=2,30g SÓ=3,50g TZS=13,20g
SZERDA 2026.06.24.	Eper-meggy gyümölcs tea; Paradicsomos halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Sárgarépa;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Tejfölös-kapros zöldbabf zselé (1, 2)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Méz; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sonkás kocka (1, 2, 4)*; Tejföl (2)*;
	EN=385,70kcal FH=10,80g ZS=10,10g SZH=62,50g CK=11,30g SÓ=1,70g TZS=1,30g	EN=250,80kcal FH=8,60g ZS=3,80g SZH=45,60g CK=3,60g SÓ=1,40g TZS=1,20g	EN=768,70kcal FH=32,40g ZS=27,90g SZH=91,30g CK=11,10g SÓ=3,80g TZS=5,80g	EN=905,80kcal FH=36,10g ZS=41,10g SZH=92,70g CK=3,90g SÓ=3,60g TZS=1,90g	EN=340,50kcal FH=8,20g ZS=3,70g SZH=70,70g CK=21,80g SÓ=1,40g TZS=0,90g	EN=706,10kcal FH=28,20g ZS=32,30g SZH=74,00g CK=3,70g SÓ=2,40g TZS=5,10g
CSÜTÖRTÖK 2026.06.25.	Meggyes gyümölcs Tea; Lekvár; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Banán;	Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes saláta; Félbarna	Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Gesztyénés párna (PP) (1, 2, 3, 6, 8)*;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*;
	EN=396,20kcal FH=8,30g ZS=3,70g SZH=81,80g CK=32,30g SÓ=1,40g TZS=0,90g	EN=351,20kcal FH=5,30g ZS=6,00g SZH=67,50g CK=9,20g SÓ=0,20g TZS=3,00g	EN=937,00kcal FH=44,20g ZS=23,80g SZH=119,70g CK=17,90g SÓ=2,50g TZS=1,30g	EN=747,20kcal FH=33,50g ZS=28,40g SZH=115,40g CK=3,70g SÓ=1,70g TZS=2,80g	EN=236,60kcal FH=4,00g ZS=10,10g SZH=31,80g CK=0,00g SÓ=0,40g TZS=4,60g	EN=759,00kcal FH=26,60g ZS=42,00g SZH=59,90g CK=0,80g SÓ=1,10g TZS=2,90g
PÉNTEK 2026.06.26.	Alma dobozos üdít 100%; Bebo Mini Margarin; Narancs; Kifli (1, 2)*;	Teljes kiörlés kenyér (1)*; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Alma;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Eszterházy szelet (1, 2, 11)*; Galuska (1, 3)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Méz; Bebo Mini Margarin; Kakaós csiga (1, 2)*; Narancs;
	EN=303,70kcal FH=4,30g ZS=4,70g SZH=45,70g CK=1,60g SÓ=0,50g TZS=1,30g	EN=316,80kcal FH=13,30g ZS=10,50g SZH=42,20g CK=0,50g SÓ=2,40g TZS=2,80g	EN=889,40kcal FH=27,70g ZS=28,20g SZH=127,70g CK=23,40g SÓ=1,10g TZS=1,50g	EN=1 021,80kcal FH=71,70g ZS=40,90g SZH=148,80g CK=3,80g SÓ=1,80g TZS=1,60g	EN=328,10kcal FH=11,20g ZS=6,70g SZH=55,60g CK=1,20g SÓ=2,00g TZS=3,80g	EN=441,50kcal FH=4,60g ZS=18,10g SZH=63,90g CK=28,90g SÓ=0,50g TZS=8,10g

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



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

Étlap név:

Középiszkola

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=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevő k között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

**"Suli-Host Étkeztetési
Rendszer 3.0"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.06.27.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Tészta 'Orsó' (1)*;		Joghurt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Köményes sertéssült; Rizibizi (5)*;
	EN=457,90kcal FH=15,90g ZS=15,50g SZH=63,00g CK=11,40g SÓ=2,70g TZS=4,40g	EN=293,20kcal FH=9,30g ZS=5,30g SZH=51,70g CK=0,50g SÓ=1,40g TZS=0,40g	EN=920,30kcal FH=29,80g ZS=37,00g SZH=114,00g CK=28,30g SÓ=0,80g TZS=2,90g		EN=333,30kcal FH=13,10g ZS=6,30g SZH=56,00g CK=7,20g SÓ=1,50g TZS=3,70g	EN=490,30kcal FH=29,30g ZS=17,70g SZH=77,40g CK=2,50g SÓ=0,90g TZS=1,00g
VASÁRNAP 2026.06.28.	Limonádé; Magyaros sajtkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Teljes kiörlés kenyér (1)*; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*;	Zöldségkrémleves sárgarépa kockával (1, 2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Sertésflekken (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kukoricás rizs (5)*; Csemege uborka (11, 15)*;		Félbarna kenyér (1)*; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*;	Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Penne (1)*;
	EN=365,50kcal FH=11,40g ZS=7,00g SZH=63,00g CK=11,70g SÓ=1,90g TZS=0,10g	EN=316,80kcal FH=13,30g ZS=10,50g SZH=42,20g CK=0,50g SÓ=2,40g TZS=2,80g	EN=787,50kcal FH=39,20g ZS=20,80g SZH=133,10g CK=7,30g SÓ=3,70g TZS=1,20g		EN=375,90kcal FH=12,60g ZS=12,20g SZH=51,00g CK=1,40g SÓ=1,80g TZS=4,10g	EN=745,30kcal FH=30,70g ZS=37,20g SZH=69,40g CK=4,20g SÓ=0,50g TZS=1,40g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Középiscola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=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.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2026.06.29.	Tej (2)*; Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Pásztor bulgur (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya 1/2; Alma;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Csirkés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*;
	EN=433,80kcal FH=19,40g ZS=14,50g SZH=56,50g CK=14,70g SÓ=2,10g TZS=4,60g	EN=299,60kcal FH=5,60g ZS=8,00g SZH=50,20g CK=16,50g SÓ=0,60g TZS=3,40g	EN=1 122,10kcal FH=39,70g ZS=39,40g SZH=138,30g CK=3,10g SÓ=2,30g TZS=2,30g	EN=937,80kcal FH=32,70g ZS=34,40g SZH=127,10g CK=21,30g SÓ=1,40g TZS=1,60g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,40g SÓ=1,50g TZS=9,60g	EN=676,60kcal FH=48,00g ZS=24,40g SZH=59,50g CK=10,60g SÓ=1,50g TZS=9,20g
KEDD 2026.06.30.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Liga Margarin; Alma;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Fahéjas csiga (1, 2)*;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	EN=320,00kcal FH=15,30g ZS=4,60g SZH=53,30g CK=10,60g SÓ=1,40g TZS=0,40g	EN=248,70kcal FH=5,00g ZS=6,40g SZH=41,40g CK=6,30g SÓ=0,50g TZS=2,60g	EN=1 018,70kcal FH=31,60g ZS=41,30g SZH=120,40g CK=27,80g SÓ=2,40g TZS=9,50g	EN=975,40kcal FH=30,60g ZS=40,50g SZH=148,20g CK=24,70g SÓ=2,00g TZS=2,30g	EN=275,80kcal FH=3,80g ZS=10,80g SZH=40,50g CK=13,80g SÓ=0,50g TZS=5,50g	EN=554,50kcal FH=30,50g ZS=19,10g SZH=58,50g CK=3,20g SÓ=0,90g TZS=3,50g
SZERDA 2026.07.01.						
CSÜTÖRTÖK 2026.07.02.						
PÉNTEK 2026.07.03.						

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Középiscola

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=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 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.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Középfiskola

Id szak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alaskai tókehal filépanírozott Összetétel: Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. alaskai tókehalfilé panírozott	292,00kcal	18,00g	11,70g	27,80g	0,00g	1,20g	1,10g
Alföldleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	189,80kcal	5,00g	5,80g	27,60g	0,90g	0,80g	1,30g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	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
Alma dobozos üdít 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	236,10kcal	3,00g	2,00g	49,40g	33,50g	0,20g	0,30g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	531,00kcal	10,80g	14,80g	86,40g	32,80g	0,80g	6,20g
Baconos péklángos Összetétel: Fagy. baconos péklángos 170 g	319,00kcal	11,30g	13,50g	36,30g	0,90g	1,40g	5,70g
Bakonyi csirkecombfiléragu Összetétel: Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	242,60kcal	23,10g	12,40g	8,00g	0,40g	0,50g	1,00g
Banán Összetétel: Banán	168,00kcal	2,10g	0,00g	38,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,10g	0,00g	18,10g	18,00g	0,00g	0,00g
Barackos háromszög Összetétel: Fagy. barackos háromszög 70g	565,60kcal	7,70g	20,30g	86,50g	33,30g	0,70g	9,20g
Baromfi fasírt Összetétel: Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell	268,90kcal	15,60g	16,00g	14,40g	0,00g	2,00g	4,00g
Bébi Mini Margarin Összetétel: Bébi mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Big Burger Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa 120g (Matusz), Fejes saláta, Ketchup, Kigyó uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Paradicsom, Zsemle Hamburger nagy briós 86 g (Matusz)	698,30kcal	31,80g	34,00g	56,90g	2,30g	3,50g	13,20g
Boglányi sertésrakottas Összetétel: Burgonya, Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Főzővíz, Tej '1,5%', Tejföl '12%'	697,50kcal	26,60g	32,60g	66,70g	1,00g	0,90g	3,30g
Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étőlaj '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
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	426,50kcal	22,40g	32,00g	9,20g	0,60g	0,50g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g
Burgonyaf zelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,60kcal	7,00g	6,10g	48,10g	0,10g	0,40g	0,40g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	343,60kcal	8,90g	7,70g	54,30g	2,80g	0,50g	3,10g
Buzsáki leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	284,40kcal	14,50g	20,20g	8,60g	1,80g	0,90g	0,30g
Bükkői aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	325,30kcal	16,50g	25,60g	5,30g	0,60g	0,50g	1,10g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	34,10kcal	1,00g	0,10g	7,70g	2,00g	2,00g	0,00g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,00g	5,20g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csíkös tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	392,20kcal	19,00g	31,90g	4,50g	0,60g	0,70g	1,90g
Csipebogyó tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Csirke májkrém 50g Összetétel: Csirke májkrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	311,30kcal	13,20g	16,10g	27,60g	0,00g	1,80g	4,70g
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	222,30kcal	22,70g	8,70g	11,80g	1,10g	0,40g	0,40g
Csirke raguleves Összetétel: Étélizésítő 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	284,00kcal	23,30g	7,90g	28,40g	4,10g	0,60g	0,50g
Csirkés rakottas Kertészné módra Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. brokkoli, Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	676,60kcal	48,00g	24,40g	59,50g	10,60g	1,50g	9,20g
Csontleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	96,90kcal	2,80g	3,00g	14,10g	1,20g	0,60g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középfiskola

Időszak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csorba leves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Őrölt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	269,70kcal	13,40g	17,50g	12,60g	1,80g	0,90g	0,20g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizetítő 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
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	502,50kcal	13,60g	10,70g	87,20g	3,60g	0,20g	1,30g
Debreceni aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsókolbász, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	325,30kcal	16,70g	26,20g	3,70g	0,60g	0,70g	1,90g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	124,20kcal	4,50g	11,80g	0,10g	0,10g	1,00g	4,80g
Dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Eper-meggy gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Erdi gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Erdi gyümölcs mártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	240,30kcal	3,80g	1,50g	52,00g	27,80g	0,30g	0,30g
Erdélyi rakott káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	626,70kcal	29,00g	41,00g	40,40g	1,00g	9,40g	3,60g
Eszterházy szelet Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	237,20kcal	22,30g	12,70g	7,20g	2,00g	0,40g	0,40g
Fahéjas almaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	136,80kcal	1,00g	0,60g	30,90g	26,00g	0,10g	0,20g
Fahéjas csiga Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g	275,80kcal	3,80g	10,80g	40,50g	13,80g	0,50g	5,50g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	65,00kcal	0,00g	0,00g	16,10g	16,00g	0,00g	0,00g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	371,70kcal	18,30g	28,00g	9,10g	0,90g	0,50g	0,90g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Fehér kenyér Összetétel: Fehér kenyér	220,50kcal	6,70g	0,70g	46,70g	0,20g	1,30g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételectet, 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	112,10kcal	3,70g	0,40g	23,40g	0,50g	0,60g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,00g	0,90g	50,00g	1,20g	1,30g	0,10g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	98,80kcal	3,30g	0,40g	20,60g	0,50g	0,50g	0,00g
Finomf. zselé Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	289,20kcal	9,30g	5,40g	49,80g	15,80g	0,60g	1,10g
Fokhagymakrémléves gyöngyagylóval Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	136,10kcal	4,30g	3,20g	22,10g	2,40g	0,50g	0,20g
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
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	343,20kcal	7,90g	7,60g	59,10g	9,90g	0,70g	3,70g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Forgatott burgonya kocka Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	321,20kcal	7,00g	7,30g	51,50g	0,00g	0,70g	0,70g
F. tt burgonya 1/2 Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	117,50kcal	3,10g	0,40g	23,00g	0,00g	0,00g	0,00g
F. szerez. törlburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	322,50kcal	6,40g	10,00g	46,80g	0,30g	0,40g	1,00g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	514,90kcal	36,00g	10,70g	129,00g	0,00g	0,50g	1,00g
Gesztenyés párna (PP) Összetétel: Fagy. gesztenyés párna 50 g, Fagy. gesztenyés rúd 70 g	236,60kcal	4,00g	10,10g	31,80g	0,00g	0,40g	4,60g
Gombás sertés baccináléves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	251,20kcal	13,30g	17,80g	7,80g	1,60g	0,50g	0,30g
Gombás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	331,90kcal	16,20g	25,10g	8,00g	0,80g	0,50g	1,00g
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	56,00kcal	8,00g	2,50g	0,40g	0,20g	1,20g	0,80g
Gránátos kocka Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	549,30kcal	15,10g	11,00g	95,40g	4,40g	0,50g	1,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	191,60kcal	2,60g	2,40g	39,30g	23,90g	0,10g	0,70g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Hagymás sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	227,80kcal	21,90g	12,30g	5,90g	0,60g	0,40g	0,50g
Házi kőrözt Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	73,80kcal	7,40g	3,70g	2,10g	0,10g	0,10g	0,00g
Hentes szelet Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	255,90kcal	23,10g	15,30g	4,90g	0,60g	1,10g	2,00g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle 53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	477,90kcal	17,40g	18,10g	59,00g	0,60g	2,90g	5,70g
Húsgombóc Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	346,10kcal	18,30g	22,00g	25,10g	0,60g	0,40g	0,10g
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
Húsos tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes cső tészta, Vöröshagyma	679,00kcal	28,60g	31,60g	67,80g	3,90g	0,90g	1,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	169,80kcal	1,50g	10,20g	17,40g	11,70g	0,00g	2,10g
Kakaós csiga Összetétel: Fagy. kakaós csiga 50g, Fagy. kakaós csiga 70g	275,80kcal	4,10g	13,60g	33,00g	12,90g	0,70g	6,90g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,80g	14,60g	35,50g	12,50g	0,50g	7,40g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,10kcal	0,80g	0,80g	16,40g	16,00g	0,00g	0,50g
Karalábé-f zelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. karalábé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	166,10kcal	5,10g	3,90g	26,50g	14,40g	0,60g	0,80g
Karfiol leves 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
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kelkáposzta f. zselé Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,90kcal	6,90g	3,50g	38,70g	0,50g	0,30g	0,30g
Ken. májas Összetétel: Kenőmájás	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,40g	0,60g	1,10g	4,90g
Kertészleves Összetétel: Étélizetítő 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
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,10g	1,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Korianderes karfiolkremleves Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fokhagyma, Koriander, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	116,10kcal	3,80g	5,40g	11,70g	2,70g	0,50g	0,30g
Köményes sertéssült Összetétel: Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	166,40kcal	21,10g	8,10g	1,10g	0,20g	0,40g	0,00g
Körte Összetétel: Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukorica prósza Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefir literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé	665,20kcal	12,60g	31,10g	80,60g	34,10g	0,20g	5,00g
Kukoricás bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	434,50kcal	11,80g	9,40g	65,90g	2,10g	0,60g	1,20g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizetítő 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: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	464,00kcal	13,70g	10,40g	75,70g	4,60g	0,60g	1,30g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lapkasajt '2db' Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lebbensleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. piramin 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
Lecsós csirkeragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,20kcal	17,80g	7,60g	6,50g	0,60g	0,70g	0,40g
Lecsós szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	236,70kcal	22,10g	13,90g	4,20g	1,10g	0,80g	1,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	86,10kcal	0,10g	0,00g	21,10g	21,00g	0,00g	0,00g
Lencsef zelék Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	350,10kcal	19,50g	7,20g	49,50g	6,40g	0,30g	0,50g
Lencseleves Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	268,80kcal	15,00g	4,60g	40,40g	1,90g	0,60g	0,30g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	99,60kcal	1,60g	5,60g	10,60g	1,20g	0,20g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	25,20kcal	0,10g	2,80g	0,10g	0,10g	0,10g	0,80g
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	47,20kcal	0,00g	0,00g	10,60g	10,50g	0,00g	0,00g
Madártej ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejélesztő, Tej '1,5%'	170,80kcal	9,30g	4,50g	23,50g	13,80g	0,30g	2,70g
Magyaros húsgombócleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	272,30kcal	13,50g	17,70g	13,10g	1,00g	0,70g	0,40g
Magyaros sajtkrém Összetétel: Magyaros sajtkrém	70,80kcal	2,80g	6,00g	1,40g	0,00g	0,60g	0,00g
Magyaros sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	249,20kcal	27,60g	9,90g	2,40g	0,50g	0,90g	0,10g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,10g	2,90g
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,20g	5,20g	2,40g	1,30g	0,30g	0,70g
Majonéz Összetétel: Majonéz	85,20kcal	0,20g	7,70g	3,60g	2,00g	0,50g	1,00g
Majonás sertésragu Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	297,70kcal	14,90g	23,60g	4,40g	0,50g	0,40g	0,40g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	416,00kcal	12,20g	7,80g	74,10g	4,00g	0,20g	1,00g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Metélt tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	416,00kcal	12,20g	7,80g	74,10g	4,00g	0,20g	1,00g
Mexikói sertésragu Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	320,90kcal	15,80g	24,00g	8,40g	2,30g	0,40g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	75,00kcal	0,10g	0,00g	20,60g	20,50g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Mustár Összetétel: Mustár	18,00kcal	0,70g	0,80g	1,60g	0,00g	0,20g	0,00g
Mustáros csirkecomb tejföllel, sajttal Összetétel: Babérlevél, Csontos felső csirkecomb, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	280,40kcal	25,80g	13,90g	4,50g	0,20g	0,50g	1,90g
Müzi szelet Összetétel: Müzi szelet 20g	78,60kcal	0,90g	1,40g	15,20g	7,00g	0,00g	0,60g
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,70kcal	1,00g	4,70g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Narancs Összetétel: Narancs	57,40kcal	0,80g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	180,00kcal	21,40g	8,60g	2,80g	0,20g	0,30g	0,10g
Négyhagymás krémleves Összetétel: Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fagy. póréhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	128,10kcal	3,40g	3,20g	21,20g	4,40g	0,50g	0,20g
Olasz felvágott Összetétel: Olasz felvágott	124,50kcal	6,50g	10,50g	1,00g	0,20g	1,00g	4,20g
Olasz zöldszegletes gyufatészta Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Örölt 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
Óvári szelet Összetétel: Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Mecom Toast sonkás szelet, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	354,20kcal	30,10g	20,90g	9,90g	1,80g	1,10g	4,00g
Palócleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	306,40kcal	14,10g	19,40g	16,20g	2,20g	0,50g	0,50g
Paprikás sertés szelet Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	210,90kcal	21,60g	11,40g	4,20g	0,40g	0,40g	0,40g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamín paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	681,90kcal	30,10g	35,20g	57,40g	1,00g	0,80g	0,60g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,10g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betű tészta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	211,40kcal	4,60g	4,80g	37,10g	21,70g	0,60g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	194,90kcal	3,80g	6,00g	31,00g	19,20g	0,40g	0,70g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
Párizsikrém Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	115,20kcal	5,50g	9,60g	1,60g	0,00g	1,10g	2,40g
Párolt rizs Összetétel: Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	331,00kcal	6,50g	11,30g	79,30g	0,20g	0,40g	1,20g
Pásztor bulgur Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	748,70kcal	28,50g	33,00g	71,40g	1,30g	1,10g	1,30g
Penne Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes penne	380,20kcal	11,00g	7,70g	66,70g	3,60g	0,20g	1,00g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	343,00kcal	7,70g	7,40g	55,50g	0,20g	0,40g	0,70g
Pírtott dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	207,20kcal	4,70g	4,20g	36,70g	0,00g	0,50g	0,40g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	711,20kcal	29,40g	28,50g	77,20g	6,90g	2,80g	5,80g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,40g	1,50g	9,60g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pritamin paprikás túrkrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	151,50kcal	7,30g	12,30g	2,30g	0,40g	0,10g	1,00g
Pritaminos sajtfejt Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	295,20kcal	18,70g	14,80g	20,10g	0,30g	1,20g	9,40g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	753,80kcal	25,40g	36,30g	72,40g	1,10g	1,60g	8,90g
Rakott karfiol Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	580,10kcal	30,80g	31,30g	47,20g	8,10g	0,80g	2,50g
Rántott szelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojáspor	426,40kcal	27,30g	20,60g	31,20g	1,20g	1,00g	1,70g
Reszelt tésztalevés Összetétel: Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	235,90kcal	6,90g	6,00g	38,20g	1,50g	0,60g	0,80g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rizibizi Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Öörölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	323,90kcal	8,20g	9,60g	76,30g	2,30g	0,50g	1,00g
Rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Öörölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	661,00kcal	25,90g	37,70g	80,70g	0,60g	1,00g	1,20g
Rizsleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Öörölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	100,10kcal	2,60g	2,60g	21,90g	2,50g	0,60g	0,30g
Rostos gyümölcslé Összetétel: Gyümölcslé sűrítmény	14,00kcal	0,10g	0,10g	3,20g	3,10g	0,00g	0,00g
Rozmaringos sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Öörölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	246,80kcal	27,60g	9,90g	1,70g	0,40g	0,50g	0,10g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,70kcal	4,90g	2,70g	30,50g	0,40g	0,60g	0,50g
Rúdvaglólt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Öörölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	309,30kcal	17,60g	23,30g	4,40g	0,80g	0,40g	0,40g
Rúdvaglólt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Öörölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	279,80kcal	15,90g	21,00g	4,40g	0,80g	0,40g	0,40g
Sajt Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,70g	3,20g	0,00g	0,70g	3,70g
Sajtos croissant Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,20g	17,10g	21,60g	2,00g	1,30g	8,50g
Sajtos korong Összetétel: Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	242,70kcal	12,00g	12,40g	20,00g	0,00g	1,80g	3,60g
Sajtos metélt Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,20g	1,30g
Sajtos panírozott halfilé Összetétel: Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	240,10kcal	12,10g	10,90g	23,10g	1,80g	1,10g	1,60g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,60g	9,90g	37,60g	1,30g	1,90g	5,00g
Sajtos szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Öörölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	324,60kcal	30,90g	16,40g	11,80g	1,20g	1,00g	5,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sárgaborsófózelék Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj '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
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	24,00kcal	0,70g	0,10g	4,90g	3,00g	0,00g	0,00g
Sárgarépa-fózelék Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	302,10kcal	9,00g	5,40g	51,30g	21,20g	0,70g	1,30g
Sárgarépa-s rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	285,00kcal	6,70g	5,80g	78,20g	1,30g	0,60g	0,60g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	99,00kcal	6,00g	8,00g	0,80g	0,20g	1,00g	3,00g
Sertés sült Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott'	193,60kcal	21,10g	11,30g	0,60g	0,10g	0,30g	0,40g
Sertésflekken Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	192,00kcal	21,70g	9,20g	4,20g	0,30g	0,40g	0,10g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étölaj 'napraforgó', Fagy. pritamin 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
Sertészelet sajtmártással Összetétel: Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Trappista sajt	324,60kcal	30,90g	16,40g	11,80g	1,20g	1,00g	5,00g
Sertésvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	375,60kcal	19,70g	24,60g	16,10g	1,20g	0,70g	0,60g
Snidlinges szárnyasraguleves Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	162,00kcal	17,00g	6,10g	8,60g	2,30g	0,50g	0,30g
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	86,40kcal	4,40g	6,30g	2,90g	0,20g	0,90g	0,30g
Sonkás kocka Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Pizza sonka, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásmentes nagykocka tészta, Trappista sajt, Vöröshagyma	663,50kcal	27,20g	28,70g	72,80g	3,70g	2,40g	5,10g
Sonkás májaskrém Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,60g	0,00g	0,70g	5,80g
Spenótfózelék Összetétel: Étölaj '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
Szíriai metélt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étölaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Só 'jódozott', főzővíz, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojásmentes metélt tészta, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	760,30kcal	28,60g	19,30g	116,30g	40,50g	0,40g	3,90g
Sült virsli Összetétel: Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop	263,40kcal	10,80g	23,50g	2,20g	0,40g	1,80g	6,80g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étölaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	266,10kcal	27,30g	12,60g	1,00g	0,00g	0,50g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Szárazbab leves sertéshússal Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	365,00kcal	20,60g	17,30g	29,10g	1,20g	0,60g	0,30g
Szármag rizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	568,60kcal	36,60g	17,90g	92,10g	3,50g	0,90g	1,30g
Szarvacskateészta Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz, Tojásmentes szarvacskateészta	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
Szilvászombóc Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Fagy. szilvászombóc, Félegyházi morzsa, Só 'jódozott'	708,70kcal	4,80g	9,90g	85,90g	16,00g	3,30g	0,90g
Tárkonyos zöldségleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkockateészta, Vöröshagyma	100,40kcal	3,90g	3,20g	13,30g	3,20g	0,80g	0,40g
Tavaszeleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag teészta, Vöröshagyma	93,20kcal	3,50g	3,20g	11,90g	4,00g	0,60g	0,40g
Teavaj Összetétel: Teavaj	101,20kcal	0,10g	11,50g	0,00g	0,00g	0,00g	8,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	132,00kcal	9,30g	4,50g	13,80g	13,80g	0,30g	2,70g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	132,00kcal	9,00g	4,50g	14,10g	14,10g	0,40g	3,00g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	305,80kcal	12,60g	5,00g	52,20g	28,80g	0,50g	2,80g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,80g	4,70g	84,00g	28,80g	0,40g	2,70g
Tejesekavéz tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskavé (Gast-Food)	151,40kcal	8,90g	4,30g	19,50g	13,10g	0,30g	2,60g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,00g	3,60g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Tejfölös-kapros zöldbabf zelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kapor, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	197,90kcal	8,10g	5,70g	25,90g	9,70g	0,40g	0,50g
Teljes kiőrlés egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlés gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	183,20kcal	3,20g	6,00g	28,80g	9,20g	0,20g	3,00g
Teljes kiőrlés kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	94,10kcal	3,70g	0,40g	18,90g	0,30g	0,60g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teljes kiőrlés kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	201,60kcal	7,80g	0,90g	40,60g	0,50g	1,30g	0,40g
Teljes kiőrlés zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Tészta 'Orsó' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	396,80kcal	11,00g	9,50g	66,70g	3,60g	0,20g	1,20g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	135,60kcal	4,60g	11,30g	1,00g	0,20g	0,50g	4,00g
Tökf zelék Összetétel: 10%-os ételecet, 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
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	366,80kcal	7,60g	10,10g	55,40g	0,20g	0,40g	1,00g
Vagdalt tepsiben Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	250,30kcal	14,10g	18,60g	4,30g	0,80g	0,40g	0,40g
Vajas fokhagymás törtburgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	263,30kcal	6,30g	3,80g	46,20g	0,00g	0,30g	1,30g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	170,80kcal	4,60g	2,20g	32,70g	15,50g	0,20g	1,40g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	86,10kcal	1,40g	0,20g	19,20g	14,30g	0,20g	0,00g
Virsli Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop	159,00kcal	7,20g	13,80g	1,40g	0,20g	1,20g	4,30g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,20g	1,10g	3,00g
Zöldbabf zelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	257,10kcal	9,80g	5,80g	38,30g	9,80g	0,40g	0,50g
Zöldborsóf zelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	316,10kcal	15,60g	4,60g	50,50g	26,60g	0,40g	1,20g
Zöldborsóves csipetkével Összetétel: Étélizesítő 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
Zöldf szerez halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,70g	0,20g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g

