	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.02.02.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Metélt tészta (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 5)*;
	EN=434,30kcal FH=12,70g ZS=15,50g SZH=60,80g 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=858,60kcal FH=34,80g ZS=37,40g SZH=92,40g CK=6,20g SÓ=1,30g TZS=6,00g	EN=1 054,50kcal FH=42,50g ZS=46,90g SZH=109,50g CK=6,50g SÓ=2,60g TZS=3,00g	EN=186,60kcal FH=6,00g ZS=5,40g SZH=26,30g CK=0,40g SÓ=0,70g TZS=0,40g	EN=632,70kcal FH=19,40g ZS=29,10g SZH=68,50g CK=13,30g SÓ=2,10g TZS=7,30g
KEDD 2026.02.03.	Madártej ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sütőtökkrémleves (1, 2)*; Rántott csirkemell (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Sütőtökkrémleves (1, 2)*; Szerb rizseshús (5)*; Csemege uborka (11, 15)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Sárgarépa;	Stíriai metélt (1, 2, 3, 4, 13)*;
	EN=512,80kcal FH=16,70g ZS=14,30g SZH=78,10g CK=23,00g SÓ=1,10g TZS=7,00g	EN=275,40kcal FH=15,20g ZS=4,60g SZH=42,70g CK=0,60g SÓ=1,40g TZS=0,40g	EN=805,20kcal FH=28,00g ZS=17,40g SZH=126,60g CK=41,50g SÓ=3,10g TZS=3,10g	EN=807,70kcal FH=26,60g ZS=38,80g SZH=109,80g CK=25,50g SÓ=3,20g TZS=1,80g	EN=257,40kcal FH=8,10g ZS=7,60g SZH=37,90g CK=3,20g 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 2026.02.04.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Szárnyasgulyásleves (1, 3, 5)*; Túrófelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;	Szárnyasgulyásleves (1, 3, 5)*; Bükki sertésszelet (1, 2, 4, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Kefír (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Big Burger (1, 2, 4, 11)*;
	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=839,70kcal FH=43,30g ZS=27,70g SZH=97,00g CK=42,60g SÓ=0,80g TZS=4,50g	EN=845,70kcal FH=48,30g ZS=29,60g SZH=83,10g CK=4,10g SÓ=1,70g TZS=2,60g	EN=259,70kcal FH=9,70g ZS=7,90g SZH=36,20g CK=6,10g SÓ=0,80g TZS=3,90g	EN=698,30kcal FH=31,80g ZS=34,00g SZH=56,90g CK=2,30g SÓ=3,50g TZS=13,20g
CSÜTÖRTÖK 2026.02.05.	Tej (2)*; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Tavaszileves (1, 3, 5)*; Vadas apróbecsenye (1, 2, 5, 11)*; Kuszkusz (1, 5)*;	Tavaszileves (1, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Mandarin;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*;
	EN=506,30kcal FH=22,00g ZS=17,40g SZH=65,50g CK=15,90g SÓ=2,80g TZS=8,00g	EN=221,60kcal FH=12,30g ZS=5,80g SZH=29,20g CK=0,50g SÓ=1,90g TZS=1,90g	EN=903,90kcal FH=34,30g ZS=39,60g SZH=96,40g CK=12,00g SÓ=1,60g TZS=2,10g	EN=785,40kcal FH=38,00g ZS=34,90g SZH=82,50g CK=12,60g SÓ=2,00g TZS=2,90g	EN=310,40kcal FH=6,10g ZS=5,20g SZH=57,90g CK=16,40g SÓ=0,50g TZS=2,60g	EN=577,70kcal FH=29,20g ZS=21,50g SZH=59,60g CK=0,60g SÓ=0,80g TZS=1,40g
PÉNTEK 2026.02.06.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sonkakrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldhagyma;	Lebbencsleves (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Budapest szelet (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Lapkasajt '2 db' (2)*; Liga Margarin; Zsemle 'dupla' (1)*;
	EN=316,00kcal FH=15,20g ZS=4,60g SZH=52,70g CK=10,60g SÓ=1,40g TZS=0,40g	EN=313,20kcal FH=12,70g ZS=7,40g SZH=48,60g CK=0,70g SÓ=2,20g TZS=0,70g	EN=802,00kcal FH=26,10g ZS=33,80g SZH=94,40g CK=4,20g SÓ=3,10g TZS=9,20g	EN=788,50kcal FH=36,90g ZS=31,00g SZH=115,40g CK=4,60g SÓ=1,70g TZS=2,90g	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:
Középiskola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.02.07.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Banán;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Baromfivagdalt tepsiben (1, 3, 5)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;		Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=629,60kcal FH=23,20g ZS=15,20g SZH=98,80g CK=11,30g SÓ=2,40g TZS=8,40g	EN=270,20kcal FH=8,50g ZS=3,70g SZH=50,50g CK=0,60g SÓ=1,40g TZS=1,20g	EN=725,90kcal FH=33,70g ZS=15,60g SZH=104,70g CK=3,70g SÓ=2,00g TZS=2,30g		EN=219,80kcal FH=8,60g ZS=6,60g SZH=30,80g CK=7,60g SÓ=0,70g TZS=4,20g	EN=521,20kcal FH=28,00g ZS=21,50g SZH=80,80g CK=0,50g SÓ=0,80g TZS=1,30g
VASÁRNAP 2026.02.08.	Alma dobozos üdítő 100%; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sonkás krém 50g Eurofood; Félbarna kenyér (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;		Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	EN=359,80kcal FH=8,00g ZS=4,40g SZH=59,00g CK=1,20g SÓ=1,30g TZS=0,80g	EN=399,30kcal FH=12,60g ZS=16,20g SZH=50,60g CK=1,20g SÓ=2,00g TZS=5,90g	EN=779,00kcal FH=37,40g ZS=24,50g SZH=89,50g CK=5,70g SÓ=1,50g TZS=1,90g		EN=270,90kcal FH=6,60g ZS=9,90g SZH=37,60g CK=1,30g SÓ=1,90g TZS=5,00g	EN=549,30kcal FH=27,80g ZS=13,30g SZH=74,00g CK=34,50g SÓ=1,00g TZS=1,20g

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:
Középiskola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.02.09.	Zöldtea-citrusos; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Narancs;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Pásztortarhonya (1, 5)*; Narancs;	Briós (1, 2, 3)*;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*;
	EN=418,90kcal FH=13,10g ZS=12,90g SZH=62,00g CK=11,80g SÓ=2,40g TZS=5,00g	EN=275,90kcal FH=8,90g ZS=15,20g SZH=24,40g CK=0,60g SÓ=1,70g TZS=6,00g	EN=869,40kcal FH=34,80g ZS=31,00g SZH=108,80g CK=13,00g SÓ=2,30g TZS=5,90g	EN=843,30kcal FH=32,10g ZS=30,80g SZH=103,90g CK=8,10g SÓ=1,20g 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 2026.02.10.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Sárgarépa;	Méz; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Csőben sült tengeri halfilé (1, 2, 4, 5, 9)*; Kukoricás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Fokhagymás apópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya kocka (5)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Fonottka (1, 2)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=344,60kcal FH=15,10g ZS=9,50g SZH=48,70g CK=17,00g SÓ=1,00g TZS=3,00g	EN=216,00kcal FH=4,30g ZS=4,10g SZH=40,30g CK=16,80g SÓ=0,60g TZS=1,00g	EN=836,60kcal FH=30,70g ZS=29,00g SZH=136,00g CK=30,20g SÓ=3,30g TZS=5,80g	EN=825,80kcal FH=28,20g ZS=37,50g SZH=85,00g CK=24,30g SÓ=1,10g TZS=1,40g	EN=272,50kcal FH=8,10g ZS=5,40g SZH=46,40g CK=18,10g SÓ=0,70g TZS=3,50g	EN=536,50kcal FH=18,10g ZS=18,90g SZH=70,60g CK=10,60g SÓ=3,10g TZS=5,70g
SZERDA 2026.02.11.	Erdei gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldhagyma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Szárazbabfőzelék (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő 100%; Molnárka (1, 2, 3)*;	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Vegyes gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;
	EN=358,70kcal FH=15,50g ZS=4,60g SZH=62,70g CK=11,30g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=252,00kcal FH=8,40g ZS=3,90g SZH=45,80g CK=0,60g SÓ=1,40g TZS=1,20g	EN=949,90kcal FH=43,10g ZS=41,50g SZH=94,40g CK=5,50g SÓ=1,60g TZS=2,40g	EN=940,80kcal FH=37,60g ZS=48,80g SZH=90,90g CK=4,00g SÓ=10,80g TZS=5,10g	EN=262,90kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=39,00g CK=5,00g SÓ=0,40g TZS=2,00g	EN=616,90kcal FH=28,90g ZS=13,80g SZH=90,00g CK=36,00g SÓ=1,20g TZS=0,80g
CSÜTÖRTÖK 2026.02.12.	Tejeskávé ízű tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Főtt burgonya 1/2;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Mandarin;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;
	EN=331,50kcal FH=13,20g ZS=7,90g SZH=51,00g CK=19,30g SÓ=0,70g TZS=4,40g	EN=316,80kcal FH=13,30g ZS=10,50g SZH=42,20g CK=0,50g SÓ=2,40g TZS=2,80g	EN=916,10kcal FH=41,90g ZS=37,00g SZH=106,40g CK=21,90g SÓ=1,70g TZS=1,50g	EN=927,80kcal FH=47,80g ZS=26,00g SZH=112,70g CK=11,30g SÓ=2,00g TZS=2,30g	EN=270,90kcal FH=6,60g ZS=9,90g SZH=37,60g CK=1,30g SÓ=1,90g TZS=5,00g	EN=670,30kcal FH=37,60g ZS=19,00g SZH=71,50g CK=14,10g SÓ=1,20g TZS=2,90g
PÉNTEK 2026.02.13.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Fonottka (1, 2)*; Banán;	Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Csirkemájas sertésragu (1, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
	EN=416,50kcal FH=12,60g ZS=12,20g SZH=61,00g CK=11,40g SÓ=1,80g TZS=4,10g	EN=315,50kcal FH=6,10g ZS=1,40g SZH=67,60g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=865,60kcal FH=46,20g ZS=22,40g SZH=145,70g CK=5,70g SÓ=2,10g TZS=1,70g	EN=859,90kcal FH=37,30g ZS=39,20g SZH=80,70g CK=2,30g SÓ=1,40g TZS=1,60g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,80g CK=6,40g SÓ=0,80g TZS=3,90g	EN=538,90kcal FH=12,30g ZS=18,80g SZH=77,40g 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:
Középiskola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.02.14.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Eperkrémleves (1, 2)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*;		Sonkakrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizibizi (5)*; Almakompót;
	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=842,40kcal FH=27,00g ZS=32,40g SZH=101,90g CK=18,60g SÓ=1,20g TZS=4,10g		EN=288,00kcal FH=12,20g ZS=7,20g SZH=43,50g CK=0,70g SÓ=2,20g TZS=0,70g	EN=608,00kcal FH=29,70g ZS=18,80g SZH=103,10g CK=28,40g SÓ=0,90g TZS=1,10g
VASÁRNAP 2026.02.15.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;		Bebo Mini Margarin; Fonottka (1, 2)*; Narancs;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépafőzelék (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=715,40kcal FH=37,90g ZS=13,40g SZH=128,80g CK=48,90g SÓ=1,00g TZS=3,70g		EN=236,40kcal FH=4,80g ZS=4,90g SZH=40,80g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=1,40g	EN=518,90kcal FH=30,70g ZS=14,50g SZH=61,80g CK=21,30g SÓ=1,10g 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:
Középiskola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.02.16.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Sonkás kocka (1, 2, 4)*; Tejföl (2)*;
	EN=437,10kcal FH=12,60g ZS=16,20g SZH=60,10g CK=11,30g SÓ=2,40g TZS=6,10g	EN=307,90kcal FH=17,90g ZS=12,20g SZH=30,50g CK=0,20g SÓ=1,60g TZS=7,80g	EN=1 198,80kcal FH=46,10g ZS=58,40g SZH=115,50g CK=7,40g SÓ=3,10g TZS=2,10g	EN=943,60kcal FH=53,20g ZS=42,90g SZH=100,40g CK=6,80g SÓ=2,40g TZS=1,80g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,40g SÓ=1,50g TZS=9,60g	EN=706,10kcal FH=28,20g ZS=32,30g SZH=74,00g CK=3,70g SÓ=2,40g TZS=5,10g
KEDD 2026.02.17.	Tej (2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*;	Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Hentes szelet (1, 5, 11, 15)*; Bulgur (1, 5)*;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Húsos lecsó; 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=221,60kcal FH=12,30g ZS=5,80g SZH=29,20g CK=0,50g SÓ=1,90g TZS=1,90g	EN=890,50kcal FH=37,80g ZS=33,40g SZH=97,90g CK=8,60g SÓ=2,40g TZS=3,40g	EN=900,90kcal FH=24,80g ZS=44,10g SZH=98,40g CK=18,50g SÓ=3,10g TZS=8,90g	EN=227,80kcal FH=3,90g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,20g TZS=3,10g	EN=633,60kcal FH=25,10g ZS=27,10g SZH=86,70g CK=7,10g SÓ=4,40g TZS=0,50g
SZERDA 2026.02.18.	Csipkebogyó tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;	Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;	Aprópecsenye (1, 5)*; Finomfőzelék (1, 2)*;
	EN=409,10kcal FH=14,20g ZS=11,70g SZH=61,50g 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=939,70kcal FH=29,80g ZS=27,60g SZH=136,90g CK=34,70g SÓ=3,30g TZS=5,40g	EN=963,80kcal FH=39,30g ZS=36,80g SZH=114,60g CK=5,30g SÓ=2,00g TZS=5,10g	EN=195,40kcal FH=4,20g ZS=4,00g SZH=34,70g CK=1,70g SÓ=0,60g TZS=1,40g	EN=636,80kcal FH=27,50g ZS=32,60g SZH=55,00g CK=16,40g SÓ=1,00g TZS=1,50g
CSÜTÖRTÖK 2026.02.19.	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Zsemle (1)*; Zöldhagyma;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Banán;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sajtos szelet (1, 2, 5, 6)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=384,00kcal FH=18,40g ZS=11,50g SZH=50,50g 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=924,10kcal FH=20,00g ZS=36,90g SZH=118,00g CK=23,00g SÓ=1,50g TZS=4,30g	EN=936,50kcal FH=44,90g ZS=37,00g SZH=90,80g CK=4,90g SÓ=2,80g TZS=9,00g	EN=249,50kcal FH=8,40g ZS=4,60g SZH=41,30g CK=16,60g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=751,80kcal FH=29,40g ZS=28,50g SZH=87,20g CK=16,90g SÓ=2,80g TZS=5,80g
PÉNTEK 2026.02.20.	Zöldtea-citrusos; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő 100%; Fonottka (1, 2)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Székelyhúsgombóc (1, 2, 3, 5, 6)*; Tejföl (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Csirkepörkölt (1, 2, 5)*; Tészta 'Orsó' (1)*; Fejeskáposzta-saláta;	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=383,40kcal FH=13,20g ZS=8,10g SZH=61,00g CK=11,50g SÓ=1,60g TZS=2,30g	EN=235,50kcal FH=4,00g ZS=1,40g SZH=37,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=929,00kcal FH=36,50g ZS=40,60g SZH=106,80g CK=2,30g SÓ=7,90g TZS=1,60g	EN=904,90kcal FH=42,10g ZS=24,30g SZH=126,90g CK=11,10g SÓ=1,40g TZS=2,40g	EN=371,40kcal FH=9,30g ZS=11,10g SZH=58,00g CK=12,20g SÓ=1,30g TZS=2,50g	EN=651,80kcal FH=18,50g ZS=29,80g SZH=74,70g CK=5,00g SÓ=2,60g TZS=13,00g

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:

Középiskola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.02.21.	Alma dobozos üdítő 100%; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Gombakrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Sertésflekken (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kukoricás rizs (5)*;		Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Aprópecsenye (1, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*;
	EN=452,50kcal FH=14,10g ZS=11,70g SZH=59,90g CK=1,50g SÓ=2,40g TZS=3,90g	EN=308,90kcal FH=8,70g ZS=3,70g SZH=59,90g CK=1,30g SÓ=1,40g TZS=0,90g	EN=718,10kcal FH=35,60g ZS=27,60g SZH=105,10g CK=3,80g SÓ=1,70g TZS=1,80g		EN=314,30kcal FH=10,60g ZS=6,60g SZH=53,20g CK=1,20g SÓ=2,00g TZS=3,80g	EN=642,20kcal FH=25,20g ZS=33,30g SZH=53,30g CK=0,70g SÓ=0,80g TZS=0,80g
VASÁRNAP 2026.02.22.	Alma dobozos üdítő 100%; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Mustár (11)*;	Zsemle (1)*; Kockasajt (2)*;	Brokkolikrémleves (1, 2, 5, 6)*; Pásztor bulgur csirkével, kolbásszal (1, 4, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;		Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;	Forgatott burgonya kocka (5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=505,30kcal FH=15,90g ZS=15,50g SZH=62,00g CK=1,40g SÓ=2,70g TZS=4,40g	EN=233,40kcal FH=7,40g ZS=7,50g SZH=33,00g CK=0,20g SÓ=1,80g TZS=4,80g	EN=908,90kcal FH=40,80g ZS=28,10g SZH=110,30g CK=3,70g SÓ=2,70g TZS=4,90g		EN=201,70kcal FH=4,10g ZS=4,70g SZH=34,60g CK=1,60g SÓ=0,50g TZS=1,30g	EN=846,50kcal FH=32,70g ZS=39,70g SZH=81,30g CK=1,10g SÓ=1,70g TZS=1,10g

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:
Középiskola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.02.23.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;	Húsgombócleves (1, 2, 3, 5)*; Parajos penne húsmentes (1, 2)*; Sajt szórat (2)*; Narancs;	Húsgombócleves (1, 2, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Kuszkusz (1, 5)*; Vegyes saláta;	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;	Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
	EN=434,30kcal FH=12,70g ZS=15,50g SZH=60,80g CK=11,40g SÓ=2,40g TZS=5,70g	EN=246,60kcal FH=3,00g ZS=1,40g SZH=53,90g CK=7,00g SÓ=0,00g TZS=0,60g	EN=854,40kcal FH=34,90g ZS=36,50g SZH=93,10g CK=6,40g SÓ=1,80g TZS=8,40g	EN=1 051,60kcal FH=40,40g ZS=40,60g SZH=124,90g CK=16,90g SÓ=3,30g TZS=5,30g	EN=216,80kcal FH=8,30g ZS=6,40g SZH=30,50g CK=7,30g SÓ=0,70g TZS=4,00g	EN=431,40kcal FH=14,60g ZS=5,50g SZH=100,40g CK=44,80g SÓ=0,40g TZS=3,20g
KEDD 2026.02.24.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Vágott tojásleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Alma;	Vágott tojásleves (1, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Lilahagyma;	Csirkés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*;
	EN=413,60kcal FH=15,20g ZS=12,20g SZH=61,60g CK=11,50g SÓ=2,50g TZS=3,90g	EN=302,70kcal FH=9,40g ZS=5,60g SZH=53,40g CK=1,20g SÓ=1,40g TZS=3,00g	EN=762,90kcal FH=30,90g ZS=35,30g SZH=68,10g CK=1,40g SÓ=1,50g TZS=2,80g	EN=834,60kcal FH=33,40g ZS=43,70g SZH=98,10g CK=6,30g SÓ=1,90g TZS=3,20g	EN=359,40kcal FH=13,50g ZS=13,00g SZH=47,60g CK=3,60g SÓ=2,40g TZS=5,30g	EN=676,60kcal FH=48,00g ZS=24,40g SZH=59,50g CK=10,60g SÓ=1,50g TZS=9,20g
SZERDA 2026.02.25.	Csokoládé ízű tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Paradicsom;	Csontleves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Csirkemell párizsiasan (1, 3)*; Forgatott burgonya kocka (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Kefír (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Körte;
	EN=408,30kcal FH=18,60g ZS=12,20g SZH=52,40g CK=14,30g SÓ=1,20g TZS=5,20g	EN=214,30kcal FH=7,50g ZS=6,40g SZH=29,80g CK=0,40g SÓ=1,30g TZS=4,10g	EN=918,90kcal FH=31,60g ZS=46,60g SZH=118,50g CK=2,50g SÓ=2,20g TZS=3,50g	EN=791,80kcal FH=36,40g ZS=35,70g SZH=74,20g CK=2,50g SÓ=2,00g TZS=4,00g	EN=326,40kcal FH=10,30g ZS=12,10g SZH=42,30g CK=11,70g SÓ=0,60g TZS=6,00g	EN=766,80kcal FH=24,10g ZS=35,20g SZH=79,10g CK=1,40g SÓ=1,00g TZS=2,00g
CSÜTÖRTÖK 2026.02.26.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Korianderes karfiolkrém leves (2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Vegyes saláta;	Korianderes karfiolkrém leves (2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Eszterházy szelet (1, 2, 11)*; Rizibizi (5)*; Vegyes saláta;	Sonkakrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
	EN=309,20kcal FH=10,40g ZS=11,30g SZH=40,20g CK=10,50g SÓ=1,70g TZS=4,10g	EN=275,80kcal FH=4,10g ZS=13,60g SZH=33,00g CK=12,90g SÓ=0,70g TZS=6,90g	EN=971,70kcal FH=36,90g ZS=46,40g SZH=95,90g CK=16,20g SÓ=1,70g TZS=0,90g	EN=850,90kcal FH=37,30g ZS=33,50g SZH=122,00g CK=19,50g SÓ=1,80g TZS=1,70g	EN=312,00kcal FH=12,90g ZS=7,30g SZH=48,40g CK=3,70g SÓ=2,20g TZS=0,70g	EN=359,60kcal FH=11,30g ZS=13,50g SZH=46,30g CK=10,90g SÓ=1,40g TZS=5,70g
PÉNTEK 2026.02.27.	Citromos tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Szárazbableves (1, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanilia öntet (1, 2)*;	Szárazbableves (1, 5)*; Túrós tészta tepertővel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;	Bebo Mini Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=290,40kcal FH=8,70g ZS=5,30g SZH=51,90g CK=10,50g SÓ=1,40g TZS=0,40g	EN=186,60kcal FH=6,00g ZS=5,40g SZH=26,30g CK=0,40g SÓ=0,70g TZS=0,40g	EN=904,90kcal FH=26,60g ZS=20,00g SZH=150,60g CK=49,50g SÓ=1,50g TZS=7,90g	EN=805,30kcal FH=38,10g ZS=25,70g SZH=102,40g CK=4,80g SÓ=1,20g TZS=4,20g	EN=211,60kcal FH=4,30g ZS=7,10g SZH=31,50g CK=6,20g SÓ=0,40g TZS=2,50g	EN=544,80kcal FH=12,50g ZS=20,80g SZH=74,80g CK=18,20g SÓ=1,70g TZS=8,60g

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:

Középiskola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.02.28.	Poharas tej (2)*; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Karalábékrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Almás-sajtos csirkecombfilé (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*; Narancs;		Bebo Mini Margarin; Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=454,30kcal FH=21,70g ZS=17,80g SZH=52,20g CK=0,80g SÓ=2,50g TZS=4,20g	EN=308,90kcal FH=8,70g ZS=3,70g SZH=59,90g CK=1,30g SÓ=1,40g TZS=0,90g	EN=1 099,40kcal FH=41,70g ZS=51,10g SZH=142,30g CK=22,50g SÓ=2,10g TZS=18,30g		EN=220,80kcal FH=3,50g ZS=4,70g SZH=39,80g CK=14,80g SÓ=0,50g TZS=1,30g	EN=632,40kcal FH=34,10g ZS=16,80g SZH=79,20g CK=3,60g SÓ=1,50g TZS=2,60g
VASÁRNAP 2026.03.01.						

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:
Középiskola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.02.02.-tól 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Alma	43,40kcal	0,60g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma 'Idared'							
Alma dobozos üdítő 100%	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé							
Almakompót	110,70kcal	0,40g	0,10g	26,10g	26,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg							
Almamártás	236,10kcal	3,00g	2,00g	49,40g	33,50g	0,20g	0,30g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'							
Almás-sajtos csirkecombfilé	563,30kcal	31,40g	32,00g	36,00g	17,10g	1,00g	16,40g
Összetétel: Alma 'Idared', Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Teavaj, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Aprópecsenye	347,60kcal	18,20g	27,20g	5,20g	0,60g	0,40g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Aranygaluska	531,00kcal	10,80g	14,80g	86,40g	32,80g	0,80g	6,20g
Összetétel: Aranygaluska							
Baconos péklángos	319,00kcal	11,30g	13,50g	36,30g	0,90g	1,40g	5,70g
Összetétel: fagy. baconos péklángos 170 g							
Bácskai rizseshús	636,00kcal	24,40g	35,30g	81,40g	0,80g	1,00g	1,20g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Banán	168,00kcal	2,10g	0,00g	38,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Banán							
Baromfi fasírt	268,90kcal	15,60g	16,00g	14,40g	0,00g	2,00g	4,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell							
Baromfivagdalt tepsiben	194,00kcal	19,30g	8,40g	9,20g	0,90g	0,50g	0,70g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás, Tojáspor, Vöröshagyma							
Bebo Mini Margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Összetétel: Bebo mini margarin							
Big Burger	698,30kcal	31,80g	34,00g	56,90g	2,30g	3,50g	13,20g
Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa 120g (Matusz), Fejes saláta, Ketchup, Kigyó uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Paradicsom, Zsemle Hamburger nagy briós 86 g (Matusz)							
Bolognai szósz	229,00kcal	12,10g	16,00g	8,00g	5,00g	1,20g	1,50g
Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Brassói aprópecsenye	426,50kcal	22,40g	32,00g	9,20g	0,60g	0,50g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Briós	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g
Összetétel: Briós 50g, Briós 70g							
Brokkolikrémleves	122,00kcal	5,00g	3,80g	15,30g	1,90g	0,60g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2026.02.02.-tól 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Budapest szelet	228,50kcal	24,70g	11,90g	4,20g	1,20g	0,50g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Bulgur	406,90kcal	9,70g	9,30g	61,20g	2,40g	0,60g	1,20g
Összetétel: Bulgur, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyafőzelék	294,60kcal	7,00g	6,10g	48,10g	0,10g	0,40g	0,40g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Burgonyapüré	139,80kcal	3,70g	2,20g	23,90g	0,90g	0,40g	0,80g
Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Burgonyapüré	330,10kcal	8,90g	6,20g	54,30g	2,80g	0,50g	2,50g
Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'							
Bükki sertésszelet	252,30kcal	23,50g	14,50g	5,50g	0,60g	0,50g	1,10g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Citromos tea	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű							
Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,00g	5,20g
Összetétel: Csemege szalámi							
Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Összetétel: Csemege uborka							
Csikós tokány	392,20kcal	19,00g	31,90g	4,50g	0,60g	0,70g	1,90g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Csipkebogyó tea	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Csirke májkrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Összetétel: Csirke májaskrém 50g							
Csirkemájas sertésragu	351,60kcal	24,40g	25,00g	4,90g	0,40g	0,40g	0,20g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Csirkemell párizsiasan	316,90kcal	26,40g	20,20g	6,20g	0,00g	0,40g	2,20g
Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Só 'jódozott', Tojáspor							
Csirkepörkölt	222,30kcal	22,70g	8,70g	11,80g	1,10g	0,40g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Csirkeraguleves	284,00kcal	23,30g	7,90g	28,40g	4,10g	0,60g	0,50g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma							
Csirkés rakottas Kertészné módra	676,60kcal	48,00g	24,40g	59,50g	10,60g	1,50g	9,20g
Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Fagy. brokkoli, Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Csokoládé ízü tej	169,40kcal	9,30g	4,50g	23,30g	13,80g	0,30g	2,70g
Összetétel: Gf instant csokoládé izü tejízesítő, Tej '1,5%'							

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.02.02.-tól 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Csontleves	96,90kcal	2,80g	3,00g	14,10g	1,20g	0,60g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő 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							
Csőben sült tengeri halfilé	280,30kcal	20,50g	11,00g	23,50g	3,30g	2,10g	3,40g
Összetétel: Aro margarin, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt							
Daragaluskaleves	227,50kcal	6,50g	5,40g	36,40g	1,20g	0,60g	0,70g
Összetétel: Búzadara, Ételízesítő 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							
Diákcsemege szalámi	124,20kcal	4,50g	11,80g	0,10g	0,10g	1,00g	4,80g
Összetétel: Diákcsemege szalámi							
Dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack dzsem							
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Eperkrémleves	180,40kcal	1,90g	1,10g	39,60g	15,00g	0,20g	0,60g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor							
Erdei gyümölcs öntet	38,30kcal	0,30g	0,10g	8,80g	6,10g	0,00g	0,00g
Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg							
Erdei gyümölcs tea	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Erdélyi rakott káposzta	626,70kcal	29,00g	41,00g	40,40g	1,00g	9,40g	3,60g
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							
Eszterházy szelet	237,20kcal	22,30g	12,70g	7,20g	2,00g	0,40g	0,40g
Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Fahéjas szilvaleves	139,50kcal	1,50g	0,70g	30,80g	23,70g	0,10g	0,30g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Fatörzskifli	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Összetétel: Fatörzskifli 57g							
Fejeskáposzta-saláta	53,50kcal	1,60g	0,20g	10,90g	5,00g	0,20g	0,00g
Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'							
Félbarna kenyér	240,30kcal	8,00g	0,90g	50,00g	1,20g	1,30g	0,10g
Összetétel: Félbarna kenyér							
Félbarna kenyér	240,30kcal	8,00g	0,90g	50,00g	1,20g	1,30g	0,10g
Összetétel: Félbarna kenyér							
Félbarna kenyér	112,10kcal	3,70g	0,40g	23,40g	0,50g	0,60g	0,00g
Összetétel: Félbarna kenyér							
Félbarna kenyér	98,80kcal	3,30g	0,40g	20,60g	0,50g	0,50g	0,00g
Összetétel: Félbarna kenyér							

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2026.02.02.-tól 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Finomfőzelék	289,20kcal	9,30g	5,40g	49,80g	15,80g	0,60g	1,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Fokhagymás aprópecsenye	365,10kcal	19,70g	29,50g	2,70g	0,60g	0,30g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Fonott kalács	316,80kcal	7,30g	7,00g	54,50g	9,10g	0,70g	3,50g
Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács							
Fonottka	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Összetétel: Fonottka 50g							
Forgatott burgonya kocka	321,20kcal	7,00g	7,30g	51,50g	0,00g	0,70g	0,70g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Főtt burgonya 1/2	117,50kcal	3,10g	0,40g	23,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'							
Főtt tojás	73,30kcal	5,00g	4,40g	0,30g	0,20g	0,20g	1,40g
Összetétel: Tojás főzött, tisztitott							
Frankfurtileves	281,80kcal	5,10g	14,40g	24,70g	0,90g	1,30g	1,50g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma							
Gombakrémleves	94,90kcal	3,80g	3,20g	12,20g	1,10g	0,50g	0,60g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyöngykagyló tészta, Vöröshagyma							
Gombaleves	88,40kcal	3,50g	3,70g	9,70g	1,20g	0,50g	0,30g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő 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 gyöngykagyló tészta, Vöröshagyma							
Gombás sertésragu	331,90kcal	16,20g	25,10g	8,00g	0,80g	0,50g	1,00g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő 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							
Göcseji csirkemellsonka	56,00kcal	8,00g	2,50g	0,40g	0,20g	1,20g	0,80g
Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt							
Gyümölcsös joghurt	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g							
Hamis gulyásleves	156,50kcal	4,40g	3,00g	25,90g	2,30g	0,60g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma							
Házi körözött	73,80kcal	7,40g	3,70g	2,10g	0,10g	0,10g	0,00g
Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Hentes szelet	255,90kcal	23,10g	15,30g	4,90g	0,60g	1,10g	2,00g
Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Ételízesítő 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							
Hot-Dog	477,90kcal	17,40g	18,10g	59,00g	0,60g	2,90g	5,70g
Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop							
Húsgombóc	346,10kcal	18,30g	22,00g	25,10g	0,60g	0,40g	0,10g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2026.02.02.-tól 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Húsgombócleves	270,80kcal	13,30g	17,60g	13,00g	1,00g	0,70g	0,40g
Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma							
Húsos lecsó	521,50kcal	21,40g	26,70g	63,30g	6,60g	3,80g	0,50g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Húsos rakott tészta	736,30kcal	32,80g	31,40g	78,20g	4,10g	1,40g	4,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma							
Jégcsapretek	8,40kcal	0,70g	0,10g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Jégcsap retek							
Joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Összetétel: Natúr joghurt							
Kakaókrém	169,80kcal	1,50g	10,20g	17,40g	11,70g	0,00g	2,10g
Összetétel: Kakaókrém							
Kakaós csiga	275,80kcal	4,10g	13,60g	33,00g	12,90g	0,70g	6,90g
Összetétel: Fagy. kakaós csiga 50g, Fagy. kakaós csiga 70g							
Kakaós cukor	79,10kcal	0,80g	0,80g	16,40g	16,00g	0,00g	0,50g
Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor							
Karalábékrémleves sárgarépakockával!	121,20kcal	2,90g	5,00g	14,90g	5,00g	0,60g	0,40g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Összetétel: Kefír							
Kelkáposzta főzelék	220,90kcal	6,90g	3,50g	38,70g	0,50g	0,30g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kenőmájas	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,40g	0,60g	1,10g	4,90g
Összetétel: Kenőmájas							
Kifli	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Összetétel: Kifli 43g							
Kockasajt	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Összetétel: Kockasajt natúr							
Korianderes karfiolkrém leves	116,10kcal	3,80g	5,40g	11,70g	2,70g	0,50g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fokhagyma, Koriander, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Körte							
Kukoricás rizs	331,60kcal	8,50g	9,60g	78,10g	1,20g	0,60g	1,10g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'							
Kuszkusz	464,00kcal	13,70g	10,40g	75,70g	4,60g	0,60g	1,30g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2026.02.02.-tól 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Összetétel: Lapkasajt							
Lapkasajt '2 db'	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Összetétel: Lapkasajt							
Lebbencsleves	202,50kcal	5,60g	5,00g	31,70g	3,00g	0,70g	1,00g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő 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							
Lekváros bukta	259,00kcal	4,40g	4,30g	49,40g	16,60g	0,50g	2,20g
Összetétel: Lekváros bukta 50g, Lekváros bukta 70g							
Levesgyöngy	99,60kcal	1,60g	5,60g	10,60g	1,20g	0,20g	0,00g
Összetétel: Levesgyöngy							
Liga Margarin	25,20kcal	0,10g	2,80g	0,10g	0,10g	0,10g	0,80g
Összetétel: Liga margarin							
Lilahagyma	23,80kcal	0,70g	0,10g	5,60g	2,50g	0,00g	0,00g
Összetétel: Lilahagyma							
Madártej ízű tej	170,80kcal	9,30g	4,50g	23,50g	13,80g	0,30g	2,70g
Összetétel: Gf instant madártej izü tejízesítő, Tej '1,5%'							
Magyaros gombaleves	141,50kcal	5,30g	4,10g	20,40g	1,70g	0,60g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngykagyló tészta, Vöröshagyma							
Magyaros sült csirkecomb	249,20kcal	27,60g	9,90g	2,40g	0,50g	0,90g	0,10g
Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma							
Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,10g	2,90g
Összetétel: Magyaros vajkrém							
Májgaluskaleves	257,60kcal	16,70g	8,60g	27,30g	2,10g	0,90g	0,70g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma							
Májkrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,60g	0,00g	0,70g	5,80g
Összetétel: Sonkás májaskrém							
Majonéz	85,20kcal	0,20g	7,70g	3,60g	2,00g	0,50g	1,00g
Összetétel: Majonéz							
Majonéz	56,80kcal	0,20g	5,20g	2,40g	1,30g	0,30g	0,70g
Összetétel: Majonéz							
Makaróni	416,00kcal	12,20g	7,80g	74,10g	4,00g	0,20g	1,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni							
Mákos cukor	245,50kcal	3,90g	13,00g	26,60g	18,50g	0,00g	1,60g
Összetétel: Mák, Porcukor							
Mákos metélt	396,80kcal	11,00g	9,50g	66,70g	3,60g	0,20g	1,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta							

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola **Időszak: 2026.02.02.-tól 2026.02.28.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Mandarin	36,00kcal	0,60g	0,00g	7,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Mandarin							
Mediterrán csirkeapró	227,30kcal	20,80g	8,10g	16,40g	6,80g	0,50g	0,40g
Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Meggyes gyümölcs Tea	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Metélt tészta	416,00kcal	12,20g	7,80g	74,10g	4,00g	0,20g	1,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta							
Méz	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Összetétel: Miniméz 20g							
Molnárka	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
Összetétel: Molnárka 55g							
Mustár	18,00kcal	0,70g	0,80g	1,60g	0,00g	0,20g	0,00g
Összetétel: Mustár							
Müzli szelet	78,60kcal	0,90g	1,40g	15,20g	7,00g	0,00g	0,60g
Összetétel: Müzli szelet 20g							
Napraforgómagos fonottka	236,40kcal	5,50g	6,90g	36,60g	6,00g	0,40g	2,60g
Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal							
Napraforgómagos vajkrém	51,70kcal	1,00g	4,70g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém							
Narancs	57,40kcal	0,80g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Narancs							
Natúr sertés szelet	180,00kcal	21,40g	8,60g	2,80g	0,20g	0,30g	0,10g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'							
Négyhagymás krémleves	128,10kcal	3,40g	3,20g	21,20g	4,40g	0,50g	0,20g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fagy. póréhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Palócleves	306,40kcal	14,10g	19,40g	16,20g	2,20g	0,50g	0,50g
Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma							
Paprikás sertés szelet	210,90kcal	21,60g	11,40g	4,20g	0,40g	0,40g	0,40g
Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Paprikásburgonya	681,90kcal	30,10g	35,20g	57,40g	1,00g	0,80g	0,60g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,10g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Paradicsom							
Paradicsommártás	194,90kcal	3,80g	6,00g	31,00g	19,20g	0,40g	0,70g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.02.02.-tól 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Paradicsomos burgonyafőzelék	369,30kcal	8,60g	5,60g	66,30g	12,90g	0,30g	0,50g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma, Zeller zöld							
Parajos penne húsmentes	432,60kcal	13,30g	12,30g	67,30g	5,40g	0,50g	3,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásmentes penne, Vöröshagyma							
Párizsikrém	115,20kcal	5,50g	9,60g	1,60g	0,00g	1,10g	2,40g
Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Párolt rizs	331,00kcal	6,50g	11,30g	79,30g	0,20g	0,40g	1,20g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Pásztor bulgur csirkével, kolbásszal	674,80kcal	32,10g	23,90g	71,60g	1,30g	1,50g	4,60g
Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Pásztortarhonya	681,30kcal	26,60g	28,00g	77,80g	4,10g	0,70g	1,10g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma							
Petrezselymes burgonya	343,00kcal	7,70g	7,40g	55,50g	0,20g	0,40g	0,70g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'							
Petrezselymes rizs	357,50kcal	6,60g	14,10g	79,50g	0,40g	0,50g	1,50g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Pirított dara	207,20kcal	4,70g	4,20g	36,70g	0,00g	0,50g	0,40g
Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Pizza	711,20kcal	29,40g	28,50g	77,20g	6,90g	2,80g	5,80g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma							
Pizzás csiga	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,40g	1,50g	9,60g
Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g							
Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Poharas tej							
Pulykasült	190,20kcal	21,50g	10,20g	1,50g	0,30g	0,40g	0,10g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rakott karfiol	580,10kcal	30,80g	31,30g	47,20g	8,10g	0,80g	2,50g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma							
Rántott csirkemell	224,00kcal	15,60g	7,60g	22,80g	5,00g	1,80g	0,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé							
Rántott sajt	418,00kcal	19,50g	21,30g	39,00g	1,50g	1,60g	0,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt							
Reszelt tésztaleves	232,30kcal	6,80g	5,90g	37,50g	1,40g	0,60g	0,80g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma							
Rizibizi	323,90kcal	8,20g	9,60g	76,30g	2,30g	0,50g	1,00g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.02.02.-tól 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Rozsos párna	169,70kcal	4,90g	2,70g	30,50g	0,40g	0,60g	0,50g
Összetétel: Rozsos párna 56g							
Rúdvagdalt	279,80kcal	15,90g	21,00g	4,40g	0,80g	0,40g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma							
Sajt szórat	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Összetétel: Trappista sajt							
Sajt szórat	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Összetétel: Trappista sajt							
Sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,70g	3,20g	0,00g	0,70g	3,70g
Összetétel: Natúr sajtkrém							
Sajtos croissant	267,40kcal	6,20g	17,10g	21,60g	2,00g	1,30g	8,50g
Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g							
Sajtos korong	242,70kcal	12,00g	12,40g	20,00g	0,00g	1,80g	3,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit							
Sajtos pogácsa	270,90kcal	6,60g	9,90g	37,60g	1,30g	1,90g	5,00g
Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g							
Sajtos szelet	324,60kcal	30,90g	16,40g	11,80g	1,20g	1,00g	5,00g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt							
Sárgarépa	24,00kcal	0,70g	0,10g	4,90g	3,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgarépa							
Sárgarépafőzelék	302,10kcal	9,00g	5,40g	51,30g	21,20g	0,70g	1,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Sárgarépás rizs	285,00kcal	6,70g	5,80g	78,20g	1,30g	0,60g	0,60g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'							
Sertés párizsi	99,00kcal	6,00g	8,00g	0,80g	0,20g	1,00g	3,00g
Összetétel: Sertés párizsi							
Sertés sült	173,40kcal	21,10g	9,10g	0,70g	0,10g	0,40g	0,10g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Sertés fűszerkeverék, Sertés tarja, Só 'jódozott'							
Sertésflekken	192,00kcal	21,70g	9,20g	4,20g	0,30g	0,40g	0,10g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sertéspörkölt	343,40kcal	18,20g	27,30g	3,90g	0,90g	0,50g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sertésraguleves	352,60kcal	18,70g	22,00g	17,40g	3,70g	0,60g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő 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							
Sertésvagdalt	375,60kcal	19,70g	24,60g	16,10g	1,20g	0,70g	0,60g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2026.02.02.-tól 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Sonkakrém	86,40kcal	4,40g	6,30g	2,90g	0,20g	0,90g	0,30g
Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém							
Sonkás kocka	663,50kcal	27,20g	28,70g	72,80g	3,70g	2,40g	5,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Pizza sonka, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásmentes nagykocka tészta, Trappista sajt, Vöröshagyma							
Sonkás krém 50g Eurofood	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,60g	0,00g	0,70g	5,80g
Összetétel: Sonkás májaskrém							
Stíriai metélt	760,30kcal	28,60g	19,30g	116,30g	40,50g	0,40g	3,90g
Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj '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							
Sült debreceni kolbász	266,50kcal	9,90g	24,90g	0,60g	0,20g	1,50g	7,90g
Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'							
Sült virsli	263,40kcal	10,80g	23,50g	2,20g	0,40g	1,80g	6,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop							
Sültcsirkecomb	266,10kcal	27,30g	12,60g	1,00g	0,00g	0,50g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék							
Sütőtökkrémleves	177,00kcal	2,10g	3,40g	33,30g	22,40g	0,60g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Gyömbér, Gyümölcslé sűrítmény, Kristálycukor, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Szárazbabfőzelék	404,50kcal	20,00g	6,80g	63,40g	2,10g	0,30g	0,50g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Szárazbableves	203,10kcal	11,20g	3,00g	31,50g	1,20g	0,50g	0,30g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma							
Szárnyas rizottó	568,60kcal	36,60g	17,90g	92,10g	3,50g	0,90g	1,30g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Szárnyasgulyásleves	186,50kcal	15,10g	5,80g	16,40g	1,10g	0,60g	0,30g
Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma							
Székelyhúsgombóc	542,00kcal	25,00g	30,70g	44,70g	0,40g	6,70g	0,80g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma							
Szerb rizseshús	616,70kcal	23,90g	35,30g	74,10g	1,20g	1,10g	1,20g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Tarhonyaleves	202,00kcal	4,90g	7,40g	27,10g	2,50g	0,80g	1,50g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő 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							
Tavaszileves	93,20kcal	3,50g	3,20g	11,90g	4,00g	0,60g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő 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							
Tej	132,00kcal	9,00g	4,50g	14,10g	14,10g	0,40g	3,00g
Összetétel: Tej UHT '1,5%'							
Tej	132,00kcal	9,30g	4,50g	13,80g	13,80g	0,30g	2,70g
Összetétel: Tej '1,5%'							

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.02.02.-tól 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Tejberizs	352,30kcal	13,80g	4,70g	84,00g	28,80g	0,40g	2,70g
Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Tejeskávé ízű tej	151,40kcal	8,90g	4,30g	19,50g	13,10g	0,30g	2,60g
Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)							
Tejföl	42,60kcal	1,00g	3,60g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Tejföl '12%'							
Teljes kiörlésű egyenes kifli	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Összetétel: Egyenes, teljes kiörlésű kifli 50g							
Teljes kiörlésű gabonás keksz	184,40kcal	3,30g	6,40g	28,00g	9,20g	0,20g	3,10g
Összetétel: Gabonás keksz							
Teljes kiörlésű kenyér	201,60kcal	7,80g	0,90g	40,60g	0,50g	1,30g	0,40g
Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér							
Teljes kiörlésű zsemle	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Összetétel: Teljes kiörlésű zsemle 50g							
Temesvári aprópecsenye	322,00kcal	15,90g	25,10g	5,70g	1,20g	0,60g	1,00g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Tészta 'Orsó'	396,80kcal	11,00g	9,50g	66,70g	3,60g	0,20g	1,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta							
Tojáskrém	135,60kcal	4,60g	11,30g	1,00g	0,20g	0,50g	4,00g
Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt							
Tökfőzelék	264,50kcal	6,00g	10,00g	35,60g	12,20g	0,40g	0,80g
Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Törtburgonya	366,80kcal	7,60g	10,10g	55,40g	0,20g	0,40g	1,00g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'							
Túró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró							
Túrófelfújt	614,90kcal	27,90g	21,80g	71,80g	35,40g	0,20g	4,20g
Összetétel: Aro margarin, Búzadara, Citrom, Citromlé 40%, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Sütőpor, Szárított citromhéj, Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojáslé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor							
Túrós tészta tepertővel	443,60kcal	11,90g	14,10g	66,70g	3,60g	0,70g	3,90g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta							
Vadas aprópecsenye	346,70kcal	17,10g	26,00g	8,80g	3,40g	0,40g	0,40g
Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Vágott tojásleves	145,10kcal	7,40g	8,20g	5,80g	0,50g	0,70g	2,00g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Tojáslé, Vöröshagyma							
Vajas fokhagymás törtburgonya	263,30kcal	6,30g	3,80g	46,20g	0,00g	0,30g	1,30g
Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'							

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.02.02.-tól 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Natúr vajkrém							
Vanília öntet	170,80kcal	4,60g	2,20g	32,70g	15,50g	0,20g	1,40g
Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor							
Vegyes gyümölcsmártás	229,70kcal	2,80g	1,00g	50,50g	35,80g	0,40g	0,30g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Vegyes saláta	74,10kcal	1,40g	0,20g	16,20g	11,30g	0,20g	0,00g
Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'							
Virsli	159,00kcal	7,20g	13,80g	1,40g	0,20g	1,20g	4,30g
Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop							
Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,20g	1,10g	3,00g
Összetétel: Zala felvágott							
Zöldborsóleves	104,60kcal	4,70g	2,80g	14,20g	4,00g	0,50g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma							
Zöldborsós sertés szelet	240,30kcal	23,60g	11,50g	8,80g	2,10g	0,40g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldhagyma	25,20kcal	0,50g	0,20g	5,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldhagyma							
Zöldpaprika	12,00kcal	0,70g	0,20g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							
Zöldtea-citrusos	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Zsemle	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g
Összetétel: Vizes zsemle 53g							
Zsemle 'dupla'	280,90kcal	8,50g	1,10g	57,30g	0,30g	1,30g	0,60g
Összetétel: Vizes zsemle 53g							