

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.05.02.	Kifli (1, 2)*; Kefír (2)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Főtt burgonya; Csemege uborka (11, 15)*;		Alma; Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*;	Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=216,80kcal FH=8,30g ZS=6,40g SZH=30,50g CK=7,90g SO=0,70g Tzs=4,00g	EN=410,10kcal FH=9,50g ZS=11,10g SZH=67,40g CK=7,00g SO=1,30g Tzs=2,20g	EN=612,70kcal FH=47,20g ZS=34,30g SZH=70,00g CK=6,00g SO=2,80g Tzs=0,80g		EN=226,60kcal FH=2,80g ZS=6,00g SZH=36,60g CK=9,20g SO=0,20g Tzs=5,00g	EN=300,00kcal FH=24,70g ZS=36,50g SZH=100,60g CK=1,90g SO=2,00g Tzs=0,50g
VASÁRNAP 2026.05.03.	Poharas tej (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kockasajt (2)*;	Alma; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Zöldborsókrémleves (1, 2)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;		Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin; Baromfi párizsi (1, 2, 4)*; Zöldpaprika;	Zöldséges-húsos penne (1, 2, 5)*; Alma;
	EN=418,80kcal FH=17,80g ZS=13,50g SZH=55,50g CK=0,50g SO=2,50g Tzs=4,90g	EN=122,00kcal FH=1,50g ZS=1,40g SZH=25,00g CK=7,00g SO=0,00g Tzs=0,60g	EN=971,60kcal FH=38,40g ZS=36,90g SZH=117,70g CK=7,80g SO=2,20g Tzs=1,70g		EN=384,50kcal FH=14,00g ZS=13,10g SZH=52,70g CK=1,30g SO=2,40g Tzs=4,10g	EN=782,20kcal FH=41,70g ZS=32,60g SZH=87,90g CK=6,40g SO=0,70g Tzs=4,10g

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



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

Étlap név:
Középkiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=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=Csilagfűt; 15=Edesítőszer; 16=Puhatestűk
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

**"Sull-Host Étkeztetési
Rendszer 3.0"**

HÉTFŐ 2026.05.04.	KEDD 2026.05.05.	SZERDA 2026.05.06.	CSÜTÖRTÖK 2026.05.07.	PÉNTEK 2026.05.08.
Reggeli Eper-csipkebogolyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Tízórai Briós (1, 2, 3)*;	Ebéd A Palcólevés (1, 2, 3, 5)*; Sajt szórárt (2)*; Tejföl (2)*; Metélt tészta (1)*;	Ebéd B Palcólevés (1, 2, 3, 5)*; Ránított sajt (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Uzsonna Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Jégcsapretek;
Vacsora Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 5)*;	Reggeli Maddarej izú tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Ebéd A Sütfőtkrémlevés (1, 2)*; Ránított csirkemell (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Ebéd B Sütfőtkrémlevés (1, 2)*; Szabó rízessalád (5)*; Csemege uborka (11, 15)*;	Uzsonna Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Sárgarépa;
Reggeli Erdel gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Tízórai Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Ebéd A Szárnyasgulyáslevés (1, 3, 5)*; Túrótöltött (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Erdel gyümölcs öntet (1)*;	Ebéd B Szárnyasgulyáslevés (1, 3, 5)*; Búkkai sertésszelet (1, 2, 4, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Uzsonna Kefir (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;
Reggeli Tej (2)*; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Tízórai Göcsösi csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Ebéd A Tavaszi levés (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Kuskusz (1, 5)*;	Ebéd B Tavaszi levés (1, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Uzsonna Briós (1, 2, 3)*; Mandarin;
Reggeli Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Tízórai Sonkakrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldhagyma;	Ebéd A Lebbencslevés (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Ebéd B Lebbencslevés (1, 5)*; Budapesti szelet (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Uzsonna Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;
Reggeli EN=316,00kcal FH=15,20g ZS=4,60g SZH=57,70g CK=10,60g SO=1,40g Tzs=0,40g	Reggeli EN=274,00kcal FH=5,20g ZS=5,20g SZH=42,70g CK=16,40g SO=0,50g Tzs=2,60g	Reggeli EN=488,60kcal FH=34,80g ZS=37,40g SZH=92,40g CK=4,20g SO=1,30g Tzs=4,00g	Reggeli EN=402,00kcal FH=26,10g ZS=33,80g SZH=94,40g CK=4,20g SO=3,10g Tzs=9,20g	Reggeli EN=186,60kcal FH=6,00g ZS=5,40g SZH=26,30g CK=0,40g SO=0,70g Tzs=4,40g
Reggeli EN=409,10kcal FH=14,20g ZS=11,70g SZH=67,50g CK=11,50g SO=2,40g Tzs=3,90g	Reggeli EN=275,00kcal FH=15,20g ZS=4,40g SZH=42,70g CK=16,40g SO=1,40g Tzs=0,40g	Reggeli EN=482,60kcal FH=28,00g ZS=31,10g SZH=123,60g CK=4,50g SO=3,10g Tzs=8,80g	Reggeli EN=445,70kcal FH=14,80g ZS=29,60g SZH=83,10g CK=1,10g SO=1,70g Tzs=2,80g	Reggeli EN=258,70kcal FH=9,70g ZS=7,60g SZH=38,20g CK=6,10g SO=0,80g Tzs=4,90g
Reggeli EN=506,30kcal FH=22,00g ZS=17,40g SZH=65,50g CK=15,90g SO=2,80g Tzs=6,00g	Reggeli EN=221,60kcal FH=12,30g ZS=5,80g SZH=29,20g CK=0,50g SO=1,90g Tzs=1,90g	Reggeli EN=403,90kcal FH=34,30g ZS=39,60g SZH=96,40g CK=12,00g SO=1,60g Tzs=2,10g	Reggeli EN=785,40kcal FH=38,00g ZS=34,90g SZH=162,60g CK=12,60g SO=2,00g Tzs=2,90g	Reggeli EN=310,40kcal FH=6,10g ZS=5,20g SZH=57,90g CK=16,40g SO=0,50g Tzs=2,60g
Reggeli EN=316,00kcal FH=15,20g ZS=4,60g SZH=57,70g CK=10,60g SO=1,40g Tzs=0,40g	Reggeli EN=319,20kcal FH=12,70g ZS=7,40g SZH=48,60g CK=4,70g SO=2,20g Tzs=0,70g	Reggeli EN=402,00kcal FH=26,10g ZS=33,80g SZH=94,40g CK=4,20g SO=3,10g Tzs=9,20g	Reggeli EN=788,50kcal FH=36,90g ZS=31,00g SZH=115,40g CK=4,60g SO=1,70g Tzs=2,90g	Reggeli EN=220,80kcal FH=3,90g ZS=4,70g SZH=39,60g CK=14,80g SO=0,50g Tzs=1,80g
Reggeli EN=491,60kcal FH=21,60g ZS=15,40g SZH=57,40g CK=0,40g SO=2,40g Tzs=5,90g	Reggeli EN=491,60kcal FH=21,60g ZS=15,40g SZH=57,40g CK=0,40g SO=2,40g Tzs=5,90g	Reggeli EN=491,60kcal FH=21,60g ZS=15,40g SZH=57,40g CK=0,40g SO=2,40g Tzs=5,90g	Reggeli EN=491,60kcal FH=21,60g ZS=15,40g SZH=57,40g CK=0,40g SO=2,40g Tzs=5,90g	Reggeli EN=491,60kcal FH=21,60g ZS=15,40g SZH=57,40g CK=0,40g SO=2,40g Tzs=5,90g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
Középskola

Tápanyagtartalom: EN=Számitott energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO= só; Tzs=Telített zsírok; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Héj; 10=Fakéreg; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édeslőszer; 16=Purines; Ételünk az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.05.09.	Citromos tea; Lapkasait (2)*; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Baromfivagdalt tepsiiben (1, 3, 5)*; Vajás fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;		Banán; Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=461,60kcal FH=21,10g ZS=16,20g SZH=60,10g CK=1,50g SO=2,40g Tzs=0,40g	EN=270,20kcal FH=8,50g ZS=3,70g SZH=50,50g CK=0,60g SO=1,40g Tzs=1,20g	EN=725,90kcal FH=33,70g ZS=15,80g SZH=104,70g CK=3,70g SO=2,00g Tzs=2,50g		EN=397,90kcal FH=10,70g ZS=6,80g SZH=69,50g CK=1,60g SO=0,70g Tzs=1,20g	EN=421,20kcal FH=28,00g ZS=21,50g SZH=80,80g CK=0,50g SO=0,20g Tzs=1,30g
VASÁRNAP 2026.05.10.	Alma dobozos újtó 100%*; Bebo Mini Margarín; Félbarna kenyér (1)*;	Sonkás krém 50g Eurofood; Félbarna kenyér (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsos 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=399,80kcal FH=4,00g ZS=4,40g SZH=59,00g CK=1,20g SO=1,30g Tzs=0,80g	EN=399,30kcal FH=12,60g ZS=16,20g SZH=50,60g CK=1,20g SO=2,00g Tzs=5,90g	EN=779,00kcal FH=37,40g ZS=24,50g SZH=89,50g CK=5,70g SO=1,50g Tzs=1,90g		EN=270,90kcal FH=6,80g ZS=9,90g SZH=37,60g CK=1,30g SO=1,90g Tzs=5,00g	EN=448,30kcal FH=27,80g ZS=13,90g SZH=74,00g CK=34,50g SO=1,00g Tzs=1,20g

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



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

Étlap név:
Középkiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂; Tzs=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék
mandula; pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkérek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.05.11.	Zöldtea-citrusos; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsesmege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Narancs;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Pasztortarhonya (1, 5)*; Narancs;	Briós (1, 2, 3)*;	Romanobabfőzelék (1, 2)*; Sertésragut (1, 3, 5)*;
KEDD 2026.05.12.	Tej (2)*; Valkrém (2)*; Zsemle (1)*; Sargarépa;	Méz; Bebo Mini Margarin; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Csöben sült tengeri halfilé (1, 2, 4, 5, 9)*; Kukurlicás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya kocka (5)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Fonotka (1, 2)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
SZERDA 2026.05.13.	Erdői gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldhagyma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Szárzababfőzelék (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő 100%; Molnárika (1, 2, 3)*;	Natur sertés szelét (1, 5)*; Vegyes gyümölcsmártás (1, 2)*; Piritott dara (1)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.05.14.	Tejleskávé ízű tej (2)*; Fatórzkifli (1, 2, 3)*;	Párizskrém (1, 2, 4, 11)*; Tejles kiőrlésű kenyér (1)*;	Májgáluskaleves (1, 3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Hüsgombóc (3, 5)*; Főtt burgonya 1/2;	Májgáluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Mandarin;	Sajtós pogácsa (1, 2)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;
PÉNTEK 2026.05.15.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Fonotka (1, 2)*; Banán;	Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;

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



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Keresztényvári 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=Tejfejtés; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rakéták; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Élesztőszer; 16=Puhatestiek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési
Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.05.16.	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)*;		Sonkakerém (2)*; Teljes körlesű 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 SO=2,70g Tzs=4,40g	EN=331,90kcal FH=4,80g ZS=5,90g SZH=61,10g CK=1,20g SO=1,40g Tzs=4,10g	EN=862,70kcal FH=27,20g ZS=39,90g SZH=103,30g CK=18,60g SO=1,20g Tzs=4,70g		EN=288,00kcal FH=2,20g ZS=7,20g SZH=43,50g CK=0,70g SO=2,20g Tzs=0,70g	EN=608,00kcal FH=29,70g ZS=18,80g SZH=103,10g CK=28,40g SO=4,50g Tzs=1,10g
VASÁRNAP 2026.05.17.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes körlesű kenyér (1)*;	Sertés pártizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes körlesű kenyér (1)*;	Csirkereguleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakao cukor (1, 4, 13)*; Alma;		Bebo Mini Margarin; Fonotka (1, 2)*; Narancs;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sargarepatőzelek (1, 2)*; Alma;
	EN=316,20kcal FH=10,40g ZS=4,60g SZH=59,80g CK=10,50g SO=2,00g Tzs=4,10g	EN=325,80kcal FH=13,90g ZS=11,70g SZH=41,50g CK=0,80g SO=2,40g Tzs=4,20g	EN=738,80kcal FH=38,50g ZS=13,40g SZH=138,60g CK=48,90g SO=1,00g Tzs=3,70g		EN=286,40kcal FH=4,80g ZS=4,30g SZH=40,80g CK=1,90g SO=0,50g Tzs=1,40g	EN=518,90kcal FH=30,70g ZS=14,50g SZH=61,80g CK=21,30g SO=1,10g Tzs=1,40g

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



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: matud@suli-host.hu

Étlap név:

Középkiskola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

HÉTFŐ 2026.05.18.	KEDD 2026.05.19.	SZERDA 2026.05.20.	CSÜTÖRTÖK 2026.05.21.	PÉNTEK 2026.05.22.
<p>Reggeli</p> <p>Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Tízórai</p> <p>Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Ránított sajt (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa s rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;</p>	<p>Uzsonna</p> <p>Pizzás csiga (1, 2, 4)*;</p>
<p>EN-437, 10kcal FH=12,60g ZS=16,20g SZH=60,10g CK=11,30g SO=2,40g TZS=6,10g</p>	<p>EN-607, 90kcal FH=17,90g ZS=12,20g SZH=30,50g CK=0,20g SO=1,60g TZS=7,90g</p>	<p>EN-1198, 80kcal FH=46,10g ZS=58,40g SZH=115,50g CK=7,40g SO=3,10g TZS=2,10g</p>	<p>EN-643, 60kcal FH=53,20g ZS=42,90g SZH=100,40g CK=6,60g SO=2,40g TZS=1,80g</p>	<p>EN-349, 60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,40g SO=1,50g TZS=9,80g</p>
<p>Tej (2)*; Saltois croissant (1, 2, 3)*;</p>	<p>Göcseji csirkemellesonka (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;</p>	<p>Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Hentes szelet (1, 5, 11, 15)*; Bulgur (1, 5)*;</p>	<p>Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Tejles kiörlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Alma;</p>
<p>EN-399, 40kcal FH=15,50g ZS=21,80g SZH=35,40g CK=15,80g SO=1,80g TZS=11,20g</p>	<p>EN-221, 60kcal FH=12,30g ZS=5,80g SZH=29,20g CK=0,50g SO=1,30g TZS=1,90g</p>	<p>EN-890, 90kcal FH=37,80g ZS=33,40g SZH=97,30g CK=3,80g SO=2,40g TZS=3,40g</p>	<p>EN-900, 90kcal FH=24,80g ZS=44,10g SZH=88,40g CK=18,50g SO=3,10g TZS=8,90g</p>	<p>EN-226, 60kcal FH=3,80g ZS=6,00g SZH=28,60g CK=9,20g SO=0,20g TZS=3,00g</p>
<p>Csipkebogyó tea; Sertés parizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Méz; Bebo Mini Margarin; Tejles kiörlésű kenyér (1)*;</p>	<p>Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pírtott dara (1)*;</p>	<p>Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;</p>	<p>Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;</p>
<p>EN-409, 10kcal FH=14,20g ZS=11,70g SZH=61,50g CK=11,50g SO=2,40g TZS=3,90g</p>	<p>EN-293, 10kcal FH=7,80g ZS=4,40g SZH=57,10g CK=16,90g SO=1,50g TZS=1,10g</p>	<p>EN-899, 70kcal FH=29,80g ZS=27,80g SZH=136,90g CK=34,70g SO=3,30g TZS=6,40g</p>	<p>EN-818, 80kcal FH=28,80g ZS=38,80g SZH=114,60g CK=5,50g SO=2,00g TZS=2,10g</p>	<p>EN-195, 40kcal FH=4,20g ZS=4,00g SZH=34,70g CK=1,70g SO=0,60g TZS=1,40g</p>
<p>Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Zsemle (1)*; Zöldhagyma;</p>	<p>Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Banán;</p>	<p>Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;</p>	<p>Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Sajtós szelet (1, 2, 5, 6)*; Burgonyapüré (2, 4)*;</p>	<p>Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Tejles kiörlésű egyenes kifli (1)*;</p>
<p>EN-384, 100kcal FH=18,40g ZS=11,50g SZH=50,50g CK=14,20g SO=1,80g TZS=3,30g</p>	<p>EN-348, 10kcal FH=8,40g ZS=3,60g SZH=70,20g CK=6,20g SO=0,40g TZS=1,80g</p>	<p>EN-1032, 80kcal FH=27,30g ZS=48,80g SZH=117,30g CK=23,40g SO=1,80g TZS=0,10g</p>	<p>EN-1036, 80kcal FH=52,80g ZS=50,40g SZH=50,10g CK=5,30g SO=3,10g TZS=15,40g</p>	<p>EN-248, 50kcal FH=8,40g ZS=4,80g SZH=41,30g CK=16,50g SO=0,80g TZS=5,10g</p>
<p>Zöldtea-citrusos; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Alma dobozos üdítő 100%; Fonottka (1, 2)*;</p>	<p>Reszelt tésztalesves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Tejföl (2)*; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Reszelt tésztalesves (1, 3, 5)*; Csirkepörkölt (1, 2, 5)*; Tészta Orsó (1)*; Fejeskápósztészta-saláta;</p>	<p>Kakakrém (2, 4)*; Tejles kiörlésű kenyér (1)*;</p>
<p>EN-383, 40kcal FH=13,20g ZS=6,10g SZH=61,00g CK=11,50g SO=1,80g TZS=2,30g</p>	<p>EN-235, 50kcal FH=4,00g ZS=1,40g SZH=37,90g CK=1,90g SO=0,50g TZS=0,70g</p>	<p>EN-1009, 80kcal FH=37,80g ZS=43,30g SZH=120,30g CK=2,30g SO=7,50g TZS=1,80g</p>	<p>EN-908, 80kcal FH=42,20g ZS=24,40g SZH=127,60g CK=11,20g SO=1,40g TZS=2,40g</p>	<p>EN-371, 40kcal FH=9,30g ZS=11,10g SZH=58,00g CK=12,20g SO=1,30g TZS=2,50g</p>
<p>Reggeli</p> <p>Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Tízórai</p> <p>Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Ránított sajt (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa s rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;</p>	<p>Uzsonna</p> <p>Pizzás csiga (1, 2, 4)*;</p>
<p>EN-437, 10kcal FH=12,60g ZS=16,20g SZH=60,10g CK=11,30g SO=2,40g TZS=6,10g</p>	<p>EN-607, 90kcal FH=17,90g ZS=12,20g SZH=30,50g CK=0,20g SO=1,60g TZS=7,90g</p>	<p>EN-1198, 80kcal FH=46,10g ZS=58,40g SZH=115,50g CK=7,40g SO=3,10g TZS=2,10g</p>	<p>EN-643, 60kcal FH=53,20g ZS=42,90g SZH=100,40g CK=6,60g SO=2,40g TZS=1,80g</p>	<p>EN-349, 60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,40g SO=1,50g TZS=9,80g</p>
<p>Tej (2)*; Saltois croissant (1, 2, 3)*;</p>	<p>Göcseji csirkemellesonka (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;</p>	<p>Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Hentes szelet (1, 5, 11, 15)*; Bulgur (1, 5)*;</p>	<p>Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Tejles kiörlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Alma;</p>
<p>EN-399, 40kcal FH=15,50g ZS=21,80g SZH=35,40g CK=15,80g SO=1,80g TZS=11,20g</p>	<p>EN-221, 60kcal FH=12,30g ZS=5,80g SZH=29,20g CK=0,50g SO=1,30g TZS=1,90g</p>	<p>EN-890, 90kcal FH=37,80g ZS=33,40g SZH=97,30g CK=3,80g SO=2,40g TZS=3,40g</p>	<p>EN-900, 90kcal FH=24,80g ZS=44,10g SZH=88,40g CK=18,50g SO=3,10g TZS=8,90g</p>	<p>EN-226, 60kcal FH=3,80g ZS=6,00g SZH=28,60g CK=9,20g SO=0,20g TZS=3,00g</p>
<p>Csipkebogyó tea; Sertés parizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Méz; Bebo Mini Margarin; Tejles kiörlésű kenyér (1)*;</p>	<p>Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pírtott dara (1)*;</p>	<p>Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;</p>	<p>Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;</p>
<p>EN-409, 10kcal FH=14,20g ZS=11,70g SZH=61,50g CK=11,50g SO=2,40g TZS=3,90g</p>	<p>EN-293, 10kcal FH=7,80g ZS=4,40g SZH=57,10g CK=16,90g SO=1,50g TZS=1,10g</p>	<p>EN-899, 70kcal FH=29,80g ZS=27,80g SZH=136,90g CK=34,70g SO=3,30g TZS=6,40g</p>	<p>EN-818, 80kcal FH=28,80g ZS=38,80g SZH=114,60g CK=5,50g SO=2,00g TZS=2,10g</p>	<p>EN-195, 40kcal FH=4,20g ZS=4,00g SZH=34,70g CK=1,70g SO=0,60g TZS=1,40g</p>
<p>Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Zsemle (1)*; Zöldhagyma;</p>	<p>Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Banán;</p>	<p>Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;</p>	<p>Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Sajtós szelet (1, 2, 5, 6)*; Burgonyapüré (2, 4)*;</p>	<p>Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Tejles kiörlésű egyenes kifli (1)*;</p>
<p>EN-384, 100kcal FH=18,40g ZS=11,50g SZH=50,50g CK=14,20g SO=1,80g TZS=3,30g</p>	<p>EN-348, 10kcal FH=8,40g ZS=3,60g SZH=70,20g CK=6,20g SO=0,40g TZS=1,80g</p>	<p>EN-1032, 80kcal FH=27,30g ZS=48,80g SZH=117,30g CK=23,40g SO=1,80g TZS=0,10g</p>	<p>EN-1036, 80kcal FH=52,80g ZS=50,40g SZH=50,10g CK=5,30g SO=3,10g TZS=15,40g</p>	<p>EN-248, 50kcal FH=8,40g ZS=4,80g SZH=41,30g CK=16,50g SO=0,80g TZS=5,10g</p>
<p>Zöldtea-citrusos; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Alma dobozos üdítő 100%; Fonottka (1, 2)*;</p>	<p>Reszelt tésztalesves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Tejföl (2)*; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Reszelt tésztalesves (1, 3, 5)*; Csirkepörkölt (1, 2, 5)*; Tészta Orsó (1)*; Fejeskápósztészta-saláta;</p>	<p>Kakakrém (2, 4)*; Tejles kiörlésű kenyér (1)*;</p>
<p>EN-383, 40kcal FH=13,20g ZS=6,10g SZH=61,00g CK=11,50g SO=1,80g TZS=2,30g</p>	<p>EN-235, 50kcal FH=4,00g ZS=1,40g SZH=37,90g CK=1,90g SO=0,50g TZS=0,70g</p>	<p>EN-1009, 80kcal FH=37,80g ZS=43,30g SZH=120,30g CK=2,30g SO=7,50g TZS=1,80g</p>	<p>EN-908, 80kcal FH=42,20g ZS=24,40g SZH=127,60g CK=11,20g SO=1,40g TZS=2,40g</p>	<p>EN-371, 40kcal FH=9,30g ZS=11,10g SZH=58,00g CK=12,20g SO=1,30g TZS=2,50g</p>
<p>Reggeli</p> <p>Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Tízórai</p> <p>Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Ránított sajt (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa s rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;</p>	<p>Uzsonna</p> <p>Pizzás csiga (1, 2, 4)*;</p>
<p>EN-437, 10kcal FH=12,60g ZS=16,20g SZH=60,10g CK=11,30g SO=2,40g TZS=6,10g</p>	<p>EN-607, 90kcal FH=17,90g ZS=12,20g SZH=30,50g CK=0,20g SO=1,60g TZS=7,90g</p>	<p>EN-1198, 80kcal FH=46,10g ZS=58,40g SZH=115,50g CK=7,40g SO=3,10g TZS=2,10g</p>	<p>EN-643, 60kcal FH=53,20g ZS=42,90g SZH=100,40g CK=6,60g SO=2,40g TZS=1,80g</p>	<p>EN-349, 60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,40g SO=1,50g TZS=9,80g</p>
<p>Tej (2)*; Saltois croissant (1, 2, 3)*;</p>	<p>Göcseji csirkemellesonka (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;</p>	<p>Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Hentes szelet (1, 5, 11, 15)*; Bulgur (1, 5)*;</p>	<p>Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Tejles kiörlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Alma;</p>
<p>EN-399, 40kcal FH=15,50g ZS=21,80g SZH=35,40g CK=15,80g SO=1,80g TZS=11,20g</p>	<p>EN-221, 60kcal FH=12,30g ZS=5,80g SZH=29,20g CK=0,50g SO=1,30g TZS=1,90g</p>	<p>EN-890, 90kcal FH=37,80g ZS=33,40g SZH=97,30g CK=3,80g SO=2,40g TZS=3,40g</p>	<p>EN-900, 90kcal FH=24,80g ZS=44,10g SZH=88,40g CK=18,50g SO=3,10g TZS=8,90g</p>	<p>EN-226, 60kcal FH=3,80g ZS=6,00g SZH=28,60g CK=9,20g SO=0,20g TZS=3,00g</p>
<p>Csipkebogyó tea; Sertés parizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Méz; Bebo Mini Margarin; Tejles kiörlésű kenyér (1)*;</p>	<p>Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pírtott dara (1)*;</p>	<p>Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;</p>	<p>Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;</p>
<p>EN-409, 10kcal FH=14,20g ZS=11,70g SZH=61,50g CK=11,50g SO=2,40g TZS=3,90g</p>	<p>EN-293, 10kcal FH=7,80g ZS=4,40g SZH=57,10g CK=16,90g SO=1,50g TZS=1,10g</p>	<p>EN-899, 70kcal FH=29,80g ZS=27,80g SZH=136,90g CK=34,70g SO=3,30g TZS=6,40g</p>	<p>EN-818, 80kcal FH=28,80g ZS=38,80g SZH=114,60g CK=5,50g SO=2,00g TZS=2,10g</p>	<p>EN-195, 40kcal FH=4,20g ZS=4,00g SZH=34,70g CK=1,70g SO=0,60g TZS=1,40g</p>
<p>Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Zsemle (1)*; Zöldhagyma;</p>	<p>Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Banán;</p>	<p>Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;</p>	<p>Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Sajtós szelet (1, 2, 5, 6)*; Burgonyapüré (2, 4)*;</p>	<p>Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Tejles kiörlésű egyenes kifli (1)*;</p>
<p>EN-384, 100kcal FH=18,40g ZS=11,50g SZH=50,50g CK=14,20g SO=1,80g TZS=3,30g</p>	<p>EN-348, 10kcal FH=8,40g ZS=3,60g SZH=70,20g CK=6,20g SO=0,40g TZS=1,80g</p>	<p>EN-1032, 80kcal FH=27,30g ZS=48,80g SZH=117,30g CK=23,40g SO=1,80g TZS=0,10g</p>	<p>EN-1036, 80kcal FH=52,80g ZS=50,40g SZH=50,10g CK=5,30g SO=3,10g TZS=15,40g</p>	<p>EN-248, 50kcal FH=8,40g ZS=4,80g SZH=41,30g CK=16,50g SO=0,80g TZS=5,10g</p>
<p>Zöldtea-citrusos; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Alma dobozos üdítő 100%; Fonottka (1, 2)*;</p>	<p>Reszelt tésztalesves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Tejföl (2)*; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Reszelt tésztalesves (1, 3, 5)*; Csirkepörkölt (1, 2, 5)*; Tészta Orsó (1)*; Fejeskápósztészta-saláta;</p>	<p>Kakakrém (2, 4)*; Tejles kiörlésű kenyér (1)*;</p>
<p>EN-383, 40kcal FH=13,20g ZS=6,10g SZH=61,00g CK=11,50g SO=1,80g TZS=2,30g</p>	<p>EN-235, 50kcal FH=4,00g ZS=1,40g SZH=37,90g CK=1,90g SO=0,50g TZS=0,70g</p>	<p>EN-1009, 80kcal FH=37,80g ZS=43,30g SZH=120,30g CK=2,30g SO=7,50g TZS=1,80g</p>	<p>EN-908, 80kcal FH=42,20g ZS=24,40g SZH=127,60g CK=11,20g SO=1,40g TZS=2,40g</p>	<p>EN-371, 40kcal FH=9,30g ZS=11,10g SZH=58,00g CK=12,20g SO=1,30g TZS=2,50g</p>
<p>Reggeli</p> <p>Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Tízórai</p> <p>Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Ránított sajt (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa s rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;</p>	<p>Uzsonna</p> <p>Pizzás csiga (1, 2, 4)*;</p>
<p>EN-437, 10kcal FH=12,60g ZS=16,20g SZH=60,10g CK=11,30g SO=2,40g TZS=6,10g</p>	<p>EN-607, 90kcal FH=17,90g ZS=12,20g SZH=30,50g CK=0,20g SO=1,60g TZS=7,90g</p>	<p>EN-1198, 80kcal FH=46,10g ZS=58,40g SZH=115,50g CK=7,40g SO=3,10g TZS=2,10g</p>	<p>EN-643, 60kcal FH=53,20g ZS=42,90g SZH=100,40g CK=6,60g SO=2,40g TZS=1,80g</p>	<p>EN-349, 60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,40g SO=1,50g TZS=9,80g</p>
<p>Tej (2)*; Saltois croissant (1, 2, 3)*;</p>	<p>Göcseji csirkemellesonka (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;</p>	<p>Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Hentes szelet (1, 5, 11, 15)*; Bulgur (1, 5)*;</p>	<p>Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Tejles kiörlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Alma;</p>
<p>EN-399, 40kcal FH=15,50g ZS=21,80g SZH=35,40g CK=15,80g SO=1,80g TZS=11,20g</p>	<p>EN-221, 60kcal FH=12,30g ZS=5,80g SZH=29,20g CK=0,50g SO=1,30g TZS=1,90g</p>	<p>EN-890, 90kcal FH=37,80g ZS=33,40g SZH=97,30g CK=3,80g SO=2,40g TZS=3,40g</p>	<p>EN-900, 90kcal FH=24,80g ZS=44,10g SZH=88,40g CK=18,50g SO=3,10g TZS=8,90g</p>	<p>EN-226, 60kcal FH=3,80g ZS=6,00g SZH=28,60g CK=9,20g SO=0,20g TZS=3,00g</p>
<p>Csipkebogyó tea; Sertés parizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Méz; Bebo Mini Margarin; Tejles kiörlésű kenyér (1)*;</p>	<p>Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pírtott dara (1)*;</p>	<p>Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;</p>	<p>Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;</p>
<p>EN-409, 10kcal FH=14,20g ZS=11,70g SZH=61,50g CK=11,50g SO=2,40g TZS=3,90g</p>	<p>EN-293, 10kcal FH=7,80g ZS=4,40g SZH=57,10g CK=16,90g SO=1,50g TZS=1,10g</p>	<p>EN-899, 70kcal FH=29,80g ZS=27,80g SZH=136,90g CK=34,70g SO=3,30g TZS=6,40g</p>	<p>EN-818, 80kcal FH=28,80g ZS=38,80g SZH=114,60g CK=5,50g SO=2,00g TZS=2,10g</p>	<p>EN-195, 40kcal FH=4,20g ZS=4,00g SZH=34,70g CK=1,70g SO=0,60g TZS=1,40g</p>
<p>Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Zsemle (1)*; Zöldhagyma;</p>	<p>Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Banán;</p>	<p>Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;</p>	<p>Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Sajtós szelet (1, 2, 5, 6)*; Burgonyapüré (2, 4)*;</p>	<p>Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Tejles kiörlésű egyenes kifli (1)*;</p>
<p>EN-384, 100kcal FH=18,40g ZS=11,50g SZH=50,50g CK=14,20g SO=1,80g TZS=3,30g</p>	<p>EN-348, 10kcal FH=8,40g ZS=3,60g SZH=70,20g CK=6,20g SO=0,40g TZS=1,80g</p>	<p>EN-1032, 80kcal FH=27,30g ZS=48,80g SZH=117,30g CK=23,40g SO=1,80g TZS=0,10g</p>	<p>EN-1036, 80kcal FH=52,80g ZS=50,40g SZH=50,10g CK=5,30g SO=3,10g TZS=15,40g</p>	<p>EN-248, 50kcal FH=8,40g ZS=4,80g SZH=41,30g CK=1</p>

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.05.23.	Alma dobozos údíró 100%; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Gombakréml leves (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=453,50kcal FH=14,10g ZS=1,70g SZH=59,90g CK=1,50g SO=2,40g Tzs=5,90g	EN=408,90kcal FH=8,70g ZS=3,70g SZH=59,90g CK=1,50g SO=1,40g Tzs=4,80g	EN=718,10kcal FH=35,60g ZS=27,60g SZH=105,10g CK=3,80g SO=1,70g Tzs=1,80g		EN=414,80kcal FH=10,60g ZS=6,60g SZH=53,20g CK=1,20g SO=2,00g Tzs=5,50g	EN=442,20kcal FH=25,20g ZS=33,30g SZH=53,30g CK=0,70g SO=0,90g Tzs=0,80g
VASÁRNAP 2026.05.24.	Alma dobozos údíró 100%; Virslil (1, 2, 3, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Mustár (11)*;	Zsemle (1)*; Kockasajl (2)*;	Zöldseggkréml leves (1, 2, 3, 5)*; Pasztor 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=15,60g SZH=62,00g CK=1,40g SO=2,70g Tzs=4,40g	EN=239,40kcal FH=7,40g ZS=7,50g SZH=33,00g CK=0,20g SO=1,80g Tzs=4,80g	EN=931,20kcal FH=40,80g ZS=28,90g SZH=121,30g CK=4,20g SO=2,70g Tzs=4,70g		EN=201,70kcal FH=4,10g ZS=4,70g SZH=34,60g CK=1,60g SO=0,50g Tzs=1,30g	EN=946,50kcal FH=32,70g ZS=39,70g SZH=81,30g CK=1,10g SO=1,70g Tzs=1,10g

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



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kegyérgyári 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; SO=SO₂; Tzs=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Téj; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék;
mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktéték; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Pinafesték
Ételeinél az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.05.25.	Megyes gyümölcs Tea; Diáksemege szalámi; Liga Margarin; Felbarna kenyér (1)*;	Müzi szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Barán;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Parajos penne húsmentes (1, 2)*; Sajt szórárt (2)*; Narancs;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Kuszkus (1, 5)*; Vegyes saláta;	Kefir (2)*; Kifli (1, 2)*;	Teljertizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
	EN-434, 30kcal FH+12,70g ZS-15,50g SZH+80,80g CK+1,40g SO-2,40g TZS-5,70g	EN-246, 60kcal FH+3,00g ZS-1,40g SZH+33,90g CK+7,00g SO-0,00g TZS-0,60g	EN-854, 40kcal FH+34,90g ZS-36,50g SZH+93,10g CK+8,40g SO-1,80g TZS-2,80g	EN-1, 063, 60kcal FH+40,40g ZS-40,60g SZH+127,90g CK+1,910g SO-3,20g TZS-5,20g	EN-216, 60kcal FH+9,30g ZS-6,40g SZH+47,80g CK+7,30g SO-0,70g TZS-4,00g	EN-431, 40kcal FH+14,60g ZS-5,50g SZH+100,40g CK+44,80g SO-0,40g TZS-3,20g
	Csipkebogyó tea; Zala felevágot (4)*; Liga Margarin; Felbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Felbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Vágott tojáslevés (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Alma;	Vágott tojáslevés (1, 3, 5)*; Bácskai rizesshús (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Kenőmájias (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Lilahagyma;	Csikés rakottas Kartészné móda (1, 2, 4, 5)*;
	EN-413, 60kcal FH+15,20g ZS-12,20g SZH+61,60g CK+1,50g SO-2,50g TZS-3,90g	EN-302, 70kcal FH+9,40g ZS-5,60g SZH+53,40g CK+1,20g SO-1,40g TZS-4,00g	EN-782, 90kcal FH+30,90g ZS-33,30g SZH+68,10g CK+1,40g SO-1,50g TZS-2,80g	EN-834, 60kcal FH+33,40g ZS-43,70g SZH+88,10g CK+6,30g SO-1,90g TZS-3,20g	EN-369, 40kcal FH+13,50g ZS-13,00g SZH+47,80g CK+3,80g SO-2,40g TZS-5,30g	EN-676, 60kcal FH+48,00g ZS-24,40g SZH+59,50g CK+10,80g SO-1,50g TZS-9,20g
KEDD 2026.05.26.	Csokoládé ízű tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Paradicsom;	Csontleves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Felbarna kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Csirkemell pártizsaan (1, 3)*; Fogatott burgonya kocka (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Kefir (2)*; Napraforgómagos fonotka (1, 2, 3)*;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Körte;
	EN-408, 90kcal FH+18,60g ZS-12,20g SZH+52,40g CK+14,30g SO-1,20g TZS-5,20g	EN-274, 30kcal FH+7,50g ZS-6,40g SZH+29,80g CK+0,40g SO-1,90g TZS-4,10g	EN-4818, 90kcal FH+31,60g ZS-46,60g SZH+118,50g CK+2,50g SO-2,20g TZS-3,50g	EN-791, 80kcal FH+36,40g ZS-35,70g SZH+74,20g CK+2,50g SO-2,00g TZS-4,00g	EN-326, 40kcal FH+10,30g ZS-12,10g SZH+42,30g CK+11,70g SO-0,60g TZS-6,00g	EN-766, 60kcal FH+24,10g ZS-35,20g SZH+79,10g CK+1,40g SO-1,00g TZS-2,00g
SZERDA 2026.05.27.	Erdel gyümölcs tea; Sertés, párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Korianderes karfiolkrem leves (2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Vegyes saláta;	Korianderes karfiolkrem leves (2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Eszterházy szelet (1, 2, 11)*; Rizbizi (5)*; Vegyes saláta;	Sonkakerém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	Citromos tea; Baconos pékálgos (1, 2, 13)*;
	EN-309, 20kcal FH+10,40g ZS-11,30g SZH+40,20g CK+10,50g SO-1,70g TZS-4,10g	EN-272, 80kcal FH+4,10g ZS-13,60g SZH+33,00g CK+12,90g SO-0,70g TZS-6,90g	EN-983, 70kcal FH+36,90g ZS-46,40g SZH+88,90g CK+18,20g SO-1,70g TZS-0,80g	EN-882, 90kcal FH+37,30g ZS-33,50g SZH+123,00g CK+22,50g SO-1,60g TZS-1,70g	EN-312, 20kcal FH+12,90g ZS-7,70g SZH+48,40g CK+3,70g SO-2,20g TZS-0,70g	EN-389, 60kcal FH+11,30g ZS-13,50g SZH+46,30g CK+10,90g SO-1,40g TZS-5,70g
CSÜTÖRTÖK 2026.05.28.	Citromos tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Jégcsaprek;	Szárzabblevés (1, 5)*; Aranyaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Szárzabblevés (1, 5)*; Túrós teszta tepertővel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;	Bebó Mini Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN-230, 40kcal FH+8,70g ZS-5,30g SZH+51,90g CK+10,50g SO-1,40g TZS-0,40g	EN-186, 60kcal FH+6,00g ZS-5,40g SZH+28,30g CK+0,40g SO-0,70g TZS-0,40g	EN-904, 90kcal FH+26,60g ZS-20,00g SZH+150,60g CK+49,50g SO-1,50g TZS-7,90g	EN-405, 30kcal FH+38,10g ZS-25,70g SZH+102,40g CK+4,90g SO-1,20g TZS-4,20g	EN-211, 60kcal FH+4,30g ZS-7,10g SZH+37,50g CK+6,20g SO-0,40g TZS-2,50g	EN-544, 80kcal FH+12,50g ZS-20,80g SZH+74,80g CK+16,20g SO-1,70g TZS-6,60g
PÉNTEK 2026.05.29.						

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



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

Étlap név:
Közepiskola

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.05.30.	Poharas tej (2)*; Zala felvágott (4)*; Liga Margarini; Tejles kiörlésű kenyér (1)*;	Liga Margarini; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Karalábékrémleves; sárgarépakockokávall (1, 2, 5)*; Rántott csirkemell (1, 2, 3)*; Petrezselymes rizs (5)*; Narancs; Félbarna kenyér (1)*;		Bebo Mini Margarini; 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 OK=40,80g SO=2,50g TZS=4,20g	EN=308,90kcal FH=4,70g ZS=3,70g SZH=59,90g OK=1,50g SO=1,40g TZS=4,90g	EN=474,00kcal FH=29,80g ZS=27,30g SZH=152,50g OK=1,00g SO=3,50g TZS=2,00g		EN=220,60kcal FH=3,50g ZS=4,70g SZH=39,80g OK=14,80g SO=0,50g TZS=1,30g	EN=445,90kcal FH=34,10g ZS=18,30g SZH=79,20g OK=3,60g SO=1,50g TZS=3,20g
VASÁRNAP 2026.05.31.	Alma dobozos údírtó 100%; Kakakrém (2, 4)*; Tejles kiörlésű kenyér (1)*;	Narancs; Tejles kiörlésű gabonás kéksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*;	Erdel gyümölcsleves (1, 2)*; Csirkemájás rizottó (5)*; Csemege uborka (11, 15)*;		Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Brokkolifőzelék (1, 2, 5)*;
	EN=459,40kcal FH=9,30g ZS=11,10g SZH=67,00g OK=12,20g SO=1,30g TZS=2,50g	EN=240,60kcal FH=4,00g ZS=5,00g SZH=40,70g OK=9,20g SO=0,20g TZS=3,00g	EN=752,70kcal FH=29,80g ZS=30,70g SZH=116,50g OK=26,00g SO=2,50g TZS=1,50g		EN=514,30kcal FH=10,60g ZS=6,60g SZH=53,20g OK=1,20g SO=2,00g TZS=4,80g	EN=449,90kcal FH=25,90g ZS=20,30g SZH=31,90g OK=5,10g SO=2,60g TZS=4,70g

**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; OK=Cukor; SO=SÓ; TZS=Tejfejt zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákteték; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogítvány; 15=Édesítőszer; 16=Puhasztók

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.05.01.-től 2026.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	43,40kcal	0,60g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdítő 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almakompót Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	110,70kcal	0,40g	0,10g	26,10g	26,00g	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
Aprópecsenye Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	347,60kcal	18,20g	27,20g	5,20g	0,60g	0,40g	0,40g
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
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	636,00kcal	24,40g	35,30g	81,40g	0,80g	1,00g	1,20g
Banán Összetétel: Banán	168,00kcal	2,10g	0,00g	38,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Baromfi fasírt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell	268,90kcal	15,60g	16,00g	14,40g	0,00g	2,00g	4,00g
Baromfi párizsi Összetétel: Baromfi párizsi	107,00kcal	5,20g	9,20g	0,80g	0,00g	1,00g	3,20g
Baromfivagdalt tepsiben Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás, Tojáspor, Vöröshagyma	194,00kcal	19,30g	8,40g	9,20g	0,90g	0,50g	0,70g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo 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
Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	229,00kcal	12,10g	16,00g	8,00g	5,00g	1,20g	1,50g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj '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
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g
Brokkolifőzelék Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	161,00kcal	10,30g	4,30g	17,50g	5,10g	0,50g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.05.01.-től 2026.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Budapest szelet Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizetítő 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	228,50kcal	24,70g	11,90g	4,20g	1,20g	0,50g	0,40g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	406,90kcal	9,70g	9,30g	61,20g	2,40g	0,60g	1,20g
Burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételectet, 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', Tej '1,5%'	139,80kcal	3,70g	2,20g	23,90g	0,90g	0,40g	0,80g
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
Bükkí sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	252,30kcal	23,50g	14,50g	5,50g	0,60g	0,50g	1,10g
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
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	392,20kcal	19,00g	31,90g	4,50g	0,60g	0,70g	1,90g
Csipkebobogó 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
Csirkemájás rizottó Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	593,00kcal	26,90g	29,70g	81,60g	0,60g	0,90g	1,20g
Csirkemájás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	351,60kcal	24,40g	25,00g	4,90g	0,40g	0,40g	0,20g
Csirkemell párizsiasan Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Só 'jódozott', Tojáspor	316,90kcal	26,40g	20,20g	6,20g	0,00g	0,40g	2,20g
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	222,30kcal	22,70g	8,70g	11,80g	1,10g	0,40g	0,40g
Csirke raguleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örölt 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, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Fagy. brokkoli, Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.05.01.-től 2026.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjzesítő, Tej '1,5%'	169,40kcal	9,30g	4,50g	23,30g	13,80g	0,30g	2,70g
Csontleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveleszöldség, 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
Csöben sült tengeri halfilé Összetétel: Aro margarin, Étélizésítő 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	280,30kcal	20,50g	11,00g	23,50g	3,30g	2,10g	3,40g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. prítamin 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
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%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Eperkrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor	187,20kcal	2,10g	1,10g	41,00g	15,00g	0,20g	0,60g
Erdei gyümölcs öntet Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg	38,30kcal	0,30g	0,10g	8,80g	6,10g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	145,70kcal	1,30g	0,90g	32,50g	23,50g	0,10g	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 szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	141,60kcal	1,50g	0,70g	31,30g	23,70g	0,10g	0,30g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételectet, Fejes káposzta, Kóménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	53,50kcal	1,60g	0,20g	10,90g	5,00g	0,20g	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	240,30kcal	8,00g	0,90g	50,00g	1,20g	1,30g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.05.01.-től 2026.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	98,80kcal	3,30g	0,40g	20,60g	0,50g	0,50g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	112,10kcal	3,70g	0,40g	23,40g	0,50g	0,60g	0,00g
Finomfőzelék 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
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	316,80kcal	7,30g	7,00g	54,50g	9,10g	0,70g	3,50g
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
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott, főzővíz'	235,20kcal	6,30g	0,80g	46,00g	0,00g	0,10g	0,00g
Főtt burgonya 1/2 Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	117,50kcal	3,10g	0,40g	23,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,30kcal	5,00g	4,40g	0,30g	0,20g	0,20g	1,40g
Gombakrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzõtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	94,90kcal	3,80g	3,20g	12,20g	1,10g	0,50g	0,60g
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	88,40kcal	3,50g	3,70g	9,70g	1,20g	0,50g	0,30g
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
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Hamis gulyásleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő 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	156,50kcal	4,40g	3,00g	25,90g	2,30g	0,60g	0,30g
Házi körözött 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.05.01.-től 2026.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Vírli 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
Húsgombócleves Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveleszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	270,80kcal	13,30g	17,60g	13,00g	1,00g	0,70g	0,40g
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 rakott tészta 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	736,30kcal	32,80g	31,40g	78,20g	4,10g	1,40g	4,40g
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
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	8,40kcal	0,70g	0,10g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g
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 cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,10kcal	0,80g	0,80g	16,40g	16,00g	0,00g	0,50g
Karalábékrémleves sárgarépakockávall Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%	121,20kcal	2,90g	5,00g	14,90g	5,00g	0,60g	0,40g
Kassai burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Lestyán, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	390,30kcal	13,00g	26,30g	24,00g	1,30g	1,60g	7,30g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kelkáposzta főzelék Összetétel: Burgonya, Étélizésítő 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
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,40g	0,60g	1,10g	4,90g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.05.01.-től 2026.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Korianderes karfiolkrém leves 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
Körte Összetétel: Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Kuskusz Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuskusz, 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 '2 db' Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	202,50kcal	5,60g	5,00g	31,70g	3,00g	0,70g	1,00g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 50g, Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,40g	4,30g	49,40g	16,60g	0,50g	2,20g
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
Lilahagyma Összetétel: Lilahagyma	23,80kcal	0,70g	0,10g	5,60g	2,50g	0,00g	0,00g
Madártej ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejlesztítő, Tej '1,5%'	170,80kcal	9,30g	4,50g	23,50g	13,80g	0,30g	2,70g
Magyaros gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő 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 gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	141,50kcal	5,30g	4,10g	20,40g	1,70g	0,60g	0,40g
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
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizetítő 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	257,60kcal	16,70g	8,60g	27,30g	2,10g	0,90g	0,70g
Májkrém Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,60g	0,00g	0,70g	5,80g
Majonéz Összetétel: Majonéz	85,20kcal	0,20g	7,70g	3,60g	2,00g	0,50g	1,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.05.01.-től 2026.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,20g	5,20g	2,40g	1,30g	0,30g	0,70g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	416,00kcal	12,20g	7,80g	74,10g	4,00g	0,20g	1,00g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	245,50kcal	3,90g	13,00g	26,60g	18,50g	0,00g	1,60g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	396,80kcal	11,00g	9,50g	66,70g	3,60g	0,20g	1,20g
Mandarin Összetétel: Mandarin	36,00kcal	0,60g	0,00g	7,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizésítő 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	227,30kcal	20,80g	8,10g	16,40g	6,80g	0,50g	0,40g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea 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
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
Mustár Összetétel: Mustár	18,00kcal	0,70g	0,80g	1,60g	0,00g	0,20g	0,00g
Müzlí szelet Összetétel: Müzlí szelet 20g	78,60kcal	0,90g	1,40g	15,20g	7,00g	0,00g	0,60g
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,50g	6,90g	36,60g	6,00g	0,40g	2,60g
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: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	180,00kcal	21,40g	8,60g	2,80g	0,20g	0,30g	0,10g
Négyhagymás krémleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fagy. póréhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	128,10kcal	3,40g	3,20g	21,20g	4,40g	0,50g	0,20g
Palócleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő 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	306,40kcal	14,10g	19,40g	16,20g	2,20g	0,50g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.05.01.-től 2026.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paprikás sertés szelet Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeleteit, Só 'jódozott', Vöröshagyma	210,90kcal	21,60g	11,40g	4,20g	0,40g	0,40g	0,40g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	681,90kcal	30,10g	35,20g	57,40g	1,00g	0,80g	0,60g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,10g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
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 burgonyafőzelék Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma, Zeller zöld	369,30kcal	8,60g	5,60g	66,30g	12,90g	0,30g	0,50g
Parajos penne húsmentes Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásmentes penne, Vöröshagyma	432,60kcal	13,30g	12,30g	67,30g	5,40g	0,50g	3,50g
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: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	331,00kcal	6,50g	11,30g	79,30g	0,20g	0,40g	1,20g
Pásztor bulgur csirkével, kolbással Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	674,80kcal	32,10g	23,90g	71,60g	1,30g	1,50g	4,60g
Pásztortarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	681,30kcal	26,60g	28,00g	77,80g	4,10g	0,70g	1,10g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	343,00kcal	7,70g	7,40g	55,50g	0,20g	0,40g	0,70g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	357,50kcal	6,60g	14,10g	79,50g	0,40g	0,50g	1,50g
Pírított 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
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	190,20kcal	21,50g	10,20g	1,50g	0,30g	0,40g	0,10g
Rakott karfiol Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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	580,10kcal	30,80g	31,30g	47,20g	8,10g	0,80g	2,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.05.01.-től 2026.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rántott csirkemell Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé	225,80kcal	15,60g	7,80g	22,80g	5,00g	1,80g	0,10g
Rántott sajt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	418,00kcal	19,50g	21,30g	39,00g	1,50g	1,60g	0,00g
Reszelt tésztalevés Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	235,90kcal	6,90g	6,00g	38,20g	1,50g	0,60g	0,80g
Rizibizi Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	323,90kcal	8,20g	9,60g	76,30g	2,30g	0,50g	1,00g
Romanobabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	214,10kcal	7,30g	5,50g	36,90g	4,20g	0,30g	0,40g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,70kcal	4,90g	2,70g	30,50g	0,40g	0,60g	0,50g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	279,80kcal	15,90g	21,00g	4,40g	0,80g	0,40g	0,40g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
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: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	242,70kcal	12,00g	12,40g	20,00g	0,00g	1,80g	3,60g
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', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt 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
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	24,00kcal	0,70g	0,10g	4,90g	3,00g	0,00g	0,00g
Sárgarépa-főzelék Összetétel: Étolaj '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
Sárgarépás rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj '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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.05.01.-től 2026.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertés sült Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés comb, Sertés fűszerkeverék, Sertés tarja, Só 'jódozott'	173,40kcal	21,10g	9,10g	0,70g	0,10g	0,40g	0,10g
Sertésflekken Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt 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, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	343,40kcal	18,20g	27,30g	3,90g	0,90g	0,50g	0,40g
Sertésraguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	352,60kcal	18,70g	22,00g	17,40g	3,70g	0,60g	0,40g
Sertésvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	375,60kcal	19,70g	24,60g	16,10g	1,20g	0,70g	0,60g
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: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Örölt 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 krém 50g Eurofood Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,60g	0,00g	0,70g	5,80g
Szíriai metélt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Félégyházi morzsa, Félzsiros 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 debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	266,50kcal	9,90g	24,90g	0,60g	0,20g	1,50g	7,90g
Sült virsli Összetétel: Étolaj '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, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Származ fűszerkeverék	266,10kcal	27,30g	12,60g	1,00g	0,00g	0,50g	0,40g
Sütőtökrémleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Gyömbér, Gyümölcsle sűrítmény, Kristálycukor, Só 'jódozott', Vöröshagyma	177,00kcal	2,10g	3,40g	33,30g	22,40g	0,60g	0,60g
Szárazbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételetet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	404,50kcal	20,00g	6,80g	63,40g	2,10g	0,30g	0,50g
Szárazbaleves Összetétel: 10%-os ételetet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	203,10kcal	11,20g	3,00g	31,50g	1,20g	0,50g	0,30g
Származ rizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	568,60kcal	36,60g	17,90g	92,10g	3,50g	0,90g	1,30g
Származgulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	186,50kcal	15,10g	5,80g	16,40g	1,10g	0,60g	0,30g
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	618,90kcal	26,20g	33,30g	57,50g	0,30g	6,30g	1,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.05.01.-től 2026.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Szerb rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Órölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	616,70kcal	23,90g	35,30g	74,10g	1,20g	1,10g	1,20g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	202,00kcal	4,90g	7,40g	27,10g	2,50g	0,80g	1,50g
Tavaszeleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	93,20kcal	3,50g	3,20g	11,90g	4,00g	0,60g	0,40g
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
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,80g	4,70g	84,00g	28,80g	0,40g	2,70g
Tejeskávé ízű tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (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
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	183,20kcal	3,20g	6,00g	28,80g	9,20g	0,20g	3,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	201,60kcal	7,80g	0,90g	40,60g	0,50g	1,30g	0,40g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Temesvári aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Órölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	322,00kcal	15,90g	25,10g	5,70g	1,20g	0,60g	1,00g
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
Tököfzelék Összetétel: 10%-os ételectet, 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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Órölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	366,80kcal	7,60g	10,10g	55,40g	0,20g	0,40g	1,00g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2026.05.01.-tól 2026.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Túrófelfújt 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	614,90kcal	27,90g	21,80g	71,80g	35,40g	0,20g	4,20g
Túrós tészta tepertővel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Só 'jódozott, főzvíz', Tojásmentes nagykocka tészta	443,60kcal	11,90g	14,10g	66,70g	3,60g	0,70g	3,90g
Vadas aprópecsenye Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	346,70kcal	17,10g	26,00g	8,80g	3,40g	0,40g	0,40g
Vágott tojásleves Összetétel: 10%-os étellecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Tojáslé, Vöröshagyma	145,10kcal	7,40g	8,20g	5,80g	0,50g	0,70g	2,00g
Vajas fokhagymás törtburgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzvíz'	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 gyümölcsmártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzítőjezsín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	229,70kcal	2,80g	1,00g	50,50g	35,80g	0,40g	0,30g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os étellecet, Fejes káposzta, Kigó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	86,10kcal	1,40g	0,20g	19,20g	14,30g	0,20g	0,00g
Virslis Összetétel: Virslis 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
Zöldborsókrémleves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Főzítőjezsín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	110,20kcal	4,30g	3,30g	14,70g	3,20g	0,50g	0,60g
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	104,60kcal	4,70g	2,80g	14,20g	4,00g	0,50g	0,40g
Zöldborsós sertés szelet Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	240,30kcal	23,60g	11,50g	8,80g	2,10g	0,40g	0,40g
Zöldhagyma Összetétel: Zöldhagyma	25,20kcal	0,50g	0,20g	5,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,70g	0,20g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldséges-húsos penne Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Oregánó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzvíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	738,80kcal	31,10g	32,50g	78,10g	6,40g	0,70g	4,10g
Zöldségkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizelő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	144,30kcal	5,00g	1,60g	26,30g	2,50g	0,60g	0,10g

