

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2025.09.29.	Eper ízű tej (2)*; Liga Margarin; Molnárka (1, 2, 3)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*;	Fasírt (1, 3, 5)*; Romanobabfőzelék (1, 2)*;
	EN=369,80kcal FH=13,40g ZS=11,20g SZH=51,30g CK=18,90g SÓ=0,80g TZS=5,50g	EN=227,00kcal FH=7,30g ZS=8,30g SZH=30,10g CK=1,60g SÓ=1,70g TZS=5,10g	EN=841,20kcal FH=35,40g ZS=28,10g SZH=106,90g CK=11,40g SÓ=3,50g TZS=5,40g	EN=941,90kcal FH=39,00g ZS=47,30g SZH=94,60g CK=2,60g SÓ=10,50g TZS=4,50g	EN=274,40kcal FH=5,50g ZS=5,20g SZH=50,10g CK=16,40g SÓ=0,50g TZS=2,60g	EN=585,80kcal FH=25,60g ZS=33,50g SZH=46,00g CK=5,10g SÓ=0,80g TZS=1,30g
KEDD 2025.09.30.	Erdei gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta tepertővel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	Sertéspörkölt (1)*; Szarvacska tészta (1)*;
	EN=454,90kcal FH=13,30g ZS=16,30g SZH=63,10g CK=11,30g SÓ=2,40g TZS=6,10g	EN=268,00kcal FH=9,10g ZS=13,30g SZH=27,20g CK=2,20g SÓ=1,60g TZS=5,50g	EN=859,60kcal FH=43,00g ZS=31,00g SZH=101,70g CK=8,10g SÓ=4,70g TZS=6,70g	EN=1 001,20kcal FH=31,90g ZS=26,70g SZH=158,20g CK=56,00g SÓ=4,30g TZS=5,40g	EN=241,70kcal FH=9,80g ZS=10,20g SZH=25,80g CK=0,40g SÓ=1,70g TZS=2,80g	EN=784,30kcal FH=30,40g ZS=37,90g SZH=78,00g CK=4,90g SÓ=0,70g TZS=1,70g
SZERDA 2025.10.01.	Erdei gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Almamártás (1, 2)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Pirított dara (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Kuskusz (1, 5)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	Rakott brokkoli (1, 2, 3, 5)*;
	EN=454,90kcal FH=13,30g ZS=16,30g SZH=63,10g CK=11,30g SÓ=2,40g TZS=6,10g	EN=268,00kcal FH=9,10g ZS=13,30g SZH=27,20g CK=2,20g SÓ=1,60g TZS=5,50g	EN=825,30kcal FH=34,00g ZS=22,20g SZH=116,00g CK=36,20g SÓ=1,80g TZS=2,30g	EN=1 012,70kcal FH=35,70g ZS=43,80g SZH=111,60g CK=10,50g SÓ=1,80g TZS=3,20g	EN=219,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,50g CK=0,40g SÓ=1,80g TZS=4,90g	EN=482,60kcal FH=29,40g ZS=25,50g SZH=34,80g CK=6,70g SÓ=0,70g TZS=1,00g
CSÜTÖRTÖK 2025.10.02.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Tejszínes sertésragu (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
	EN=389,00kcal FH=18,30g ZS=9,90g SZH=57,00g CK=14,60g SÓ=1,80g TZS=3,40g	EN=317,80kcal FH=6,10g ZS=5,20g SZH=59,90g CK=16,40g SÓ=0,50g TZS=2,60g	EN=847,00kcal FH=35,00g ZS=33,60g SZH=98,80g CK=13,00g SÓ=2,10g TZS=5,90g	EN=765,40kcal FH=27,30g ZS=39,00g SZH=101,50g CK=5,00g SÓ=1,40g TZS=3,10g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,80g CK=6,40g SÓ=0,80g TZS=3,90g	EN=359,60kcal FH=11,30g ZS=13,50g SZH=46,30g CK=10,90g SÓ=1,40g TZS=5,70g
PÉNTEK 2025.10.03.	Citromos tea; Tejfölös-túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Pásztor bulgur csirkével, kolbásszal (1, 4, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Vegyes saláta;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Fasírt (1, 3, 5)*;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	Almás táská (1, 2, 3, 4, 6, 12, 13)*; Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*;
	EN=365,10kcal FH=16,00g ZS=4,80g SZH=63,70g CK=11,20g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=223,50kcal FH=4,90g ZS=3,60g SZH=41,30g CK=6,20g SÓ=0,40g TZS=1,80g	EN=985,00kcal FH=41,10g ZS=27,60g SZH=131,10g CK=15,40g SÓ=2,90g TZS=5,00g	EN=790,30kcal FH=29,20g ZS=37,20g SZH=77,10g CK=3,30g SÓ=1,50g TZS=1,70g	EN=282,00kcal FH=17,30g ZS=12,10g SZH=24,20g CK=0,40g SÓ=1,60g TZS=7,90g	EN=493,30kcal FH=12,80g ZS=24,90g SZH=53,30g CK=1,60g SÓ=1,50g TZS=9,10g

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2025.10.04.	Csokoládé ízű tej (2)*; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Paradicsom;	Rizsleves (5)*; Olaszos szószban sült csirke (1, 5)*; Penne (1)*;		Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;
	EN=545,30kcal FH=21,90g ZS=16,70g SZH=74,30g CK=15,20g SÓ=2,10g TZS=6,80g	EN=289,70kcal FH=9,50g ZS=15,30g SZH=26,80g CK=0,60g SÓ=1,70g TZS=6,00g	EN=770,80kcal FH=39,80g ZS=21,70g SZH=100,60g CK=11,40g SÓ=1,10g TZS=1,70g		EN=307,40kcal FH=8,60g ZS=15,70g SZH=31,70g CK=0,30g SÓ=1,20g TZS=2,30g	EN=817,80kcal FH=27,40g ZS=33,90g SZH=96,90g CK=3,00g SÓ=2,30g TZS=1,40g
VASÁRNAP 2025.10.05.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Petrezselymes rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*;		Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Pulykasült (5)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=461,60kcal FH=21,10g ZS=15,20g SZH=60,10g CK=11,30g SÓ=2,40g TZS=8,40g	EN=308,90kcal FH=8,70g ZS=3,70g SZH=59,90g CK=1,30g SÓ=1,40g TZS=0,90g	EN=843,80kcal FH=33,90g ZS=31,90g SZH=102,90g CK=4,20g SÓ=1,90g TZS=3,60g		EN=294,60kcal FH=12,90g ZS=6,30g SZH=46,60g CK=6,50g SÓ=1,50g TZS=4,00g	EN=566,80kcal FH=31,20g ZS=20,60g SZH=60,50g CK=13,00g SÓ=1,40g TZS=0,90g

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2025.10.06.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Bakonyi csirkeragu leves (1, 2, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Bakonyi csirkeragu leves (1, 2, 3, 5)*; Francia rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 6)*; Fejeskáposzta-saláta; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	EN=409,60kcal FH=15,10g ZS=12,20g SZH=61,00g CK=11,50g SÓ=2,50g TZS=3,90g	EN=315,30kcal FH=8,10g ZS=0,90g SZH=70,60g CK=21,70g SÓ=1,30g TZS=0,10g	EN=913,00kcal FH=35,50g ZS=19,40g SZH=146,80g CK=43,80g SÓ=0,80g TZS=1,80g	EN=1 026,50kcal FH=47,10g ZS=31,40g SZH=127,90g CK=10,10g SÓ=2,30g TZS=7,80g	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
KEDD 2025.10.07.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Sonkás krém 50g Eurofood ; Zsemle (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*; Alma;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Tészta 'Orsó' (1)*;
	EN=422,90kcal FH=14,80g ZS=11,80g SZH=63,90g CK=11,50g SÓ=2,40g TZS=3,90g	EN=299,40kcal FH=8,80g ZS=15,80g SZH=29,30g CK=0,20g SÓ=1,30g TZS=6,10g	EN=1 004,70kcal FH=32,50g ZS=41,10g SZH=125,60g CK=21,20g SÓ=1,80g TZS=2,20g	EN=945,00kcal FH=36,50g ZS=36,20g SZH=114,30g CK=5,80g SÓ=2,20g TZS=1,50g	EN=199,40kcal FH=4,90g ZS=4,10g SZH=33,60g CK=0,40g SÓ=0,60g TZS=1,00g	EN=718,80kcal FH=26,90g ZS=34,60g SZH=72,40g CK=4,80g SÓ=0,80g TZS=2,20g
SZERDA 2025.10.08.	Tej (2)*; Sajtos szál (1, 2, 3)*;	Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Tárkonyos burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Tárkonyos burgonyaleves (1, 2, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Petrezselymes rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Majonéz (3, 11)*;	Teavaj (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;
	EN=450,50kcal FH=15,10g ZS=24,40g SZH=41,90g CK=15,40g SÓ=1,90g TZS=12,90g	EN=227,80kcal FH=3,90g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,20g TZS=3,10g	EN=834,20kcal FH=34,20g ZS=34,60g SZH=92,20g CK=1,80g SÓ=3,20g TZS=8,70g	EN=975,50kcal FH=23,60g ZS=39,60g SZH=128,00g CK=2,40g SÓ=3,40g TZS=7,50g	EN=248,80kcal FH=4,90g ZS=12,10g SZH=29,70g CK=0,20g SÓ=0,60g TZS=8,30g	EN=556,10kcal FH=17,50g ZS=18,10g SZH=71,00g CK=12,10g SÓ=3,20g TZS=5,70g
CSÜTÖRTÖK 2025.10.09.	Meggyes gyümölcs Tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes saláta;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Eszterházy szelet (1, 2, 11)*; Galuska (1, 3)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Fűszeres törtburgonya (5)*;
	EN=283,50kcal FH=9,40g ZS=7,70g SZH=39,70g CK=10,50g SÓ=0,90g TZS=2,50g	EN=265,30kcal FH=9,50g ZS=5,80g SZH=43,80g CK=0,50g SÓ=1,40g TZS=0,40g	EN=1 048,80kcal FH=34,30g ZS=40,40g SZH=133,40g CK=40,10g SÓ=1,00g TZS=2,40g	EN=942,50kcal FH=60,80g ZS=25,70g SZH=175,40g CK=25,90g SÓ=1,00g TZS=2,10g	EN=251,80kcal FH=7,60g ZS=5,20g SZH=42,30g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g	EN=633,80kcal FH=19,60g ZS=26,10g SZH=74,40g CK=0,30g SÓ=2,20g TZS=5,70g
PÉNTEK 2025.10.10.	Tejeskávé ízű tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Olasz zöldségleves (1, 5)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizibizi (5)*; Alma befőtt; Félbarna kenyér (1)*;	Olasz zöldségleves (1, 5)*; Romanobabfőzelék (1, 2)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Szelet kenyér (1)*;	Lekváros táska (1, 2)*;	Teljes kiőrlésű meggyes párna (1, 2)*; Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=439,90kcal FH=17,80g ZS=9,60g SZH=70,80g CK=14,30g SÓ=1,70g TZS=2,70g	EN=303,80kcal FH=9,40g ZS=15,90g SZH=29,80g CK=0,30g SÓ=1,70g TZS=6,30g	EN=904,10kcal FH=43,30g ZS=24,10g SZH=193,70g CK=27,60g SÓ=2,10g TZS=1,60g	EN=812,20kcal FH=32,70g ZS=31,30g SZH=99,60g CK=18,30g SÓ=2,10g TZS=1,40g	EN=286,30kcal FH=3,60g ZS=10,40g SZH=43,70g CK=14,30g SÓ=0,50g TZS=5,20g	EN=537,40kcal FH=11,00g ZS=22,80g SZH=69,50g CK=6,70g SÓ=2,00g TZS=8,10g

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



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2025.10.11.	Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Pulyka pörkölt (1)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;		Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Lecsós csirkeragu (1)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=327,00kcal FH=9,90g ZS=12,70g SZH=41,90g CK=10,80g SÓ=1,70g TZS=5,20g	EN=218,50kcal FH=4,30g ZS=4,10g SZH=38,80g CK=13,60g SÓ=0,60g TZS=1,00g	EN=768,20kcal FH=39,50g ZS=22,70g SZH=98,40g CK=19,20g SÓ=2,50g TZS=2,00g		EN=333,30kcal FH=11,20g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,20g SÓ=2,50g TZS=4,60g	EN=577,10kcal FH=27,50g ZS=16,90g SZH=67,70g CK=3,00g SÓ=1,30g TZS=1,60g
VASÁRNAP 2025.10.12.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Rostos gyümölcsle; Hentes szelet (1, 5, 11, 15)*; Párolt rizs (5)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;		Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	EN=409,60kcal FH=15,10g ZS=12,20g SZH=61,00g CK=11,50g SÓ=2,50g 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=837,00kcal FH=32,60g ZS=28,10g SZH=138,90g CK=10,90g SÓ=1,50g TZS=3,80g		EN=189,30kcal FH=3,50g ZS=1,20g SZH=39,80g CK=14,80g SÓ=0,50g TZS=0,60g	EN=614,20kcal FH=30,40g ZS=15,40g SZH=81,10g CK=28,90g SÓ=0,90g TZS=2,60g

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2025.10.13.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Reszelt tésztalesves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Szelet kenyér (1)*;	Reszelt tésztalesves (1, 3, 5)*; Sonkás kocka (1, 2, 4)*; Tejföl (2)*;	Kifli (1, 2)*; Alma;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépafozelék (1, 2)*; Alma;
	EN=354,90kcal FH=10,60g ZS=6,60g SZH=63,20g CK=11,20g SÓ=2,00g TZS=3,80g	EN=410,10kcal FH=9,50g ZS=11,10g SZH=67,40g CK=12,90g SÓ=1,30g TZS=2,20g	EN=994,50kcal FH=37,80g ZS=39,70g SZH=124,90g CK=2,50g SÓ=7,70g TZS=1,90g	EN=938,40kcal FH=35,00g ZS=38,20g SZH=111,50g CK=5,10g SÓ=3,00g TZS=5,90g	EN=170,20kcal FH=4,10g ZS=1,20g SZH=34,60g CK=1,60g SÓ=0,50g TZS=0,60g	EN=518,90kcal FH=30,70g ZS=14,50g SZH=61,80g CK=21,30g SÓ=1,10g TZS=1,40g
KEDD 2025.10.14.	Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Csirkemájkrém 50g; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Tárkonyos csirkeragu leves (1, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Tárkonyos csirkeragu leves (1, 3, 5)*; Alaszakai tőkehal filé panírozott (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Kukoricás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Bebo Mini Margarin; Rozsos párna (1, 12)*; Paradicsom;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=413,60kcal FH=15,20g ZS=12,20g SZH=61,60g CK=11,50g SÓ=2,50g TZS=3,90g	EN=256,50kcal FH=9,90g ZS=11,60g SZH=26,30g CK=0,40g SÓ=1,20g TZS=3,10g	EN=1 104,60kcal FH=54,40g ZS=38,40g SZH=127,20g CK=16,30g SÓ=5,00g TZS=10,20g	EN=899,60kcal FH=46,80g ZS=34,10g SZH=125,00g CK=4,70g SÓ=2,80g TZS=3,40g	EN=215,00kcal FH=5,50g ZS=6,30g SZH=32,90g CK=0,40g SÓ=0,60g TZS=1,20g	EN=751,80kcal FH=29,40g ZS=28,50g SZH=87,20g CK=16,90g SÓ=2,80g TZS=5,80g
SZERDA 2025.10.15.	Csokoládé ízű tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*; Alma;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Carbonara szósz (1, 2)*; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*; Alma;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Gyrosos csirke csíkok (1, 2, 11)*; Steak burgonya (5)*; Joghurtos öntet (2, 5)*; Szerenádsaláta;	Joghurt (2)*; Fonotkka (1, 2)*;	Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Cső tészta (1)*; Uborkasaláta;
	EN=457,90kcal FH=18,20g ZS=9,80g SZH=74,60g CK=15,00g SÓ=1,70g TZS=2,80g	EN=227,90kcal FH=4,90g ZS=0,60g SZH=50,10g CK=16,80g SÓ=0,60g TZS=0,30g	EN=958,10kcal FH=35,20g ZS=40,10g SZH=111,50g CK=7,30g SÓ=2,80g TZS=6,30g	EN=766,80kcal FH=38,40g ZS=24,80g SZH=90,80g CK=8,30g SÓ=2,70g TZS=3,30g	EN=240,50kcal FH=9,10g ZS=6,80g SZH=34,90g CK=7,90g SÓ=0,70g TZS=4,30g	EN=622,20kcal FH=34,10g ZS=16,40g SZH=82,50g CK=10,50g SÓ=0,80g TZS=1,40g
CSÜTÖRTÖK 2025.10.16.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Hosszú zsemle (1)*; Retek;	Alma; Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Alma befőtt;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Soproni sertés szelet; Forgatott burgonya kocka (5)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;
	EN=345,80kcal FH=15,30g ZS=12,10g SZH=41,70g CK=10,30g SÓ=1,50g TZS=7,10g	EN=227,80kcal FH=3,90g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,20g TZS=3,10g	EN=968,00kcal FH=31,50g ZS=42,90g SZH=187,40g CK=36,10g SÓ=1,60g TZS=2,10g	EN=944,10kcal FH=42,10g ZS=32,30g SZH=112,80g CK=22,50g SÓ=2,20g TZS=3,90g	EN=227,00kcal FH=6,10g ZS=10,30g SZH=26,60g CK=1,70g SÓ=0,90g TZS=1,80g	EN=703,50kcal FH=12,90g ZS=31,20g SZH=89,40g CK=40,20g SÓ=0,20g TZS=5,00g
PÉNTEK 2025.10.17.	Tej (2)*; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Banán ; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Zöldbabfozelék (1, 2)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Alma;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Sajtos croissant (1, 2, 3)*; Májkrém; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=514,60kcal FH=22,20g ZS=16,80g SZH=66,10g CK=15,50g SÓ=2,30g TZS=7,10g	EN=369,10kcal FH=6,60g ZS=3,60g SZH=75,10g CK=6,20g SÓ=0,40g TZS=1,80g	EN=782,00kcal FH=32,80g ZS=32,20g SZH=81,90g CK=11,90g SÓ=1,40g TZS=1,30g	EN=849,80kcal FH=35,90g ZS=20,50g SZH=116,80g CK=10,50g SÓ=1,70g TZS=2,00g	EN=217,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,10g CK=0,40g SÓ=1,80g TZS=4,80g	EN=596,60kcal FH=14,90g ZS=33,60g SZH=56,80g CK=3,60g SÓ=2,50g TZS=14,90g

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2025.10.18.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Teavaj (2)*; Kukoricás kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Kuskusz (1, 5)*; Alma;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Szerb rizseshús (5)*; Csemege uborka (11, 15)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Csirkés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*;
	EN=449,10kcal FH=13,30g ZS=16,40g SZH=61,90g CK=11,30g SÓ=2,40g TZS=6,10g	EN=328,90kcal FH=6,70g ZS=12,20g SZH=47,20g CK=0,20g SÓ=1,30g TZS=8,40g	EN=903,60kcal FH=45,50g ZS=23,60g SZH=122,20g CK=14,30g SÓ=1,60g TZS=2,10g	EN=859,10kcal FH=32,40g ZS=39,00g SZH=117,20g CK=6,30g SÓ=3,70g TZS=1,60g	EN=249,50kcal FH=8,40g ZS=4,60g SZH=41,30g CK=16,60g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=676,60kcal FH=48,00g ZS=24,40g SZH=59,50g CK=10,60g SÓ=1,50g TZS=9,20g
VASÁRNAP 2025.10.19.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Körte;		Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Tavaszi fasírt (1, 3, 5)*; Rizibizi (5)*; Majonéz (3, 11)*;
	EN=461,60kcal FH=21,10g ZS=15,20g SZH=60,10g CK=11,30g SÓ=2,40g TZS=8,40g	EN=308,90kcal FH=8,70g ZS=3,70g SZH=59,90g CK=1,30g SÓ=1,40g TZS=0,90g	EN=782,10kcal FH=37,70g ZS=19,40g SZH=106,10g CK=3,80g SÓ=1,80g TZS=2,00g		EN=294,60kcal FH=12,90g ZS=6,30g SZH=46,60g CK=6,50g SÓ=1,50g TZS=4,00g	EN=697,80kcal FH=24,20g ZS=39,50g SZH=83,50g CK=4,10g SÓ=1,30g TZS=3,00g

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2025.10.20.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
	EN=409,60kcal FH=15,10g ZS=12,20g SZH=61,00g CK=11,50g SÓ=2,50g TZS=3,90g	EN=315,30kcal FH=8,10g ZS=0,90g SZH=70,60g CK=21,70g SÓ=1,30g TZS=0,10g	EN=825,60kcal FH=28,10g ZS=28,00g SZH=110,50g CK=42,60g SÓ=2,30g TZS=3,10g	EN=1 014,60kcal FH=29,10g ZS=36,00g SZH=140,40g CK=52,50g SÓ=1,00g TZS=3,00g	EN=270,90kcal FH=6,60g ZS=9,90g SZH=37,60g CK=1,30g SÓ=1,90g TZS=5,00g	EN=431,40kcal FH=14,60g ZS=5,50g SZH=100,40g CK=44,80g SÓ=0,40g TZS=3,20g
KEDD 2025.10.21.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Bazsalikomos sertés szelet (1, 5)*; Forgatott burgonya kocka (5)*;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Alma; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=448,30kcal FH=13,30g ZS=16,30g SZH=61,70g CK=11,30g SÓ=2,40g TZS=6,10g	EN=216,80kcal FH=8,30g ZS=6,40g SZH=30,50g CK=7,30g SÓ=0,70g TZS=4,00g	EN=1 021,50kcal FH=40,30g ZS=41,00g SZH=117,20g CK=2,70g SÓ=2,00g TZS=1,30g	EN=786,50kcal FH=36,60g ZS=21,50g SZH=102,70g CK=1,40g SÓ=1,60g TZS=1,50g	EN=339,00kcal FH=8,40g ZS=4,40g SZH=65,40g CK=13,70g SÓ=1,30g TZS=1,10g	EN=672,90kcal FH=24,60g ZS=38,50g SZH=83,30g CK=0,80g SÓ=0,80g TZS=1,60g
SZERDA 2025.10.22.	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Zsemle (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Halrudacsák panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Majonéz (3, 11)*;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Meggyes-túrós rakott tészta (1, 2, 3, 4, 13)*;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Zöldfűszeres halpástétom (9)*;
	EN=358,80kcal FH=17,60g ZS=11,30g SZH=45,70g CK=14,50g SÓ=1,90g TZS=3,60g	EN=218,30kcal FH=4,60g ZS=3,90g SZH=39,80g CK=5,00g SÓ=0,40g TZS=2,00g	EN=954,60kcal FH=33,60g ZS=37,50g SZH=118,60g CK=4,20g SÓ=3,00g TZS=4,00g	EN=985,00kcal FH=44,10g ZS=25,50g SZH=141,30g CK=51,00g SÓ=1,20g TZS=4,20g	EN=382,30kcal FH=20,90g ZS=15,20g SZH=40,70g CK=0,60g SÓ=2,40g TZS=8,70g	EN=519,60kcal FH=9,90g ZS=24,90g SZH=62,10g CK=14,20g SÓ=1,40g TZS=9,20g
CSÜTÖRTÖK 2025.10.23.	Dobozos kakaó (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Májkrem; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sajtos metélt (1)*; Tejföl (2)*; Sajt szórat (2)*;		Bebo Mini Margarin; Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csemege uborka (11, 15)*;
	EN=579,30kcal FH=17,80g ZS=18,00g SZH=90,60g CK=1,20g SÓ=2,50g TZS=5,30g	EN=360,60kcal FH=12,40g ZS=16,20g SZH=41,20g CK=0,50g SÓ=2,00g TZS=6,20g	EN=848,70kcal FH=25,50g ZS=35,10g SZH=98,80g CK=4,90g SÓ=2,10g TZS=7,30g		EN=331,80kcal FH=8,00g ZS=4,40g SZH=66,50g CK=17,60g SÓ=1,30g TZS=0,80g	EN=610,20kcal FH=36,80g ZS=18,90g SZH=57,70g CK=4,70g SÓ=2,50g TZS=2,90g
PÉNTEK 2025.10.24.	Madártej ízű tej (2)*; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Barackos háromszög (1, 2)*;		Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Csirkés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*;
	EN=435,40kcal FH=19,60g ZS=15,80g SZH=53,10g CK=14,30g SÓ=2,00g TZS=6,80g	EN=317,80kcal FH=6,10g ZS=5,20g SZH=59,90g CK=16,40g SÓ=0,50g TZS=2,60g	EN=918,20kcal FH=26,40g ZS=42,30g SZH=103,90g CK=37,00g SÓ=1,30g TZS=9,60g		EN=249,50kcal FH=8,40g ZS=4,60g SZH=41,30g CK=16,60g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=676,60kcal FH=48,00g ZS=24,40g SZH=59,50g CK=10,60g SÓ=1,50g TZS=9,20g

**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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2025.10.25.	Meggyes gyümölcs Tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;	Burgonyagombóc leves (1, 3, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Szárzababfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;		Sonkás krém 50g Eurofood ; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Brokkolis tejszínes csirkecomb filé (1, 2, 5)*; Cső tészta (1)*;
	EN=358,70kcal FH=15,50g ZS=4,60g SZH=62,70g CK=11,30g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=236,10kcal FH=2,90g ZS=1,40g SZH=51,50g CK=7,00g SÓ=0,00g TZS=0,60g	EN=919,90kcal FH=38,70g ZS=34,50g SZH=108,80g CK=3,70g SÓ=3,30g TZS=7,90g		EN=283,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,40g CK=0,40g SÓ=1,30g TZS=6,10g	EN=572,20kcal FH=33,80g ZS=16,00g SZH=71,60g CK=4,30g SÓ=0,60g TZS=1,70g
VASÁRNAP 2025.10.26.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtos szelet (1, 2, 5, 6)*; Rizibizi (5)*; Körte;		Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Pulykasült (5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;
	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=823,40kcal FH=42,50g ZS=29,00g SZH=120,20g CK=4,70g SÓ=2,10g TZS=6,40g		EN=294,60kcal FH=12,90g ZS=6,30g SZH=46,60g CK=6,50g SÓ=1,50g TZS=4,00g	EN=632,40kcal FH=34,10g ZS=16,80g SZH=79,20g CK=3,60g SÓ=1,50g TZS=2,60g

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2025.10.27.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Parajos penne sertéshússal (1, 2)*; Sajt szórát (2)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő 100%; Fonottka (1, 2)*;	Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; 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=935,20kcal FH=38,60g ZS=40,60g SZH=100,10g CK=8,40g SÓ=1,80g TZS=9,00g	EN=1 050,00kcal FH=41,00g ZS=40,80g SZH=123,40g CK=9,50g SÓ=2,30g TZS=1,60g	EN=235,50kcal FH=4,00g ZS=1,40g SZH=37,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=428,30kcal FH=14,00g ZS=5,80g SZH=78,40g CK=44,80g SÓ=0,50g TZS=3,30g
KEDD 2025.10.28.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Négy magvas zsemle (1, 12)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Dubarry szelet (1, 2, 4, 5)*; Párolt zöldség (2, 4)*; Forgatott burgonya kocka (5)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Bogdányi rakottas (1, 2, 4, 5)*;
	EN=362,30kcal FH=17,40g ZS=15,50g SZH=37,40g CK=10,30g SÓ=1,70g TZS=8,70g	EN=342,80kcal FH=13,40g ZS=13,00g SZH=43,00g CK=1,10g SÓ=2,40g TZS=5,30g	EN=895,60kcal FH=44,40g ZS=41,60g SZH=78,50g CK=5,10g SÓ=1,50g TZS=4,10g	EN=1 004,20kcal FH=57,90g ZS=37,00g SZH=101,70g CK=11,20g SÓ=2,10g TZS=5,00g	EN=299,90kcal FH=8,10g ZS=7,90g SZH=47,50g CK=21,20g SÓ=0,60g TZS=4,80g	EN=586,20kcal FH=29,00g ZS=19,60g SZH=66,90g CK=1,00g SÓ=0,90g TZS=3,30g
SZERDA 2025.10.29.	Tiramisu ízü tej (2)*; Gesztenyés párna (PP) (1, 2, 3, 6, 8)*;	Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Párizsi szelet (1, 2, 3)*; Sárgarépás rizs (5)*;	Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Citromos tea;
	EN=406,70kcal FH=13,30g ZS=14,60g SZH=55,20g CK=13,80g SÓ=0,70g TZS=7,30g	EN=227,80kcal FH=3,90g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,20g TZS=3,10g	EN=964,00kcal FH=37,80g ZS=40,20g SZH=110,00g CK=9,70g SÓ=2,10g TZS=4,60g	EN=830,10kcal FH=35,60g ZS=31,90g SZH=124,60g CK=6,90g SÓ=1,70g TZS=1,90g	EN=279,00kcal FH=8,60g ZS=4,50g SZH=51,00g CK=1,20g SÓ=1,30g TZS=0,80g	EN=518,50kcal FH=17,40g ZS=18,10g SZH=69,00g CK=10,60g SÓ=2,90g TZS=5,70g
CSÜTÖRTÖK 2025.10.30.	Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Májkrém; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Bulgur (1, 5)*;	Méz; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*;
	EN=496,80kcal FH=20,20g ZS=15,90g SZH=68,40g CK=15,30g SÓ=2,90g TZS=8,30g	EN=360,60kcal FH=12,40g ZS=16,20g SZH=41,20g CK=0,50g SÓ=2,00g TZS=6,20g	EN=885,50kcal FH=42,20g ZS=29,10g SZH=102,80g CK=6,70g SÓ=1,90g TZS=0,90g	EN=870,60kcal FH=37,40g ZS=35,80g SZH=85,30g CK=4,10g SÓ=1,60g TZS=2,00g	EN=331,80kcal FH=8,00g ZS=4,40g SZH=66,50g CK=17,60g SÓ=1,30g TZS=0,80g	EN=417,30kcal FH=13,80g ZS=4,70g SZH=100,10g CK=44,80g SÓ=0,40g TZS=2,70g
PÉNTEK 2025.10.31.	Tejeskávé ízü tej (2)*; Vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lencsegulyásleves (1, 2, 11)*; Túrós tészta tepertővel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Lencsegulyásleves (1, 2, 11)*; Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Kifli (1, 2)*; Csirkemájkrém 50g;
	EN=326,40kcal FH=13,30g ZS=9,90g SZH=45,60g CK=14,70g SÓ=0,90g TZS=3,20g	EN=302,40kcal FH=10,50g ZS=10,10g SZH=42,50g CK=0,60g SÓ=1,70g TZS=1,60g	EN=1 083,80kcal FH=52,50g ZS=41,90g SZH=120,00g CK=6,90g SÓ=1,70g TZS=4,20g	EN=1 086,30kcal FH=35,20g ZS=50,00g SZH=117,90g CK=43,00g SÓ=0,70g TZS=5,30g	EN=218,30kcal FH=4,60g ZS=3,90g SZH=39,80g CK=5,00g SÓ=0,40g TZS=2,00g	EN=517,80kcal FH=13,50g ZS=16,50g SZH=76,70g CK=18,20g SÓ=1,60g TZS=5,60g

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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alaszakai tőkehal filé panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. alaszakai tőkehalfilé panírozott	292,00kcal	18,00g	11,70g	27,80g	0,00g	1,20g	1,10g
Alföldileves csipetkével 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	172,20kcal	4,80g	3,10g	29,40g	1,30g	0,60g	0,40g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	43,40kcal	0,60g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	76,50kcal	0,00g	0,00g	70,20g	11,90g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdítő 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	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
Almás táska Összetétel: Fagy. almás táska 50g, Fagy. almás táska 70g	234,50kcal	3,70g	12,70g	26,00g	0,00g	0,40g	5,70g
Amerikai palacsinta Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta	384,00kcal	10,20g	8,20g	64,80g	26,10g	1,40g	1,30g
Baconos péklángos Összetétel: fagy. baconos péklángos 170 g	319,00kcal	11,30g	13,50g	36,30g	0,90g	1,40g	5,70g
Bakonyi csirkeragu leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	256,70kcal	21,80g	8,70g	21,50g	2,20g	0,60g	0,50g
Banán Összetétel: Banán	189,00kcal	2,30g	0,00g	43,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Banán Összetétel: Banán	157,50kcal	2,00g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,10g	0,00g	18,10g	18,00g	0,00g	0,00g
Barackos háromszög Összetétel: Fagy. barackos háromszög 70g	565,60kcal	7,70g	20,30g	86,50g	33,30g	0,70g	9,20g
Bazsalikomos sertés szelet Összetétel: Bazsalikom, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	237,80kcal	23,10g	8,80g	14,80g	0,20g	0,30g	0,10g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Bogdányi rakottas Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félégyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%'	586,20kcal	29,00g	19,60g	66,90g	1,00g	0,90g	3,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Borsos tokány Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,90kcal	18,10g	27,20g	4,00g	0,60g	0,40g	0,40g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g
Brokkolis tejszínes csirkecomb filé Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	209,90kcal	23,40g	8,40g	8,60g	0,90g	0,40g	0,70g
Budapest ragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	323,80kcal	23,50g	22,70g	4,30g	1,00g	0,40g	0,20g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	406,90kcal	9,70g	9,30g	61,20g	2,40g	0,60g	1,20g
Burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,60kcal	7,00g	6,10g	48,10g	0,10g	0,40g	0,40g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Tojás, Vöröshagyma	139,90kcal	4,20g	3,80g	19,80g	0,70g	0,60g	0,60g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	167,60kcal	4,10g	4,50g	20,80g	1,60g	1,00g	0,50g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', 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%'	330,10kcal	8,90g	6,20g	54,30g	2,80g	0,50g	2,50g
Bükkí aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	325,30kcal	16,50g	25,60g	5,30g	0,60g	0,50g	1,10g
Carbonara szósz Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Főzőtejszín, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	256,40kcal	12,80g	20,10g	5,00g	0,20g	1,40g	2,20g
Chilisbab Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	619,10kcal	34,80g	24,20g	61,40g	4,60g	0,40g	0,40g
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
Csipkebogyó 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 májaskrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	311,30kcal	13,20g	16,10g	27,60g	0,00g	1,80g	4,70g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő 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	222,30kcal	22,70g	8,70g	11,80g	1,10g	0,40g	0,40g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Csirkés rakottas Kertészné módra Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Fagy. brokkoli, Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	676,60kcal	48,00g	24,40g	59,50g	10,60g	1,50g	9,20g
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjesítő, Tej '1,5%'	169,40kcal	9,30g	4,50g	23,30g	13,80g	0,30g	2,70g
Csontleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	96,90kcal	2,80g	3,00g	14,10g	1,20g	0,60g	0,40g
Csó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes csó tészta	362,30kcal	10,40g	7,60g	63,00g	3,40g	0,20g	1,00g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	227,50kcal	6,50g	5,40g	36,40g	1,20g	0,60g	0,70g
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	502,50kcal	13,60g	10,70g	87,20g	3,60g	0,20g	1,30g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	124,20kcal	4,50g	11,80g	0,10g	0,10g	1,00g	4,80g
Dobozos kakaó Összetétel: Dobozos kakaó 330ml	214,50kcal	6,60g	6,60g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Dörögicse csirkeraguleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	240,20kcal	19,00g	9,80g	18,90g	1,70g	0,50g	0,50g
Dubarry szelet Összetétel: Aro margarin, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	323,70kcal	26,70g	18,30g	11,20g	2,10g	0,60g	3,40g
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%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
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%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	65,00kcal	0,00g	0,00g	16,10g	16,00g	0,00g	0,00g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	371,70kcal	18,30g	28,00g	9,10g	0,90g	0,50g	0,90g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	53,50kcal	1,60g	0,20g	10,90g	5,00g	0,20g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	112,10kcal	3,70g	0,40g	23,40g	0,50g	0,60g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	98,80kcal	3,30g	0,40g	20,60g	0,50g	0,50g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,00g	0,90g	50,00g	1,20g	1,30g	0,10g
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
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 tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,30kcal	5,00g	4,40g	0,30g	0,20g	0,20g	1,40g
Francia rakott burgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított, Trappista sajt, Vöröshagyma	617,50kcal	20,40g	22,10g	74,90g	2,40g	1,00g	7,30g
Frankfurtileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vírslí, Vírslí Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma	271,60kcal	4,80g	14,30g	22,60g	0,90g	1,30g	1,50g
Fűszeres törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	322,50kcal	6,40g	10,00g	46,80g	0,30g	0,40g	1,00g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	514,90kcal	36,00g	10,70g	129,00g	0,00g	0,50g	1,00g
Gesztenyés párna (PP) Összetétel: Fagy. gesztenyés párna 50 g , Fagy. gesztenyés rúd 70 g	236,60kcal	4,00g	10,10g	31,80g	0,00g	0,40g	4,60g
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pítamin 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
Gyrosos csirke csíkok Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. csirkecomb gyroshús, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyros fűszerkeverék, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	178,00kcal	21,30g	8,50g	3,00g	0,20g	0,70g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	190,40kcal	2,50g	2,30g	39,20g	23,90g	0,10g	0,70g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Halrudacskák panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska panírozott	203,20kcal	11,20g	8,80g	19,30g	0,00g	1,20g	0,80g
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, Étélizesítő 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
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle53g	136,20kcal	4,10g	0,50g	27,80g	0,20g	0,60g	0,30g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	477,90kcal	17,40g	18,10g	59,00g	0,60g	2,90g	5,70g
Húsgombóc Összetétel: Étélizesítő 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
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizesítő 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	270,80kcal	13,30g	17,60g	13,00g	1,00g	0,70g	0,40g
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, Étélizesítő 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
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Joghurtos öntet Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Natúr joghurt, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'	62,10kcal	3,40g	3,60g	4,00g	4,00g	0,10g	2,40g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	169,80kcal	1,50g	10,20g	17,40g	11,70g	0,00g	2,10g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,80g	14,60g	35,50g	12,50g	0,50g	7,40g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,10kcal	0,80g	0,80g	16,40g	16,00g	0,00g	0,50g
Karfiolleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	129,60kcal	4,60g	3,20g	20,10g	2,70g	0,60g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,40g	0,60g	1,10g	4,90g
Kertészleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	79,80kcal	2,90g	2,70g	10,30g	1,90g	0,60g	0,30g
Ketchup Összetétel: Ketchup	37,60kcal	0,10g	0,00g	2,00g	1,50g	0,30g	0,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,10g	1,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Körte Összetétel: Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukorica prósza Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefír literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé	665,20kcal	12,60g	31,10g	80,60g	34,10g	0,20g	5,00g
Kukoricás kenyér Összetétel: Kukoricás kenyér	227,70kcal	6,60g	0,70g	47,20g	0,20g	1,30g	0,40g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	331,60kcal	8,50g	9,60g	78,10g	1,20g	0,60g	1,10g
Kuszkusz Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	464,00kcal	13,70g	10,40g	75,70g	4,60g	0,60g	1,30g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő 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
Lecsós csirkeragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,20kcal	17,80g	7,60g	6,50g	0,60g	0,70g	0,40g
Lecsós szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	236,70kcal	22,10g	13,90g	4,20g	1,10g	0,80g	1,40g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 50g, Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,40g	4,30g	49,40g	16,60g	0,50g	2,20g
Lekváros táska Összetétel: Lekváros táska 70g	286,30kcal	3,60g	10,40g	43,70g	14,30g	0,50g	5,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2025.10.01.-tól 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Lencsegulyásleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	382,80kcal	22,30g	18,80g	28,50g	2,80g	0,50g	0,30g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	99,60kcal	1,60g	5,60g	10,60g	1,20g	0,20g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	25,20kcal	0,10g	2,80g	0,10g	0,10g	0,10g	0,80g
Madártej ízü tej Összetétel: Gf instant madártej ízü tejjesítő, Tej '1,5%'	170,80kcal	9,30g	4,50g	23,50g	13,80g	0,30g	2,70g
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
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
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin 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%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Meggyes-túrós rakott tészta Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Félégyházi morzsa, Félzsíros tehéntúró, Kristálycukor, Porcukor, Puding por, Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojásmentes metélt tészta, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	796,30kcal	29,10g	19,30g	124,20g	49,20g	0,40g	3,80g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	75,00kcal	0,10g	0,00g	20,60g	20,50g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Mézes-mustáros csirke csíkok Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	266,60kcal	26,60g	10,00g	16,60g	7,00g	0,40g	0,40g
Milánói szósz hússal Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	247,40kcal	13,10g	16,70g	9,90g	5,00g	1,00g	1,30g
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
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,90g	1,40g	15,20g	7,00g	0,00g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,70kcal	1,00g	4,70g	1,40g	0,00g	0,10g	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
Négy magvas zsemle Összetétel: Négymagvas zsemle 53g	141,00kcal	4,30g	1,20g	27,30g	0,20g	0,60g	0,40g
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
Olasz zöldségleves Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásmentes spagetti	158,10kcal	4,20g	4,20g	24,90g	12,50g	0,60g	0,50g
Olaszos szószban sült csirke Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	290,50kcal	26,20g	11,40g	12,00g	5,30g	0,30g	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
Paradicsomleves betűtésztaival Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	204,20kcal	4,30g	4,70g	35,70g	21,60g	0,60g	0,50g
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	194,90kcal	3,80g	6,00g	31,00g	19,20g	0,40g	0,70g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
Parajos penne sertéshússal Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásmentes penne, Vöröshagyma	639,10kcal	25,50g	29,00g	67,50g	5,40g	0,50g	3,50g
Párizsi szelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojáspor	317,40kcal	23,90g	17,30g	14,60g	0,00g	0,40g	1,10g
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
Párolt zöldség Összetétel: Aro margarin, Fagy. mexikói zöldségköret, Só 'jódozott'	119,10kcal	5,20g	1,60g	20,10g	7,40g	0,30g	0,40g
Pásztor bulgur csirkével, kolbásszal 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
Penne Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes penne	380,20kcal	11,00g	7,70g	66,70g	3,60g	0,20g	1,00g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, rizs előgőzölt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	477,50kcal	7,20g	14,80g	78,60g	0,40g	0,50g	1,80g
Petrezselymes tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	135,10kcal	4,60g	11,30g	1,00g	0,20g	0,60g	4,00g
Pírtott dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	207,20kcal	4,70g	4,20g	36,70g	0,00g	0,50g	0,40g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	711,20kcal	29,40g	28,50g	77,20g	6,90g	2,80g	5,80g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pozsonyi kocka Összetétel: Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Mák, Mazsola, Porcukor, Puding por, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott, főzővíz', Szárított citromhéj, Tej '1,5%', Tojásmentes metélt tészta, Vaníliás cukor	743,80kcal	15,80g	18,40g	127,40g	51,50g	0,30g	2,60g
Pulyka pörkölt Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	239,00kcal	22,00g	14,00g	4,90g	0,70g	0,50g	0,50g
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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 brokkoli Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	482,60kcal	29,40g	25,50g	34,80g	6,70g	0,70g	1,00g
Rántott sajt 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	418,00kcal	19,50g	21,30g	39,00g	1,50g	1,60g	0,00g
Reszelt tésztalevés Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	232,30kcal	6,80g	5,90g	37,50g	1,40g	0,60g	0,80g
Retek Összetétel: Retek	15,00kcal	1,00g	0,00g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Rizibizi Összetétel: Étélizesítő 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
Rizsleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	100,10kcal	2,60g	2,60g	21,90g	2,50g	0,60g	0,30g
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
Rostos gyümölcslé Összetétel: Gyümölcslé sűrítmény	14,00kcal	0,10g	0,10g	3,20g	3,10g	0,00g	0,00g
Rozmaringos sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Őrölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	246,80kcal	27,60g	9,90g	1,70g	0,40g	0,50g	0,10g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,70kcal	4,90g	2,70g	30,50g	0,40g	0,60g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	309,30kcal	17,60g	23,30g	4,40g	0,80g	0,40g	0,40g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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 Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajt szórat 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	481,20kcal	24,00g	24,40g	40,00g	0,00g	3,60g	7,20g
Sajtos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,20g	1,30g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,60g	9,90g	37,60g	1,30g	1,90g	5,00g
Sajtos szál Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g , Fagy. sajtos rúd 70 g	318,50kcal	6,10g	19,90g	27,80g	1,30g	1,50g	9,90g
Sajtos szelet Összetétel: Étélizesítő 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
Sárgaborsófőzelék Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	325,70kcal	17,60g	5,80g	48,80g	0,40g	0,30g	0,50g
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: Étélizesítő 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
Sertés sült Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Sertés fűszerkeverék, Sertés tarja, Só 'jódozott'	173,40kcal	21,10g	9,10g	0,70g	0,10g	0,40g	0,10g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	343,40kcal	18,20g	27,30g	3,90g	0,90g	0,50g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertésraguleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	352,60kcal	18,70g	22,00g	17,40g	3,70g	0,60g	0,40g
Sertésrizottó Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	687,30kcal	27,20g	38,20g	81,50g	2,60g	1,00g	1,60g
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, Őrölt fekete bors, Pizza sonka, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásmentes nagykocka tészta, Trappista sajt, Vöröshagyma	663,50kcal	27,20g	28,70g	72,80g	3,70g	2,40g	5,10g
Sonkás krém 50g Eurofood Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,60g	0,00g	0,70g	5,80g
Soproni sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma	418,70kcal	30,80g	20,30g	25,60g	0,90g	0,90g	2,70g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	432,60kcal	12,20g	9,70g	74,10g	4,00g	0,20g	1,20g
Steak burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	324,70kcal	7,80g	4,80g	56,90g	0,80g	0,40g	0,40g
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', Szárnyas fűszerkeverék	266,10kcal	27,30g	12,60g	1,00g	0,00g	0,50g	0,40g
Szárazbabszék Összetétel: 10%-os ételectet, 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
Szarvacsa tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacsa tészta	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,20g	1,30g
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	602,00kcal	25,70g	33,20g	54,00g	0,30g	6,30g	1,00g
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Szerb rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma	616,70kcal	23,90g	35,30g	74,10g	1,20g	1,10g	1,20g
Szerenádsaláta Összetétel: Szerenád salátakeverék	22,10kcal	1,30g	0,10g	4,90g	0,20g	0,70g	0,00g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	202,00kcal	4,90g	7,40g	27,10g	2,50g	0,80g	1,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tárkonyos burgonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Vöröshagyma	129,90kcal	3,00g	3,50g	19,40g	0,70g	0,80g	0,30g
Tárkonyos csirkeragu leves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	219,20kcal	20,10g	7,60g	16,70g	2,20g	0,70g	0,50g
Tárkonyos májgaluskaleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tárkony, Tojáspor, Vöröshagyma	188,70kcal	15,00g	6,20g	17,10g	1,80g	0,80g	0,40g
Tavaszi fasírt Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Tojáspor, Vöröshagyma	317,10kcal	15,80g	24,70g	4,80g	0,50g	0,50g	1,30g
Teavaj Összetétel: Teavaj	101,20kcal	0,10g	11,50g	0,00g	0,00g	0,00g	8,00g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	132,00kcal	9,00g	4,50g	14,10g	14,10g	0,40g	3,00g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	305,80kcal	12,60g	5,00g	52,20g	28,80g	0,50g	2,80g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,80g	4,70g	84,00g	28,80g	0,40g	2,70g
Tejeskávét ízű tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávét (Gast-Food)	151,40kcal	8,90g	4,30g	19,50g	13,10g	0,30g	2,60g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,00g	3,60g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Tejfölös-túrót Összetétel: Félzsíros tehéntúrót, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	72,20kcal	7,30g	3,70g	1,90g	0,00g	0,10g	0,00g
Tejszínes sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzôtejszín, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	329,80kcal	16,10g	24,90g	8,00g	0,80g	0,50g	1,50g
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	184,40kcal	3,30g	6,40g	28,00g	9,20g	0,20g	3,10g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	201,60kcal	7,80g	0,90g	40,60g	0,50g	1,30g	0,40g
Teljes kiőrlésű meggyes párna Összetétel: Teljes kiőrlésű meggyes párna 50g, Teljes kiőrlésű meggyes párna 70g	253,40kcal	3,60g	13,20g	29,20g	6,40g	1,00g	6,60g
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, Étélizesítő 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	322,00kcal	15,90g	25,10g	5,70g	1,20g	0,60g	1,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Tiramisu ízű tej Összetétel: Gf instant tiramisu ízű tejjesítő, Tej '1,5%'	170,10kcal	9,30g	4,50g	23,40g	13,80g	0,30g	2,70g
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
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	264,50kcal	6,00g	10,00g	35,60g	12,20g	0,40g	0,80g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	366,80kcal	7,60g	10,10g	55,40g	0,20g	0,40g	1,00g
Túró Összetétel: Félzsiros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrós tészta tepertővel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	443,60kcal	11,90g	14,10g	66,70g	3,60g	0,70g	3,90g
Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	37,60kcal	1,00g	0,10g	7,70g	6,00g	0,20g	0,00g
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
Vajas fokhagymás törtburgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	263,30kcal	6,30g	3,80g	46,20g	0,00g	0,30g	1,30g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaniliás cukor	170,80kcal	4,60g	2,20g	32,70g	15,50g	0,20g	1,40g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	74,10kcal	1,40g	0,20g	16,20g	11,30g	0,20g	0,00g
Virsli Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop	159,00kcal	7,20g	13,80g	1,40g	0,20g	1,20g	4,30g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,20g	1,10g	3,00g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	80,30kcal	3,00g	2,20g	11,40g	1,90g	0,60g	0,10g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	257,10kcal	9,80g	5,80g	38,30g	9,80g	0,40g	0,50g
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	104,60kcal	4,70g	2,80g	14,20g	4,00g	0,50g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

[illegible]