

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2025.05.31.	Alma dobozos üdítő; Félbarna kenyér (1)*; Bebo Mini Margarin; Göcseji csirkemellsonka (4)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Alma;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Sárgarépaőzelék (1, 2)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*; Banán ;	Bakonyi szelet (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*;
	EN=412,00kcal FH=16,31g ZS=6,98g SZH=70,99g CK=21,37g SÓ=2,46g TZS=1,67g	EN=122,00kcal FH=1,50g ZS=1,44g SZH=25,00g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=1 060,09kcal FH=44,53g ZS=43,95g SZH=115,15g CK=25,18g SÓ=3,60g TZS=6,59g		EN=373,40kcal FH=5,66g ZS=6,40g SZH=71,56g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=757,50kcal FH=58,39g ZS=24,57g SZH=134,50g CK=0,35g SÓ=1,04g TZS=1,97g
VASÁRNAP 2025.06.01.	Alma dobozos üdítő; Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sonkás krém 50g Eurofood ; Fehér kenyér (1)*;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Rizibizi (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*;		Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma; Liga Margarin;	Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csemege uborka (11)*;
	EN=378,80kcal FH=11,33g ZS=7,98g SZH=65,35g CK=20,54g SÓ=2,50g TZS=4,89g	EN=379,50kcal FH=11,26g ZS=16,02g SZH=47,26g CK=0,18g SÓ=2,00g TZS=6,16g	EN=982,76kcal FH=44,85g ZS=39,87g SZH=98,69g CK=2,98g SÓ=2,07g TZS=6,17g		EN=270,20kcal FH=8,46g ZS=3,70g SZH=50,46g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=586,83kcal FH=21,46g ZS=18,75g SZH=76,68g CK=4,66g SÓ=3,76g TZS=6,13g

**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 2025.06.02.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Briós (1, 2, 3)*;	Gombás sertés becsináltleves (1, 2, 3, 5)*; Gránátos kocka (1)*; Alma;	Gombás sertés becsináltleves (1, 2, 3, 5)*; Eszterházy tokány (1, 2, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*;
	EN=448,15kcal FH=13,28g ZS=15,57g SZH=63,19g CK=11,40g SÓ=2,37g TZS=5,68g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=843,95kcal FH=28,94g ZS=28,77g SZH=112,98g CK=6,03g SÓ=1,04g TZS=1,61g	EN=1 011,68kcal FH=38,81g ZS=50,77g SZH=85,88g CK=6,07g SÓ=1,56g TZS=1,88g	EN=282,00kcal FH=17,30g ZS=12,10g SZH=24,25g CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=7,85g	EN=613,44kcal FH=30,32g ZS=30,70g SZH=51,71g CK=6,74g SÓ=2,13g TZS=7,29g
KEDD 2025.06.03.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Vegyes saláta;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Stíriai metélt (1, 2, 3, 4, 13)*;
	EN=511,40kcal FH=16,67g ZS=14,33g SZH=77,89g CK=22,99g SÓ=1,09g TZS=7,00g	EN=301,80kcal FH=10,44g ZS=10,02g SZH=42,36g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=755,99kcal FH=29,49g ZS=29,60g SZH=106,39g CK=9,25g SÓ=4,87g TZS=0,68g	EN=963,72kcal FH=31,63g ZS=39,02g SZH=111,15g CK=14,57g SÓ=2,35g TZS=9,01g	EN=247,25kcal FH=8,04g ZS=7,65g SZH=35,33g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=760,28kcal FH=28,62g ZS=19,34g SZH=116,34g CK=40,54g SÓ=0,42g TZS=3,89g
SZERDA 2025.06.04.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Lebbencsleves (1, 5)*; Rizseshús (5)*; Vegyes saláta;	Kefír (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Tarhonya (1)*;
	EN=409,10kcal FH=14,18g ZS=11,70g SZH=61,41g CK=11,53g SÓ=2,37g TZS=3,93g	EN=250,20kcal FH=8,63g ZS=5,50g SZH=41,59g CK=0,54g SÓ=1,34g TZS=3,28g	EN=834,49kcal FH=31,99g ZS=24,90g SZH=115,25g CK=3,96g SÓ=3,57g TZS=5,37g	EN=937,56kcal FH=32,99g ZS=42,84g SZH=128,71g CK=14,90g SÓ=1,90g TZS=2,23g	EN=259,68kcal FH=9,73g ZS=7,99g SZH=36,16g CK=6,15g SÓ=0,77g TZS=3,95g	EN=708,15kcal FH=27,54g ZS=33,28g SZH=72,47g CK=4,34g SÓ=0,88g TZS=2,04g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.05.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Alma;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Túrófelfűjt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsöntet (1)*; Alma;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
	EN=432,50kcal FH=18,59g ZS=9,98g SZH=67,24g CK=15,32g SÓ=1,73g TZS=3,09g	EN=285,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,80g CK=0,35g SÓ=1,34g TZS=6,15g	EN=968,50kcal FH=44,74g ZS=28,68g SZH=129,75g CK=9,08g SÓ=1,73g TZS=2,56g	EN=932,37kcal FH=44,82g ZS=30,33g SZH=113,26g CK=43,15g SÓ=0,99g TZS=4,91g	EN=240,50kcal FH=9,15g ZS=6,75g SZH=34,90g CK=7,90g SÓ=0,65g TZS=4,30g	EN=359,60kcal FH=11,30g ZS=13,50g SZH=46,35g CK=10,94g SÓ=1,40g TZS=5,70g
PÉNTEK 2025.06.06.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Rozmaringos sült csirkecomb filé (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Alma;	Bebo Mini Margarin; Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*;	Lapkasajt '2 db' (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*;
	EN=329,76kcal FH=15,83g ZS=4,74g SZH=55,16g CK=10,63g SÓ=1,40g TZS=0,37g	EN=330,30kcal FH=14,90g ZS=12,20g SZH=41,56g CK=0,86g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=861,23kcal FH=24,84g ZS=23,39g SZH=130,64g CK=37,62g SÓ=2,57g TZS=7,52g	EN=805,27kcal FH=32,43g ZS=19,73g SZH=122,18g CK=24,17g SÓ=1,03g TZS=1,90g	EN=220,85kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=461,60kcal FH=21,55g ZS=15,36g SZH=57,42g CK=0,39g SÓ=2,39g TZS=8,98g

**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 2025.06.07.	Alma dobozos üdítő; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Aprópecsenye (1, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*;
	EN=505,20kcal FH=21,38g ZS=15,28g SZH=70,61g CK=21,24g SÓ=2,37g TZS=8,46g	EN=308,90kcal FH=8,64g ZS=3,70g SZH=59,91g CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g	EN=884,56kcal FH=32,74g ZS=42,78g SZH=86,06g CK=14,20g SÓ=2,18g TZS=2,36g		EN=294,60kcal FH=12,93g ZS=6,30g SZH=46,59g CK=6,54g SÓ=1,41g TZS=3,96g	EN=642,12kcal FH=25,18g ZS=33,31g SZH=53,30g CK=0,71g SÓ=0,72g TZS=0,76g
VASÁRNAP 2025.06.08.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*; Narancs;	Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=315,30kcal FH=8,09g ZS=0,90g SZH=70,64g CK=21,70g SÓ=1,28g TZS=0,09g	EN=789,67kcal FH=38,40g ZS=25,77g SZH=92,92g CK=3,72g SÓ=1,86g TZS=1,85g		EN=241,80kcal FH=4,16g ZS=6,40g SZH=39,90g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=431,38kcal FH=14,56g ZS=5,55g SZH=100,47g CK=44,80g SÓ=0,45g TZS=3,22g

**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 2025.06.09.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Szárazbaleves sertéshússal (1, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Szárazbaleves sertéshússal (1, 5)*; Ananászos csirkerizottó (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Paprikásburgonya virslivel (1, 3, 5)*; Vegyes saláta; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=434,90kcal FH=18,18g ZS=12,50g SZH=61,86g CK=11,28g SÓ=2,17g TZS=6,93g	EN=275,95kcal FH=8,87g ZS=15,15g SZH=24,45g CK=0,55g SÓ=1,71g TZS=5,94g	EN=847,87kcal FH=37,02g ZS=22,71g SZH=120,84g CK=46,52g SÓ=1,62g TZS=3,12g	EN=894,49kcal FH=46,66g ZS=33,19g SZH=124,71g CK=4,23g SÓ=2,06g TZS=1,53g	EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=781,62kcal FH=26,76g ZS=26,17g SZH=110,25g CK=13,31g SÓ=3,45g TZS=8,15g
KEDD 2025.06.10.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Méz; Teljes kiörlésű egyenese kifli (1)*; Alma;	Csontleves (1, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya kocka (5)*; Csemege uborka (11, 15)*;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;
	EN=334,45kcal FH=14,70g ZS=9,55g SZH=46,47g CK=14,31g SÓ=1,11g TZS=3,32g	EN=227,90kcal FH=4,86g ZS=0,60g SZH=50,03g CK=16,77g SÓ=0,60g TZS=0,30g	EN=855,69kcal FH=56,31g ZS=19,06g SZH=173,81g CK=3,43g SÓ=3,19g TZS=2,00g	EN=858,69kcal FH=32,71g ZS=42,42g SZH=77,23g CK=3,69g SÓ=3,25g TZS=1,42g	EN=240,50kcal FH=9,15g ZS=6,75g SZH=34,90g CK=7,90g SÓ=0,65g TZS=4,30g	EN=556,14kcal FH=17,51g ZS=18,11g SZH=71,07g CK=12,18g SÓ=3,16g TZS=5,72g
SZERDA 2025.06.11.	Erdei gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigýuborka;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tápai legényfogó leves (1, 2, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Alma;	Tápai legényfogó leves (1, 2, 3, 5)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*; Alma;	Alma dobozos üdítő 100%; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Meggymártás (1, 2)*; Pírtott dara (1)*;
	EN=365,86kcal FH=16,11g ZS=4,68g SZH=63,73g CK=11,26g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=294,60kcal FH=11,03g ZS=7,90g SZH=44,85g CK=0,54g SÓ=2,50g TZS=4,86g	EN=919,27kcal FH=35,24g ZS=18,81g SZH=149,48g CK=44,32g SÓ=0,98g TZS=1,91g	EN=999,19kcal FH=54,34g ZS=39,47g SZH=102,40g CK=6,80g SÓ=2,12g TZS=5,05g	EN=268,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=40,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=603,91kcal FH=28,98g ZS=13,61g SZH=88,11g CK=37,48g SÓ=1,02g TZS=0,73g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.12.	Tejeskávé ízű tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Csó tészta (1)*;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Szilvágombóc (1, 3)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Alma;	Sajtos pogácsa (1, 2)*; Alma;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=278,20kcal FH=12,47g ZS=5,44g SZH=44,22g CK=14,74g SÓ=0,76g TZS=3,17g	EN=302,40kcal FH=10,50g ZS=10,05g SZH=42,48g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=993,77kcal FH=36,29g ZS=50,68g SZH=93,96g CK=7,46g SÓ=1,76g TZS=5,79g	EN=1 101,79kcal FH=14,21g ZS=26,94g SZH=133,95g CK=32,66g SÓ=4,43g TZS=5,39g	EN=314,30kcal FH=7,21g ZS=9,94g SZH=47,39g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=695,33kcal FH=29,91g ZS=28,50g SZH=75,37g CK=2,16g SÓ=1,50g TZS=0,93g
PÉNTEK 2025.06.13.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Fehér kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; BBQ csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos káposzta-főzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiörlésű egyenese kifli (1)*;	Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Banán ;
	EN=408,70kcal FH=12,02g ZS=12,18g SZH=59,53g CK=10,37g SÓ=1,78g TZS=4,37g	EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=800,84kcal FH=34,62g ZS=24,20g SZH=98,51g CK=4,77g SÓ=1,86g TZS=2,06g	EN=795,29kcal FH=30,90g ZS=35,77g SZH=84,39g CK=21,58g SÓ=1,98g TZS=1,79g	EN=283,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,30g CK=0,35g SÓ=1,34g TZS=6,10g	EN=727,95kcal FH=14,67g ZS=18,76g SZH=120,93g CK=18,32g SÓ=1,99g TZS=10,20g

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



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszet; 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 2025.06.14.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Pulykasült (5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=457,90kcal FH=15,95g ZS=15,55g SZH=63,11g CK=11,45g SÓ=2,64g TZS=4,45g	EN=331,90kcal FH=9,43g ZS=5,30g SZH=61,14g CK=1,22g SÓ=1,34g TZS=0,09g	EN=785,34kcal FH=27,43g ZS=35,66g SZH=78,66g CK=11,79g SÓ=3,49g TZS=9,03g		EN=294,60kcal FH=12,93g ZS=6,30g SZH=46,59g CK=6,54g SÓ=1,41g TZS=3,96g	EN=632,43kcal FH=34,12g ZS=16,91g SZH=79,09g CK=3,56g SÓ=1,49g TZS=2,65g
VASÁRNAP 2025.06.15.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Bakonyi csirkeragu leves (1, 2, 3, 5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Rizibizi (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*;		Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Banán;	Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;
	EN=316,20kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=53,84g CK=10,58g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=325,80kcal FH=13,90g ZS=11,70g SZH=41,41g CK=0,86g SÓ=2,37g TZS=4,20g	EN=868,65kcal FH=51,98g ZS=27,58g SZH=99,86g CK=4,73g SÓ=1,33g TZS=1,85g		EN=341,90kcal FH=5,27g ZS=6,40g SZH=64,30g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=428,24kcal FH=13,98g ZS=5,81g SZH=78,49g CK=44,76g SÓ=0,46g TZS=3,31g

**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 2025.06.16.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Kigyóuborka; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Csemege uborka (11, 15)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Lecsós csirkeragu (1)*; Párolt rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*;
	EN=444,30kcal FH=13,18g ZS=16,26g SZH=61,18g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=219,85kcal FH=6,73g ZS=8,16g SZH=29,03g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=788,82kcal FH=33,88g ZS=20,82g SZH=109,00g CK=3,78g SÓ=4,16g TZS=5,29g	EN=826,43kcal FH=33,30g ZS=10,47g SZH=167,31g CK=46,90g SÓ=1,58g TZS=3,71g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=621,20kcal FH=24,91g ZS=19,65g SZH=84,87g CK=0,83g SÓ=1,10g TZS=1,88g
KEDD 2025.06.17.	Madártej ízű tej (2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Korianderes karfiolkrém leves (2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*;	Korianderes karfiolkrém leves (2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=438,20kcal FH=15,46g ZS=21,60g SZH=45,02g CK=15,76g SÓ=1,63g TZS=11,24g	EN=269,15kcal FH=11,31g ZS=11,83g SZH=29,64g CK=0,48g SÓ=1,85g TZS=4,16g	EN=917,36kcal FH=36,43g ZS=38,59g SZH=102,75g CK=11,82g SÓ=1,63g TZS=4,80g	EN=1 018,54kcal FH=37,44g ZS=43,99g SZH=112,78g CK=13,03g SÓ=2,01g TZS=1,39g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=670,26kcal FH=28,66g ZS=21,78g SZH=87,51g CK=16,31g SÓ=3,23g TZS=5,19g
SZERDA 2025.06.18.	Csipkebogyó tea; Liga Margarin; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Alaszakai tőkehal filé panírozott (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Méz; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;	Sajtos metélt (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=421,10kcal FH=14,90g ZS=11,88g SZH=63,21g CK=11,53g SÓ=2,37g TZS=3,93g	EN=301,80kcal FH=10,44g ZS=10,02g SZH=42,36g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=872,06kcal FH=34,61g ZS=36,84g SZH=103,82g CK=4,10g SÓ=7,48g TZS=1,50g	EN=878,13kcal FH=31,02g ZS=29,94g SZH=113,35g CK=5,52g SÓ=2,62g TZS=3,26g	EN=261,75kcal FH=4,09g ZS=4,66g SZH=51,05g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=577,10kcal FH=20,72g ZS=20,80g SZH=76,20g CK=4,00g SÓ=0,79g TZS=5,80g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.19.	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Kigyóuborka; Zsemle (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Banán ;	Paradicsomleves betűtéstával (1, 3, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Alma befőtt;	Paradicsomleves betűtéstával (1, 3, 5)*; Sajtos szelet (1, 2, 5, 6)*; Kuszkus (1, 5)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=366,00kcal FH=18,27g ZS=11,43g SZH=46,71g CK=14,47g SÓ=1,97g TZS=3,65g	EN=369,12kcal FH=6,67g ZS=3,59g SZH=75,02g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=849,29kcal FH=40,92g ZS=22,66g SZH=197,93g CK=36,98g SÓ=1,47g TZS=1,82g	EN=992,76kcal FH=48,92g ZS=31,55g SZH=123,13g CK=27,47g SÓ=2,17g TZS=6,88g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,75g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
PÉNTEK 2025.06.20.	Zöldtea-citrusos; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Fonottka (1, 2)*; Narancs;	Húsgaluska-leves (csirke) (1, 2, 3, 5)*; Túrós tészta tepertővel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;	Húsgaluska-leves (csirke) (1, 2, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*;	Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=383,45kcal FH=13,13g ZS=8,11g SZH=60,98g CK=11,46g SÓ=1,53g TZS=2,28g	EN=204,90kcal FH=4,89g ZS=1,35g SZH=40,80g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=804,92kcal FH=43,47g ZS=29,17g SZH=89,30g CK=6,38g SÓ=1,52g TZS=4,41g	EN=874,08kcal FH=43,74g ZS=40,29g SZH=74,39g CK=3,45g SÓ=1,94g TZS=2,13g	EN=311,50kcal FH=17,30g ZS=15,60g SZH=23,75g CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=8,50g	EN=594,85kcal FH=13,52g ZS=26,74g SZH=72,51g CK=14,16g SÓ=1,61g TZS=10,70g

**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:

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 2025.06.21.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Pulykasült (5)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=405,10kcal FH=14,08g ZS=11,70g SZH=60,91g CK=11,53g SÓ=2,37g TZS=3,93g	EN=308,90kcal FH=8,64g ZS=3,70g SZH=59,91g CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g	EN=818,15kcal FH=34,22g ZS=32,61g SZH=93,77g CK=11,34g SÓ=3,86g TZS=7,27g		EN=314,30kcal FH=10,61g ZS=6,58g SZH=53,24g CK=1,17g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=566,79kcal FH=31,27g ZS=20,69g SZH=60,40g CK=12,97g SÓ=1,40g TZS=0,94g
VASÁRNAP 2025.06.22.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Mustár (11)*;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Párolt rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Kifli (1, 2)*; Teavaj (2)*; Alma;	Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;
	EN=457,90kcal FH=15,95g ZS=15,55g SZH=63,11g CK=11,45g SÓ=2,64g TZS=4,45g	EN=333,30kcal FH=11,21g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=854,66kcal FH=36,79g ZS=24,26g SZH=120,26g CK=3,45g SÓ=1,92g TZS=2,16g		EN=271,47kcal FH=4,14g ZS=12,64g SZH=34,61g CK=1,63g SÓ=0,48g TZS=8,58g	EN=428,24kcal FH=13,98g ZS=5,81g SZH=78,49g CK=44,76g SÓ=0,46g TZS=3,31g

**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 2025.06.23.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Eperkrémleves (1, 2)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Kukoricás rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Majonéz (3, 11)*;	Eperkrémleves (1, 2)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Párolt rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 5)*;
	EN=448,15kcal FH=13,28g ZS=15,57g SZH=63,19g CK=11,40g SÓ=2,37g TZS=5,68g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=945,28kcal FH=23,32g ZS=30,02g SZH=143,58g CK=19,96g SÓ=2,36g TZS=4,46g	EN=953,40kcal FH=24,89g ZS=38,17g SZH=123,73g CK=16,45g SÓ=1,23g TZS=3,04g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=740,96kcal FH=26,94g ZS=33,64g SZH=75,35g CK=13,77g SÓ=0,86g TZS=1,44g
KEDD 2025.06.24.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Pritaminos sajtelfűjt (1, 2, 3)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Párolt rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*;
	EN=413,60kcal FH=15,18g ZS=12,20g SZH=61,56g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=332,30kcal FH=9,37g ZS=5,50g SZH=60,84g CK=1,17g SÓ=1,34g TZS=3,01g	EN=1 006,36kcal FH=31,39g ZS=43,57g SZH=116,24g CK=17,08g SÓ=0,96g TZS=1,76g	EN=905,27kcal FH=45,34g ZS=42,71g SZH=81,11g CK=10,99g SÓ=2,90g TZS=11,44g	EN=217,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,01g CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,80g	EN=816,12kcal FH=26,76g ZS=41,59g SZH=81,08g CK=0,83g SÓ=0,79g TZS=1,86g
SZERDA 2025.06.25.	Csokoládé ízű tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*; Őszibarack;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*; Őszibarack;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*;
	EN=408,40kcal FH=18,56g ZS=12,26g SZH=52,35g CK=14,21g SÓ=1,21g TZS=5,21g	EN=200,50kcal FH=6,90g ZS=6,28g SZH=27,45g CK=0,35g SÓ=1,30g TZS=4,03g	EN=867,58kcal FH=27,11g ZS=26,83g SZH=125,79g CK=28,26g SÓ=0,86g TZS=1,47g	EN=1 039,76kcal FH=26,93g ZS=48,14g SZH=117,60g CK=41,33g SÓ=0,79g TZS=5,32g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=688,80kcal FH=23,50g ZS=35,17g SZH=61,19g CK=1,37g SÓ=0,99g TZS=1,99g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.26.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán ;	Reszelt tésztales (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Reszelt tésztales (1, 3, 5)*; Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Petrezselymes rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Majonéz (3, 11)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;
	EN=316,45kcal FH=11,01g ZS=11,39g SZH=41,06g CK=10,52g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=267,60kcal FH=3,28g ZS=1,44g SZH=58,76g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=867,16kcal FH=35,84g ZS=38,93g SZH=87,48g CK=12,15g SÓ=2,04g TZS=1,62g	EN=1 135,22kcal FH=31,02g ZS=49,24g SZH=143,19g CK=48,2g SÓ=3,22g TZS=3,52g	EN=294,60kcal FH=11,03g ZS=7,90g SZH=44,85g CK=0,54g SÓ=2,50g TZS=4,86g	EN=745,52kcal FH=35,81g ZS=17,79g SZH=97,58g CK=38,42g SÓ=1,29g TZS=1,14g
PÉNTEK 2025.06.27.	Citromos tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Csemege uborka (11, 15)*;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Hagymás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Csemege uborka (11, 15)*;	Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*; Lekváros bukt (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=290,40kcal FH=8,69g ZS=5,30g SZH=51,94g CK=10,63g SÓ=1,34g TZS=0,36g	EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g	EN=955,24kcal FH=40,37g ZS=39,62g SZH=103,05g CK=5,56g SÓ=2,87g TZS=1,10g	EN=907,96kcal FH=41,82g ZS=26,07g SZH=112,80g CK=7,61g SÓ=3,04g TZS=2,13g	EN=158,00kcal FH=4,30g ZS=4,10g SZH=24,25g CK=0,35g SÓ=0,60g TZS=1,05g	EN=588,25kcal FH=13,10g ZS=20,73g SZH=84,54g CK=18,22g SÓ=1,70g TZS=8,57g

**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=Édesítőszert; 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 2025.06.28.	Alma dobozos üdítő; Bebo Mini Margarin; Méz; Fehér kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Narancs;	Lebbencsleves (1, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Almakompót;		Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Pásztor bulgur csirkével, kolbásszal (1, 4, 5)*;
	EN=396,20kcal FH=6,96g ZS=4,30g SZH=83,69g CK=36,60g SÓ=1,26g TZS=1,09g	EN=331,80kcal FH=6,37g ZS=5,25g SZH=62,02g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=949,17kcal FH=30,40g ZS=40,41g SZH=139,21g CK=29,80g SÓ=1,77g TZS=2,23g		EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=674,79kcal FH=32,10g ZS=23,93g SZH=71,61g CK=1,32g SÓ=1,53g TZS=4,58g
VASÁRNAP 2025.06.29.	Citromos tea; Magyaros vajkrém (2)*; Fehér kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Bazsalikomos sertés szelet (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;		Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán ;	Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*;
	EN=309,70kcal FH=7,46g ZS=5,32g SZH=57,76g CK=10,22g SÓ=1,34g TZS=3,28g	EN=294,60kcal FH=12,93g ZS=6,30g SZH=46,59g CK=6,54g SÓ=1,41g TZS=3,96g	EN=790,29kcal FH=34,14g ZS=18,98g SZH=108,58g CK=26,18g SÓ=1,02g TZS=1,54g		EN=267,60kcal FH=3,28g ZS=1,44g SZH=58,76g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=772,84kcal FH=28,38g ZS=35,66g SZH=82,14g CK=4,77g SÓ=0,66g TZS=2,28g

**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 2025.06.30.	Limonádé; Baromfi párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Alma; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Makói aprópecsenye (4)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Rizsfelfűjt (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;
	EN=326,90kcal FH=9,27g ZS=13,40g SZH=40,37g CK=12,45g SÓ=1,66g TZS=4,74g	EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=971,36kcal FH=38,77g ZS=36,48g SZH=117,46g CK=8,54g SÓ=2,19g TZS=1,54g	EN=808,66kcal FH=31,42g ZS=40,91g SZH=71,12g CK=7,28g SÓ=1,90g TZS=6,06g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=533,79kcal FH=15,13g ZS=11,49g SZH=115,95g CK=40,13g SÓ=0,58g TZS=4,72g
KEDD 2025.07.01.						
SZERDA 2025.07.02.						
CSÜTÖRTÖK 2025.07.03.						
PÉNTEK 2025.07.04.						

**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"**

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alaszakai tőkehal filé panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. alaszakai tőkehalfilé panírozott	291,99kcal	18,00g	11,68g	27,75g	0,00g	1,19g	1,08g
Alföldileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	182,64kcal	4,90g	5,07g	27,63g	0,86g	0,74g	1,03g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	43,40kcal	0,56g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	76,50kcal	0,00g	0,00g	70,20g	11,88g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdítő Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcslé	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
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	110,68kcal	0,41g	0,11g	26,06g	26,03g	0,00g	0,00g
Ananászos csirkerizottó Összetétel: Ananász konzerv, Curry, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fahéj, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	430,70kcal	22,72g	15,50g	75,01g	2,54g	0,96g	1,21g
Aprópecsenye Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	347,55kcal	18,23g	27,19g	5,15g	0,58g	0,36g	0,36g
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	636,04kcal	24,35g	35,32g	81,41g	0,80g	1,03g	1,22g
Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	258,08kcal	13,24g	18,82g	7,05g	1,58g	0,71g	0,41g
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	256,73kcal	21,84g	8,68g	21,54g	2,23g	0,57g	0,49g
Banán Összetétel: Banán	189,00kcal	2,34g	0,00g	43,56g	0,00g	0,00g	0,00g
Banán Összetétel: Banán	157,50kcal	1,95g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
Baromfi fasírt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell	268,93kcal	15,60g	16,01g	14,40g	0,00g	2,04g	4,01g
Baromfi párizsi Összetétel: Baromfi párizsi	107,00kcal	5,15g	9,25g	0,80g	0,00g	1,05g	3,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Bazsalikomos sertés szelet Összetétel: Bazsalikom, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	237,75kcal	23,09g	8,80g	14,85g	0,22g	0,31g	0,06g
BBQ csirkecomb Összetétel: Barbecue szósz, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Ketchup, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	243,98kcal	24,20g	9,20g	3,85g	2,38g	0,85g	0,15g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
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	426,53kcal	22,36g	32,04g	9,21g	0,57g	0,50g	0,36g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
Brokkolikrémleves gyöngyagylóval Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	259,32kcal	9,64g	4,37g	43,27g	2,64g	0,59g	0,47g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	406,87kcal	9,72g	9,27g	61,20g	2,43g	0,60g	1,20g
Burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,57kcal	6,95g	6,13g	48,14g	0,13g	0,36g	0,40g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	167,61kcal	4,08g	4,47g	20,82g	1,58g	1,04g	0,46g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	330,10kcal	8,86g	6,24g	54,28g	2,76g	0,46g	2,49g
Bükkí aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	325,29kcal	16,47g	25,55g	5,31g	0,57g	0,46g	1,06g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,05g	10,04g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,05g	5,25g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csipkebogyó tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Csirke májkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	311,32kcal	13,20g	16,06g	27,60g	0,00g	1,80g	4,74g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjезesítő, Tej '1,5%'	169,40kcal	9,30g	4,52g	23,29g	13,80g	0,30g	2,70g
Csontleves Összetétel: Étélіzesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. levestzöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petreztelyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	96,93kcal	2,75g	3,00g	14,09g	1,22g	0,59g	0,36g
Cső tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes cső tészta	362,33kcal	10,37g	7,63g	62,99g	3,40g	0,21g	0,96g
Darás metélt Összetétel: Búzaдara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	502,54kcal	13,61g	10,74g	87,24g	3,60g	0,23g	1,27g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	124,25kcal	4,50g	11,75g	0,13g	0,13g	1,00g	4,75g
Dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Eperkrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor	180,41kcal	1,88g	1,07g	39,59g	15,02g	0,18g	0,55g
Erdei gyümölcs öntet Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg	38,29kcal	0,30g	0,06g	8,83g	6,07g	0,01g	0,01g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcstevés Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	145,67kcal	1,34g	0,91g	32,54g	23,53g	0,11g	0,28g
Eszterházy tokány Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	310,16kcal	15,27g	23,69g	7,08g	2,03g	0,41g	0,37g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	64,97kcal	0,02g	0,00g	16,11g	16,01g	0,00g	0,00g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélіzesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petreztelyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	371,71kcal	18,33g	28,01g	9,05g	0,87g	0,53g	0,90g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fehér kenyér Összetétel: Fehér kenyér	220,50kcal	6,66g	0,72g	46,71g	0,18g	1,26g	0,36g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	53,50kcal	1,63g	0,23g	10,93g	5,00g	0,22g	0,01g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	112,14kcal	3,74g	0,42g	23,35g	0,55g	0,59g	0,04g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	98,79kcal	3,29g	0,37g	20,57g	0,48g	0,52g	0,04g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,01g	0,90g	50,04g	1,17g	1,26g	0,09g
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	289,19kcal	9,33g	5,35g	49,76g	15,76g	0,61g	1,14g
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	365,12kcal	19,65g	29,54g	2,67g	0,60g	0,35g	0,36g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	316,80kcal	7,30g	7,01g	54,53g	9,12g	0,67g	3,46g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Forgatott burgonya kocka Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	321,23kcal	7,00g	7,28g	51,52g	0,00g	0,67g	0,70g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	514,90kcal	36,00g	10,70g	129,00g	0,00g	0,48g	1,00g
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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	88,45kcal	3,53g	3,72g	9,71g	1,18g	0,52g	0,30g
Gombás sertés becsináltleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	251,25kcal	13,27g	17,80g	7,81g	1,61g	0,55g	0,30g
Gombás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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	331,94kcal	16,18g	25,06g	8,04g	0,77g	0,46g	0,98g
Gránátos kocka Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	549,31kcal	15,11g	10,96g	95,37g	4,42g	0,49g	1,31g
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	283,00kcal	13,14g	17,03g	16,47g	1,16g	0,57g	0,30g
Gyümölcsmártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg	272,22kcal	3,82g	1,06g	59,86g	38,39g	0,32g	0,33g
Gyümölcsöntet Összetétel: Fagy. alma, Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg	27,31kcal	0,11g	0,02g	6,57g	5,70g	0,01g	0,00g
Gyümölcsös krémmoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémmoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hagymás sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	227,77kcal	21,85g	12,34g	5,94g	0,64g	0,36g	0,46g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Halpaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	145,06kcal	14,26g	4,99g	10,14g	1,73g	1,60g	0,60g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	73,76kcal	7,40g	3,72g	2,12g	0,05g	0,14g	0,01g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	477,92kcal	17,38g	18,10g	58,98g	0,60g	2,87g	5,72g
Húsgaluska-leves (csirke) Összetétel: Babérlevél, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	202,68kcal	16,57g	6,49g	18,41g	2,78g	0,83g	0,48g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	521,46kcal	21,40g	26,73g	63,31g	6,64g	3,78g	0,51g
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	736,26kcal	32,82g	31,43g	78,22g	4,08g	1,40g	4,41g
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	749,29kcal	30,36g	32,78g	79,57g	4,11g	1,06g	1,09g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,08kcal	0,80g	0,84g	16,44g	16,00g	0,00g	0,52g
Káposztás kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	451,28kcal	13,07g	9,80g	77,62g	7,10g	0,29g	1,17g
Karfiolleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	129,58kcal	4,62g	3,16g	20,10g	2,74g	0,57g	0,44g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposzta főzelék Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,91kcal	6,90g	3,53g	38,74g	0,50g	0,27g	0,31g
Ketchup Összetétel: Ketchup	37,62kcal	0,12g	0,01g	2,03g	1,54g	0,28g	0,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,06g	1,02g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Korianderes karfiolkrém leves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fokhagyma, Koriander, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	116,15kcal	3,84g	5,39g	11,68g	2,71g	0,54g	0,29g
Kukorica prósza Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefir literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé	665,17kcal	12,59g	31,06g	80,59g	34,10g	0,21g	5,02g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, rizs előgőzölt, Só 'jódozott'	439,58kcal	9,09g	10,27g	77,29g	1,17g	0,60g	1,32g
Kuskusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuskusz, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	463,97kcal	13,72g	10,37g	75,70g	4,62g	0,60g	1,34g
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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nyirkocka tészta, Vöröshagyma	202,46kcal	5,64g	4,98g	31,74g	2,98g	0,74g	1,01g
Lecsós csirkeragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,21kcal	17,81g	7,60g	6,47g	0,59g	0,66g	0,38g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 50g, Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
Lencsefőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	350,07kcal	19,52g	7,24g	49,55g	6,38g	0,33g	0,51g
Lencseleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	268,77kcal	14,96g	4,55g	40,36g	1,88g	0,61g	0,35g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	99,60kcal	1,60g	5,60g	10,60g	1,20g	0,18g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	25,20kcal	0,07g	2,80g	0,07g	0,07g	0,11g	0,84g
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	47,20kcal	0,00g	0,00g	10,60g	10,48g	0,00g	0,00g
Madártej ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejízesítő, Tej '1,5%'	170,80kcal	9,30g	4,52g	23,46g	13,80g	0,30g	2,70g
Magyaros burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	284,70kcal	8,82g	17,05g	22,18g	0,67g	1,13g	4,47g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	246,80kcal	16,28g	8,52g	25,11g	2,03g	0,80g	0,69g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Májkрем Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Majonéz Összetétel: Majonéz	85,20kcal	0,24g	7,74g	3,60g	2,01g	0,48g	1,02g
Makói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	368,63kcal	17,89g	31,38g	2,31g	0,64g	0,90g	3,16g
Mákos guba Összetétel: Mákos guba	577,50kcal	13,50g	22,50g	76,50g	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	20,79g	8,12g	16,44g	6,81g	0,49g	0,37g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Meggy mártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	216,75kcal	2,87g	0,80g	48,59g	37,26g	0,21g	0,28g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	75,00kcal	0,08g	0,00g	20,60g	20,53g	0,03g	0,00g
Mustár Összetétel: Mustár	18,00kcal	0,74g	0,85g	1,58g	0,00g	0,18g	0,04g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g
Narancs Összetétel: Narancs	57,40kcal	0,84g	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'	180,01kcal	21,41g	8,63g	2,82g	0,22g	0,31g	0,06g
Olaszos rakott tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	701,61kcal	30,98g	27,60g	80,48g	7,90g	0,91g	4,51g
Őszibarack Összetétel: Őszibarack	53,30kcal	0,91g	0,00g	11,70g	0,00g	0,00g	0,00g
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	681,92kcal	30,13g	35,16g	57,39g	1,02g	0,78g	0,63g
Paprikásburgonya virslivel Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Virsli, Vöröshagyma	595,35kcal	21,58g	25,55g	70,67g	1,43g	2,66g	8,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,12g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztával Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	204,19kcal	4,33g	4,74g	35,65g	21,61g	0,56g	0,54g
Paradicsomos burgonyafőzelék Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma, Zeller zöld	369,25kcal	8,61g	5,63g	66,29g	12,90g	0,33g	0,53g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Paradicsomos káposzta-főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	218,92kcal	5,97g	4,44g	38,51g	18,08g	0,37g	0,45g
Párolt rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, rizs előgőzölt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	450,99kcal	7,11g	12,05g	78,40g	0,24g	0,45g	1,50g
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	674,79kcal	32,10g	23,93g	71,61g	1,32g	1,53g	4,58g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	342,99kcal	7,66g	7,35g	55,52g	0,22g	0,37g	0,70g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, rizs előgőzölt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	477,53kcal	7,18g	14,81g	78,64g	0,39g	0,50g	1,81g
Pírtott dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	207,16kcal	4,70g	4,18g	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	711,16kcal	29,39g	28,51g	77,21g	6,90g	2,81g	5,75g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,44g	1,52g	9,60g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pritaminos sajtelfűjt Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	295,24kcal	18,71g	14,77g	20,12g	0,33g	1,23g	9,40g
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	190,19kcal	21,53g	10,25g	1,46g	0,26g	0,44g	0,12g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	753,85kcal	25,39g	36,33g	72,42g	1,10g	1,59g	8,88g
Rántott sajt 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	417,99kcal	19,50g	21,28g	39,00g	1,50g	1,65g	0,03g
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	154,50kcal	4,09g	5,41g	21,95g	0,93g	0,60g	0,67g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rizibizi Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, rizs előgőzölt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	431,92kcal	8,73g	10,27g	75,50g	2,28g	0,45g	1,30g
Rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	660,97kcal	25,91g	37,67g	80,74g	0,58g	0,96g	1,21g
Rizsfelfújt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Rizs 'A', Só 'jódozott', Száritott citromhéj, Tej '1,5%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	495,49kcal	14,83g	11,43g	107,11g	34,07g	0,57g	4,71g
Rozmaringos sült csirkecomb filé Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Felső csirkecomb filé, Örölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	165,21kcal	23,43g	6,78g	1,44g	0,41g	0,48g	0,12g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
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
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,68g	3,20g	0,00g	0,70g	3,68g
Sajtos croissant Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,16g	17,08g	21,56g	1,96g	1,33g	8,54g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	242,73kcal	12,00g	12,41g	20,00g	0,00g	1,80g	3,65g
Sajtos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,18g	1,30g
Sajtos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	240,09kcal	12,10g	10,95g	23,10g	1,76g	1,10g	1,57g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
Sajtos szelet Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	324,60kcal	30,87g	16,43g	11,78g	1,24g	1,00g	5,00g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	99,00kcal	6,00g	8,00g	0,75g	0,25g	1,00g	3,00g
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	343,38kcal	18,18g	27,26g	3,91g	0,92g	0,47g	0,38g
Sertésvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	375,63kcal	19,72g	24,60g	16,06g	1,18g	0,72g	0,58g
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	86,35kcal	4,44g	6,34g	2,92g	0,21g	0,94g	0,33g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sonkás krém 50g Eurofood Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Spenótfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	253,15kcal	10,09g	8,75g	33,37g	8,60g	0,45g	1,60g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	376,83kcal	20,22g	27,67g	7,84g	0,54g	0,74g	1,25g
Szíriai metélt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Félégyházi morzsa, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojásmentes metélt tészta, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	760,28kcal	28,62g	19,34g	116,34g	40,54g	0,42g	3,89g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	266,52kcal	9,87g	24,93g	0,63g	0,21g	1,47g	7,87g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop	263,37kcal	10,80g	23,46g	2,16g	0,36g	1,80g	6,78g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	266,14kcal	27,30g	12,56g	1,02g	0,03g	0,48g	0,41g
Szárazbableves sertéshússal Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	365,00kcal	20,65g	17,31g	29,13g	1,21g	0,58g	0,29g
Szárnys rizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	568,60kcal	36,59g	17,91g	92,08g	3,49g	0,90g	1,28g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska 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	601,96kcal	25,75g	33,24g	53,99g	0,25g	6,31g	1,00g
Szilvágombóc Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. szilvágombóc, Félégyházi morzsa, Só 'jódozott'	708,72kcal	4,81g	9,89g	85,86g	15,98g	3,30g	0,92g
Tápai legényfogó leves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	219,53kcal	20,96g	8,04g	14,38g	2,72g	0,72g	0,63g
Tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	382,86kcal	11,08g	7,73g	67,16g	3,77g	0,42g	0,98g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	201,99kcal	4,87g	7,43g	27,06g	2,49g	0,78g	1,49g
Teavaj Összetétel: Teavaj	101,22kcal	0,06g	11,48g	0,04g	0,00g	0,01g	7,98g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	132,00kcal	9,00g	4,50g	14,10g	14,10g	0,39g	3,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	305,76kcal	12,62g	4,97g	52,25g	28,76g	0,46g	2,79g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,76g	4,71g	84,03g	28,80g	0,45g	2,70g
Tejeskávé ízű tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	151,35kcal	8,94g	4,28g	19,46g	13,11g	0,29g	2,57g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,02g	3,60g	1,20g	0,00g	0,01g	0,00g
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	82,88kcal	3,22g	0,37g	16,69g	0,22g	0,52g	0,15g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	201,60kcal	7,83g	0,90g	40,59g	0,54g	1,26g	0,36g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	94,08kcal	3,65g	0,42g	18,94g	0,25g	0,59g	0,17g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
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, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	322,00kcal	15,90g	25,06g	5,74g	1,20g	0,60g	0,99g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	135,60kcal	4,64g	11,28g	0,97g	0,15g	0,52g	4,01g
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	264,45kcal	6,00g	10,03g	35,58g	12,17g	0,38g	0,78g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	366,80kcal	7,59g	10,11g	55,45g	0,17g	0,39g	1,00g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrófelfújt Összetétel: Aro margarin, Búzadara, Citrom, Citromlé 40%, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Sütőpor, Száritott citromhéj, Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojáslé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	614,86kcal	27,86g	21,80g	71,78g	35,41g	0,19g	4,23g
Túros tészta tepertővel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	443,64kcal	11,88g	14,08g	66,69g	3,60g	0,68g	3,93g
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	346,73kcal	17,09g	26,00g	8,80g	3,39g	0,42g	0,37g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Vajas fokhagymás törtburgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	263,32kcal	6,31g	3,75g	46,24g	0,00g	0,25g	1,30g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	170,78kcal	4,65g	2,25g	32,69g	15,49g	0,25g	1,35g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	74,14kcal	1,44g	0,19g	16,23g	11,34g	0,20g	0,01g
Virsli Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop	159,00kcal	7,20g	13,80g	1,44g	0,24g	1,20g	4,32g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,25g	1,10g	3,00g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	135,73kcal	4,80g	2,50g	22,51g	2,13g	0,57g	0,13g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	257,13kcal	9,83g	5,84g	38,27g	9,75g	0,38g	0,53g
Zöldborsóleves csipetkével Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	109,93kcal	4,67g	3,29g	14,53g	3,88g	0,54g	0,41g
Zöldborsós sertés szelet Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	240,34kcal	23,62g	11,52g	8,82g	2,12g	0,36g	0,38g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,72g	0,18g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldségleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	105,87kcal	3,31g	2,95g	16,26g	2,15g	0,57g	0,40g
Zöldségleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	157,96kcal	5,12g	3,18g	26,48g	3,29g	0,58g	0,46g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g