

|                          | Reggeli                                                                                                     | Tízórai                                                                  | Ebéd A                                                                                                    | Ebéd B                                                                                                                                                 | Uzsonna                                                                  | Vacsora                                                                                  |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2025.05.05.     | Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika; | Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;                    | Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma;                  | Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Tészta 'Orsó' (1)*; Alma;                                                                         | Molnárka (1, 2, 3)*; Banán ;                                             | Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;                                     |
|                          | EN=421,10kcal FH=14,90g ZS=11,88g SZH=63,21g CK=11,53g SÓ=2,37g TZS=3,93g                                   | EN=198,50kcal FH=6,90g ZS=6,28g SZH=26,95g CK=0,35g SÓ=1,30g TZS=3,98g   | EN=789,43kcal FH=27,34g ZS=25,11g SZH=105,86g CK=6,78g SÓ=2,80g TZS=7,58g                                 | EN=936,99kcal FH=35,22g ZS=44,21g SZH=95,19g CK=8,22g SÓ=1,39g TZS=3,42g                                                                               | EN=363,90kcal FH=6,30g ZS=3,90g SZH=73,59g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g   | EN=652,99kcal FH=22,38g ZS=36,41g SZH=85,04g CK=1,44g SÓ=1,05g TZS=2,19g                 |
| KEDD<br>2025.05.06.      | Erdei gyümölcs tea; Sajtos szál (1, 2)*;                                                                    | Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;                             | BrokkolikréMLEVES (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bácskai rizseshús (5)*; Alma befőtt;             | BrokkolikréMLEVES (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Paprikásburgonya kolbásszal (1, 2, 3, 4, 5)*; Csemege uborka (11, 15)*; Félbarna kenyér (1)*; | Teavaj (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;                                   | Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;                                        |
|                          | EN=365,20kcal FH=5,70g ZS=20,72g SZH=37,64g CK=11,23g SÓ=1,33g TZS=10,43g                                   | EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g   | EN=934,13kcal FH=30,96g ZS=44,69g SZH=177,52g CK=15,75g SÓ=1,78g TZS=1,51g                                | EN=806,27kcal FH=26,20g ZS=28,87g SZH=105,65g CK=6,40g SÓ=4,54g TZS=6,01g                                                                              | EN=248,87kcal FH=4,90g ZS=12,07g SZH=29,73g CK=0,16g SÓ=0,65g TZS=8,30g  | EN=556,14kcal FH=17,51g ZS=18,11g SZH=71,07g CK=12,18g SÓ=3,16g TZS=5,72g                |
| SZERDA<br>2025.05.07.    | Meggyes gyümölcs Tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;                                          | Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Lebbencsleves (1, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Romanobabfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;       | Lebbencsleves (1, 5)*; Bükki sertésszelet (1, 2, 4, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;                                                                       | Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;                               | Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Tészta 'Orsó' (1)*;                                        |
|                          | EN=283,60kcal FH=9,36g ZS=7,74g SZH=39,61g CK=10,45g SÓ=0,91g TZS=2,51g                                     | EN=253,29kcal FH=8,83g ZS=5,56g SZH=42,00g CK=0,59g SÓ=1,34g TZS=0,36g   | EN=838,57kcal FH=32,66g ZS=31,85g SZH=103,36g CK=8,43g SÓ=1,99g TZS=1,82g                                 | EN=829,14kcal FH=36,14g ZS=30,86g SZH=126,31g CK=3,78g SÓ=1,65g TZS=3,28g                                                                              | EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g  | EN=710,26kcal FH=26,44g ZS=34,52g SZH=71,20g CK=3,96g SÓ=0,64g TZS=2,14g                 |
| CSÜTÖRTÖK<br>2025.05.08. | Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;                                                               | Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;  | Paradicsomleves betűtéstával (1, 3, 5)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizibizi (5)*; | Paradicsomleves betűtéstával (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;                                                                             | Lekváros tásk (1, 2)*;                                                   | Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;                                                |
|                          | EN=420,50kcal FH=18,17g ZS=9,80g SZH=65,14g CK=15,02g SÓ=1,64g TZS=2,79g                                    | EN=381,80kcal FH=13,12g ZS=16,32g SZH=45,52g CK=3,61g SÓ=2,42g TZS=6,45g | EN=774,91kcal FH=40,13g ZS=24,28g SZH=113,71g CK=24,30g SÓ=1,50g TZS=1,69g                                | EN=958,04kcal FH=29,72g ZS=41,07g SZH=108,07g CK=22,71g SÓ=2,15g TZS=9,42g                                                                             | EN=286,30kcal FH=3,57g ZS=10,43g SZH=43,68g CK=14,28g SÓ=0,49g TZS=5,25g | EN=431,38kcal FH=14,56g ZS=5,55g SZH=100,47g CK=44,80g SÓ=0,45g TZS=3,22g                |
| PÉNTEK<br>2025.05.09.    | Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;                                               | Dzsem (13)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;                         | MeggyeLeves (1, 2)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Alma;                              | MeggyeLeves (1, 2)*; Budapest szelet (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;                                                                                    | Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;                                    | Teljes kiörlésű meggyes párna (1, 2)*; Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Zsemle (1)*; Alma; |
|                          | EN=327,05kcal FH=9,96g ZS=12,71g SZH=41,97g CK=10,85g SÓ=1,74g TZS=5,22g                                    | EN=187,00kcal FH=4,30g ZS=0,60g SZH=38,75g CK=13,60g SÓ=0,60g TZS=0,30g  | EN=1 085,94kcal FH=35,05g ZS=43,78g SZH=133,52g CK=33,40g SÓ=1,01g TZS=3,75g                              | EN=888,25kcal FH=38,31g ZS=22,55g SZH=120,27g CK=32,43g SÓ=1,22g TZS=2,13g                                                                             | EN=333,30kcal FH=11,21g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g  | EN=537,45kcal FH=11,05g ZS=22,81g SZH=69,43g CK=6,59g SÓ=2,01g TZS=8,20g                 |

**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=Édesítősz; 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<br>2025.05.10.  | Alma dobozos üdítő;<br>Lapkasajt (2)*; Liga<br>Margarin; Félbarna kenyér<br>(1)*;   | Liga Margarin; Félbarna<br>kenyér (1)*; Alma;                              | Burgonyaleves (1, 5)*;<br>Sertéspörkölt (1)*;<br>Tökfőzelék (1, 2)*; Teljes<br>kiörlésű kenyér (1)*;                 |        | Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű<br>kenyér (1)*;                              | Zöldbabfőzelék (1, 2)*;<br>Aprópecsenye (1, 5)*;                             |
|                         | EN=505,20kcal FH=21,38g ZS=15,28g SZH=70,61g<br>CK=21,24g SÓ=2,37g TZS=8,46g        | EN=308,90kcal FH=8,64g ZS=3,70g SZH=59,91g<br>CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g  | EN=846,10kcal FH=31,89g ZS=40,13g SZH=82,83g<br>CK=15,50g SÓ=2,04g TZS=1,58g                                         |        | EN=294,60kcal FH=12,93g ZS=6,30g SZH=46,59g<br>CK=6,54g SÓ=1,41g TZS=3,96g | EN=604,69kcal FH=28,06g ZS=33,02g SZH=43,43g<br>CK=10,34g SÓ=0,74g TZS=0,88g |
| VASÁRNAP<br>2025.05.11. | Alma dobozos üdítő; Zala<br>felvágott (4)*; Liga Margarin;<br>Félbarna kenyér (1)*; | Bebo Mini Margarin; Méz;<br>Félbarna kenyér (1)*;                          | Gombaleves (1, 2, 3, 5)*;<br>Zöldborsós sertés szelet (1,<br>5)*; Törtburgonya (5)*;<br>Teljes kiörlésű kenyér (1)*; |        | Sajtos pogácsa (1, 2)*;                                                    | Tejberizs (2)*; Kakaós cukor<br>(1, 4, 13)*;                                 |
|                         | EN=453,20kcal FH=15,38g ZS=12,28g SZH=71,51g<br>CK=21,49g SÓ=2,47g TZS=3,96g        | EN=346,80kcal FH=8,09g ZS=4,40g SZH=70,64g<br>CK=21,70g SÓ=1,28g TZS=0,79g | EN=789,67kcal FH=38,40g ZS=25,77g SZH=92,92g<br>CK=3,72g SÓ=1,86g TZS=1,85g                                          |        | EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g<br>CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g  | EN=431,38kcal FH=14,56g ZS=5,55g SZH=100,47g<br>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<br>2025.05.12.     | Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;    | Csirkemájkrém 50g; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;                   | Fokhagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*; | Fokhagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Budapest ragu (5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;                      | Bebo Mini Margarin; Rozsos párna (1, 12)*; Jégcsap retek;               | Citromos tea; Pizza (1, 2)*;                                                  |
|                          | EN=413,60kcal FH=15,18g ZS=12,20g SZH=61,56g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g        | EN=256,50kcal FH=9,95g ZS=11,55g SZH=26,20g CK=0,35g SÓ=1,25g TZS=3,05g  | EN=972,68kcal FH=35,94g ZS=37,03g SZH=121,66g CK=12,51g SÓ=2,46g TZS=5,64g                                 | EN=963,40kcal FH=37,14g ZS=42,96g SZH=132,44g CK=4,76g SÓ=1,57g TZS=1,57g                                                  | EN=209,58kcal FH=5,59g ZS=6,30g SZH=31,18g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=1,20g  | EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g     |
| KEDD<br>2025.05.13.      | Csokoládé ízű tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;                      | Kakaós csiga (1, 2)*;                                                    | Csontleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Csemege uborka (11, 15)*;                                   | Csontleves (1, 3, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya kocka (5)*;                                     | Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*;                                         | Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Cső tészta (1)*; Uborkasaláta;                     |
|                          | EN=457,90kcal FH=18,17g ZS=9,82g SZH=74,63g CK=15,02g SÓ=1,64g TZS=2,79g         | EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g | EN=860,22kcal FH=33,71g ZS=35,88g SZH=96,07g CK=7,23g SÓ=3,15g TZS=1,45g                                   | EN=783,29kcal FH=29,41g ZS=39,82g SZH=68,29g CK=1,81g SÓ=1,60g 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=622,33kcal FH=34,11g ZS=16,40g SZH=82,49g CK=10,48g SÓ=0,80g TZS=1,34g     |
| SZERDA<br>2025.05.14.    | Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Hosszú zsemle (1)*; Jégcsap retek;   | Alma; Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*;                             | Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;          | Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*; Narancs; | Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;                           | Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;                        |
|                          | EN=339,21kcal FH=14,91g ZS=12,19g SZH=40,31g CK=10,27g SÓ=1,55g TZS=7,16g        | EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g   | EN=977,18kcal FH=43,76g ZS=38,75g SZH=101,97g CK=3,44g SÓ=2,47g TZS=1,91g                                  | EN=895,45kcal FH=35,93g ZS=24,36g SZH=151,81g CK=9,17g SÓ=2,57g TZS=2,08g                                                  | EN=227,05kcal FH=6,14g ZS=10,28g SZH=26,54g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g | EN=703,46kcal FH=12,89g ZS=31,12g SZH=89,43g CK=40,16g SÓ=0,22g TZS=5,03g     |
| CSÜTÖRTÖK<br>2025.05.15. | Tej (2)*; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;         | Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;                                               | Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;                             | Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Hortobágyi palacsinta (1, 2, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;                                     | Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;                     | Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; |
|                          | EN=494,66kcal FH=23,13g ZS=15,04g SZH=66,77g CK=15,29g SÓ=2,72g TZS=5,49g        | EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g   | EN=926,29kcal FH=38,19g ZS=30,46g SZH=121,70g CK=26,21g SÓ=0,77g TZS=3,33g                                 | EN=1 042,77kcal FH=52,78g ZS=47,05g SZH=97,31g CK=5,54g SÓ=2,18g TZS=2,80g                                                 | EN=217,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,01g CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,80g  | EN=699,30kcal FH=25,82g ZS=21,78g SZH=97,93g CK=16,24g SÓ=2,92g TZS=5,92g     |
| PÉNTEK<br>2025.05.16.    | Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika; | Teavaj (2)*; Kukoricás kenyér (1)*;                                      | Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Tejfölös gombás sertés szelet (1, 2, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta; | Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*; Alma;                                       | Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;         | Sajtos croissant (1, 2, 3)*; Májkrem; Kifli (1, 2)*; Alma;                    |
|                          | EN=449,10kcal FH=13,30g ZS=16,38g SZH=61,96g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g        | EN=328,92kcal FH=6,63g ZS=12,20g SZH=47,29g CK=0,18g SÓ=1,27g TZS=8,34g  | EN=929,79kcal FH=49,96g ZS=32,86g SZH=99,95g CK=16,51g SÓ=1,96g TZS=4,81g                                  | EN=991,98kcal FH=32,29g ZS=25,62g SZH=154,01g CK=50,37g SÓ=1,80g TZS=8,19g                                                 | EN=249,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,25g CK=16,60g SÓ=0,83g TZS=3,05g | EN=596,65kcal FH=14,85g ZS=33,54g SZH=56,68g CK=3,59g SÓ=2,54g TZS=14,94g     |

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:

Középfiskola

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=Édesítősz; 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<br>2025.05.17.  | Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;   | Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;                                | Gulyásleves (1, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Gulyásleves (1, 3, 5)*; Túrós bukta (1, 2, 3)*;                           | Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;                              | Köményes sertéssült; 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=876,95kcal FH=38,62g ZS=35,70g SZH=93,68g CK=11,17g SÓ=3,34g TZS=4,64g                                     | EN=731,00kcal FH=31,34g ZS=27,53g SZH=85,07g CK=24,96g SÓ=1,24g TZS=0,44g | EN=294,60kcal FH=12,93g ZS=6,30g SZH=46,59g CK=6,54g SÓ=1,41g TZS=3,96g | EN=608,63kcal FH=33,72g ZS=14,77g SZH=78,72g CK=3,48g SÓ=1,43g TZS=2,54g                          |
| VASÁRNAP<br>2025.05.18. | Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;              | Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;   | Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtos szelet (1, 2, 5, 6)*; Rizibizi (5)*; Alma;                                      |                                                                           | Alma dobozos üdítő 100%; Fonottka (1, 2)*;                              | Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Csemege uborka (11)*; |
|                         | 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=788,86kcal FH=42,34g ZS=29,07g SZH=111,98g CK=4,74g SÓ=2,05g TZS=6,39g                                     |                                                                           | EN=235,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=37,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g  | EN=606,21kcal FH=35,84g ZS=17,35g SZH=60,34g CK=2,58g SÓ=2,73g TZS=0,82g                          |
|                         |                                                                           |                                                                          |                                                                                                               |                                                                           |                                                                         |                                                                                                   |
|                         |                                                                           |                                                                          |                                                                                                               |                                                                           |                                                                         |                                                                                                   |
|                         |                                                                           |                                                                          |                                                                                                               |                                                                           |                                                                         |                                                                                                   |
|                         |                                                                           |                                                                          |                                                                                                               |                                                                           |                                                                         |                                                                                                   |
|                         |                                                                           |                                                                          |                                                                                                               |                                                                           |                                                                         |                                                                                                   |
|                         |                                                                           |                                                                          |                                                                                                               |                                                                           |                                                                         |                                                                                                   |

**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<br>2025.05.19.     | Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka; | Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;                                               | Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*; Alma;                        | Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Borsos tokány (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;            | Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;            | Eszterházy tokány (1, 2, 11)*; Tészta 'Orsó' (1)*;                         |
|                          | EN=448,30kcal FH=13,28g ZS=16,26g SZH=61,68g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g           | EN=216,85kcal FH=8,33g ZS=6,41g SZH=30,47g CK=7,33g SÓ=0,62g TZS=4,05g   | EN=972,71kcal FH=36,55g ZS=36,37g SZH=122,06g CK=13,51g SÓ=1,59g TZS=4,67g                                               | EN=970,54kcal FH=30,20g ZS=50,06g SZH=125,08g CK=6,55g SÓ=1,57g TZS=2,03g                                                     | EN=295,60kcal FH=7,83g ZS=4,40g SZH=55,59g CK=13,79g SÓ=1,26g TZS=1,06g  | EN=706,97kcal FH=26,25g ZS=33,23g SZH=73,77g CK=5,63g SÓ=0,58g TZS=1,54g   |
| KEDD<br>2025.05.20.      | Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Zsemle (1)*;                                              | Kakaós csiga (1, 2)*;                                                    | Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya 1/2; Alma;                    | Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma; | Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;              | Citromos tea; Big Burger (1, 2, 4, 11)*;                                   |
|                          | EN=358,80kcal FH=17,68g ZS=11,37g SZH=45,69g CK=14,47g SÓ=1,97g TZS=3,65g           | EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g | EN=856,37kcal FH=29,94g ZS=33,80g SZH=110,77g CK=20,71g SÓ=1,36g TZS=1,45g                                               | EN=913,28kcal FH=37,34g ZS=37,96g SZH=102,50g CK=8,00g SÓ=2,92g TZS=9,09g                                                     | EN=382,30kcal FH=20,90g ZS=15,20g SZH=40,66g CK=0,61g SÓ=2,37g TZS=8,70g | EN=738,94kcal FH=31,84g ZS=33,96g SZH=66,95g CK=12,39g SÓ=3,50g TZS=13,19g |
| SZERDA<br>2025.05.21.    | Erdei-bodzás gyümölcs tea; Főtt tojás (3)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;     | Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;   | Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*;                                             | Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;                                    | Méz; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;                           | Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;  |
|                          | EN=406,45kcal FH=13,92g ZS=9,71g SZH=62,20g CK=11,44g SÓ=1,50g TZS=1,44g            | EN=325,80kcal FH=13,90g ZS=11,70g SZH=41,41g CK=0,86g SÓ=2,37g TZS=4,20g | EN=883,46kcal FH=34,85g ZS=40,17g SZH=92,38g CK=6,20g SÓ=1,32g TZS=6,26g                                                 | EN=840,15kcal FH=29,26g ZS=30,86g SZH=132,12g CK=42,34g SÓ=1,11g TZS=5,18g                                                    | EN=331,80kcal FH=8,01g ZS=4,40g SZH=66,52g CK=17,59g SÓ=1,26g TZS=0,79g  | EN=670,38kcal FH=37,60g ZS=18,99g SZH=71,53g CK=14,13g SÓ=1,14g TZS=2,90g  |
| CSÜTÖRTÖK<br>2025.05.22. | Madártej ízű tej (2)*; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;       | Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;                                    | Vágott tojásleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;                     | Vágott tojásleves (1, 3, 5)*; Almás-sajtos csirkecombfilé (1, 2)*; Burgonyapüré (2, 4)*;                                      | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;      | Lecsós csirkeragu (1)*; Bulgur (1, 5)*;                                    |
|                          | EN=435,45kcal FH=19,61g ZS=15,85g SZH=52,95g CK=14,28g SÓ=2,05g TZS=6,86g           | EN=333,30kcal FH=11,21g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g  | EN=873,84kcal FH=40,98g ZS=45,01g SZH=67,57g CK=10,16g SÓ=2,37g TZS=4,93g                                                | EN=1 038,45kcal FH=47,65g ZS=46,43g SZH=96,11g CK=20,44g SÓ=2,16g TZS=20,97g                                                  | EN=249,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,25g CK=16,60g SÓ=0,83g TZS=3,05g  | EN=577,08kcal FH=27,52g ZS=16,87g SZH=67,66g CK=3,02g SÓ=1,25g TZS=1,58g   |
| PÉNTEK<br>2025.05.23.    | Meggyes gyümölcs Tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;                     | Briós (1, 2, 3)*; Alma;                                                  | Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Alma; | Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*;                    | Kefír (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;                          | Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;                |
|                          | EN=358,66kcal FH=15,51g ZS=4,62g SZH=62,71g CK=11,26g SÓ=1,40g TZS=0,10g            | EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g  | EN=795,50kcal FH=23,14g ZS=33,41g SZH=86,63g CK=1,00g SÓ=3,26g TZS=5,69g                                                 | EN=826,38kcal FH=19,71g ZS=24,73g SZH=120,06g CK=42,44g SÓ=2,95g TZS=4,10g                                                    | EN=214,50kcal FH=9,10g ZS=5,85g SZH=29,45g CK=6,05g SÓ=0,75g TZS=3,75g   | EN=626,45kcal FH=16,80g ZS=25,13g SZH=80,33g CK=3,60g SÓ=3,40g TZS=14,42g  |

**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<br>2025.05.24.  | Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;        | Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;                             | Rizsleves (5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; |        | Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;                              | Sertéspörkölt (1)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;             |
|                         | EN=461,60kcal FH=21,08g ZS=15,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,37g TZS=8,43g | EN=308,90kcal FH=8,64g ZS=3,70g SZH=59,91g CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g | EN=945,76kcal FH=44,25g ZS=26,25g SZH=118,22g CK=12,19g SÓ=2,24g TZS=2,65g                                                           |        | EN=294,60kcal FH=12,93g ZS=6,30g SZH=46,59g CK=6,54g SÓ=1,41g TZS=3,96g | EN=719,97kcal FH=27,93g ZS=37,71g SZH=62,84g CK=13,64g SÓ=1,43g TZS=1,20g |
| VASÁRNAP<br>2025.05.25. | Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;                     | Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Félbarna kenyér (1)*;                          | Karfiolleves (1, 3, 5)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;                                       |        | Kifli (1, 2)*; Alma;                                                    | Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;                        |
|                         | EN=354,90kcal FH=10,61g ZS=6,58g SZH=63,29g CK=11,21g SÓ=1,96g TZS=3,77g  | EN=313,20kcal FH=8,31g ZS=5,40g SZH=57,84g CK=1,17g SÓ=1,26g TZS=0,09g | EN=791,40kcal FH=36,82g ZS=28,79g SZH=122,58g CK=4,31g SÓ=2,41g TZS=3,19g                                                            |        | EN=170,25kcal FH=4,09g ZS=1,16g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g  | 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<br>2025.05.26.     | Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Négy magvas zsemle (1, 12)*;    | Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;           | Tarhonyaleves (1, 5)*; Pritaminos sajtelfűjt (1, 2, 3)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*;                                    | Tarhonyaleves (1, 5)*; Csirkemell párizsiasan (1, 3)*; Rizibizi (5)*; Vegyes saláta;                                                | Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;                        | Tavaszi rizottó (5)*; Almakompót;                                          |
|                          | EN=362,28kcal FH=17,36g ZS=15,52g SZH=37,41g CK=10,27g SÓ=1,70g TZS=8,71g    | EN=349,40kcal FH=13,43g ZS=13,02g SZH=44,44g CK=1,19g SÓ=2,36g TZS=5,26g | EN=813,33kcal FH=39,16g ZS=26,79g SZH=97,71g CK=29,46g SÓ=2,39g TZS=12,09g                                            | EN=916,97kcal FH=40,86g ZS=37,50g SZH=125,80g CK=16,14g SÓ=1,82g TZS=4,77g                                                          | EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g | EN=710,28kcal FH=23,86g ZS=30,75g SZH=106,84g CK=28,91g SÓ=1,03g TZS=1,25g |
| KEDD<br>2025.05.27.      | Tiramisu ízü tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*;                        | Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;                             | Húsgaluska-leves (csirke) (1, 2, 3, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*;                   | Húsgaluska-leves (csirke) (1, 2, 3, 5)*; Sajtós panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*; | Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;                  | Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;                               |
|                          | EN=384,55kcal FH=16,14g ZS=10,71g SZH=55,32g CK=13,96g SÓ=1,64g TZS=6,70g    | EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g   | EN=885,50kcal FH=39,59g ZS=46,16g SZH=103,26g CK=3,74g SÓ=1,79g TZS=3,04g                                             | EN=870,95kcal FH=36,57g ZS=32,53g SZH=100,63g CK=6,77g SÓ=2,78g TZS=3,77g                                                           | EN=279,00kcal FH=8,61g ZS=4,46g SZH=51,06g CK=1,17g SÓ=1,26g TZS=0,79g  | EN=359,60kcal FH=11,30g ZS=13,50g SZH=46,35g CK=10,94g SÓ=1,40g TZS=5,70g  |
| SZERDA<br>2025.05.28.    | Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;          | Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;                                | Francia hagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*;                 | Francia hagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bugaci sertés szelet (1, 2, 3, 5)*; Forgatott burgonya kocka (5)*;   | Méz; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;                          | Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*;                                 |
|                          | EN=496,80kcal FH=20,51g ZS=15,90g SZH=68,10g CK=14,97g SÓ=2,80g TZS=7,99g    | EN=236,10kcal FH=2,89g ZS=1,44g SZH=51,50g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g   | EN=841,98kcal FH=33,62g ZS=49,71g SZH=70,01g CK=6,56g SÓ=10,03g TZS=3,73g                                             | EN=808,23kcal FH=38,15g ZS=29,73g SZH=89,86g CK=6,04g SÓ=1,74g TZS=1,47g                                                            | EN=331,80kcal FH=8,01g ZS=4,40g SZH=66,52g CK=17,59g SÓ=1,26g TZS=0,79g | EN=370,73kcal FH=12,63g ZS=4,97g SZH=68,36g CK=44,77g SÓ=0,46g TZS=2,79g   |
| CSÜTÖRTÖK<br>2025.05.29. | Tejeskávé ízü tej (2)*; Vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*;                         | Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;             | Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;                                                 | Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Tészta 'Orsó' (1)*; Vegyes saláta;                                          | Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;                                              | Hentes tokány (1, 11, 15)*; Szarvacska tészta (1)*;                        |
|                          | EN=326,40kcal FH=13,33g ZS=9,84g SZH=45,52g CK=14,79g SÓ=0,84g TZS=3,17g     | EN=357,80kcal FH=12,40g ZS=16,20g SZH=40,66g CK=0,61g SÓ=2,42g TZS=6,45g | EN=945,41kcal FH=44,61g ZS=30,00g SZH=118,37g CK=6,32g SÓ=1,52g TZS=1,14g                                             | EN=920,84kcal FH=41,68g ZS=23,84g SZH=131,07g CK=17,21g SÓ=1,40g TZS=2,30g                                                          | EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g  | EN=756,54kcal FH=28,00g ZS=36,17g SZH=77,70g CK=4,53g SÓ=1,19g TZS=2,94g   |
| PÉNTEK<br>2025.05.30.    | Erdei gyümölcs tea; Sonkakrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom; | Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;                            | Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Filézett halászlé (5, 9)*; Szilvásgombóc (1, 3)*; Porcukor (1, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;                                   | Banán; Kifli (1, 2)*;                                                   | Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*;               |
|                          | EN=346,35kcal FH=12,96g ZS=7,36g SZH=56,45g CK=10,79g SÓ=2,20g TZS=0,69g     | EN=183,95kcal FH=4,96g ZS=4,21g SZH=30,47g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=1,02g   | EN=855,26kcal FH=41,63g ZS=25,50g SZH=115,02g CK=27,84g SÓ=4,19g TZS=4,02g                                            | EN=1 016,86kcal FH=20,44g ZS=18,17g SZH=129,99g CK=40,22g SÓ=7,21g TZS=3,87g                                                        | EN=284,35kcal FH=5,48g ZS=1,16g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g  | EN=517,85kcal FH=13,59g ZS=16,38g SZH=76,64g CK=18,22g SÓ=1,61g TZS=5,52g  |

**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<br>2025.05.31.  | Alma dobozos üdítő;<br>Félbarna kenyér (1)*; Bebo<br>Mini Margarin; Göcseji<br>csirkemellsonka (4)*; | Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8,<br>12)*; Alma;                               | Sertésraguleves (1, 3, 5)*;<br>Sárgarépaőzelék (1, 2)*;<br>Csirke nuggets (1, 2, 3, 4,<br>11)*; Teljes kiőrlésű kenyér<br>(1)*; |        | Teljes kiőrlésű gabonás<br>keksz (1, 5)*; Banán ;                         | Bakonyi szelet (1, 2, 5)*;<br>Galuska (1, 3)*;                               |
|                         | EN=412,00kcal FH=16,31g ZS=6,98g SZH=70,99g<br>CK=21,37g SÓ=2,46g TZS=1,67g                          | EN=122,00kcal FH=1,50g ZS=1,44g SZH=25,00g<br>CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g | EN=1 060,09kcal FH=44,53g ZS=43,95g<br>SZH=115,15g CK=25,18g SÓ=3,60g TZS=6,59g                                                 |        | EN=373,40kcal FH=5,66g ZS=6,40g SZH=71,56g<br>CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g | EN=757,50kcal FH=58,39g ZS=24,57g SZH=134,50g<br>CK=0,35g SÓ=1,04g TZS=1,97g |
| VASÁRNAP<br>2025.06.01. |                                                                                                      |                                                                           |                                                                                                                                 |        |                                                                           |                                                                              |
|                         |                                                                                                      |                                                                           |                                                                                                                                 |        |                                                                           |                                                                              |
|                         |                                                                                                      |                                                                           |                                                                                                                                 |        |                                                                           |                                                                              |
|                         |                                                                                                      |                                                                           |                                                                                                                                 |        |                                                                           |                                                                              |
|                         |                                                                                                      |                                                                           |                                                                                                                                 |        |                                                                           |                                                                              |
|                         |                                                                                                      |                                                                           |                                                                                                                                 |        |                                                                           |                                                                              |
|                         |                                                                                                      |                                                                           |                                                                                                                                 |        |                                                                           |                                                                              |
|                         |                                                                                                      |                                                                           |                                                                                                                                 |        |                                                                           |                                                                              |

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



**SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: [mail@suli-host.hu](mailto: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"**

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Alma<br>Összetétel: Alma 'Idared'                                                                                                                                                                                                                                                                      | 43,40kcal  | 0,56g   | 0,00g  | 9,80g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Alma befőtt<br>Összetétel: Alma befőtt                                                                                                                                                                                                                                                                 | 76,50kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 70,20g     | 11,88g | 0,00g | 0,00g         |
| Alma dobozos üdítő<br>Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcslé                                                                                                                                                                                                                                       | 84,20kcal  | 0,30g   | 0,08g  | 20,50g     | 20,00g | 0,00g | 0,03g         |
| Alma dobozos üdítő 100%<br>Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé                                                                                                                                                                                                                                 | 88,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 9,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Almakompót<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg                                                                                                                                                                                                                   | 110,68kcal | 0,41g   | 0,11g  | 26,06g     | 26,03g | 0,00g | 0,00g         |
| Almás-sajtos csirkecombfilé<br>Összetétel: Alma 'Idared', Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Teavaj, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma                                          | 563,28kcal | 31,43g  | 31,97g | 36,04g     | 17,15g | 1,03g | 16,44g        |
| Amerikai palacsinta<br>Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta                                                                                                                                                                                                                                           | 384,00kcal | 10,24g  | 8,16g  | 64,80g     | 26,08g | 1,42g | 1,28g         |
| Aprópecsenye<br>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         |
| Aranygaluska<br>Összetétel: Aranygaluska                                                                                                                                                                                                                                                               | 531,00kcal | 10,80g  | 14,85g | 86,40g     | 32,85g | 0,75g | 6,15g         |
| Baconos péklángos<br>Összetétel: fagy. baconos péklángos 170 g                                                                                                                                                                                                                                         | 319,00kcal | 11,30g  | 13,50g | 36,30g     | 0,90g  | 1,40g | 5,70g         |
| Bácskai rizseshús<br>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 aprópecsenye<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                    | 313,45kcal | 15,46g  | 24,98g | 4,51g      | 0,36g  | 0,46g | 0,97g         |
| Bakonyi szelet<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 242,60kcal | 22,39g  | 13,87g | 5,50g      | 0,35g  | 0,56g | 0,97g         |
| Banán<br>Összetétel: Banán                                                                                                                                                                                                                                                                             | 189,00kcal | 2,34g   | 0,00g  | 43,56g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Banán<br>Összetétel: Banán                                                                                                                                                                                                                                                                             | 157,50kcal | 1,95g   | 0,00g  | 36,30g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Bebo Mini Margarin<br>Összetétel: Bebo mini margarin                                                                                                                                                                                                                                                   | 31,50kcal  | 0,00g   | 3,50g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,70g         |
| Big Burger<br>Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa 120g (Matusz), Fejes saláta, Ketchup, Kígyó uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Paradicsom, Zsemle Hamburger nagy briós 86 g (Matusz)                                                                                                                     | 698,34kcal | 31,84g  | 33,96g | 56,90g     | 2,35g  | 3,50g | 13,19g        |
| Bolognai szósz<br>Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma                                          | 229,01kcal | 12,11g  | 15,96g | 7,96g      | 5,02g  | 1,20g | 1,50g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Borsos tokány</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                      | 341,91kcal | 18,08g  | 27,17g | 3,96g      | 0,55g  | 0,40g | 0,36g         |
| <b>Briós</b><br>Összetétel: Briós 50g, Briós 70g                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 274,40kcal | 5,53g   | 5,25g  | 50,12g     | 16,45g | 0,49g | 2,59g         |
| <b>BrokkolikréMLEVES</b><br>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%', Vöröshagyma                                                                                 | 121,99kcal | 5,01g   | 3,76g  | 15,31g     | 1,87g  | 0,57g | 0,29g         |
| <b>Budapest ragu</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                  | 323,77kcal | 23,47g  | 22,68g | 4,34g      | 1,03g  | 0,44g | 0,22g         |
| <b>Budapest szelet</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                              | 228,51kcal | 24,70g  | 11,95g | 4,18g      | 1,19g  | 0,50g | 0,37g         |
| <b>Bugaci sertés szelet</b><br>Összetétel: Fűszer - Húsuphító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                          | 271,75kcal | 26,56g  | 13,71g | 8,73g      | 0,42g  | 0,40g | 0,61g         |
| <b>Bulgur</b><br>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         |
| <b>Burgonyafőzelék</b><br>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         |
| <b>Burgonyagombóc leves</b><br>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         |
| <b>Burgonyaleves</b><br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zeller zöld | 144,19kcal | 4,05g   | 2,42g  | 24,40g     | 2,15g  | 0,60g | 0,25g         |
| <b>Burgonyapüré</b><br>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         |
| <b>Bükkí aprópecsenye</b><br>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         |
| <b>Bükkí sertészelet</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                      | 252,29kcal | 23,47g  | 14,53g | 5,47g      | 0,57g  | 0,46g | 1,06g         |
| <b>Chilisbab</b><br>Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                         | 619,07kcal | 34,80g  | 24,19g | 61,45g     | 4,64g  | 0,37g | 0,37g         |
| <b>Citromos tea</b><br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű                                                                                                                                                                                                                                                            | 40,60kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 10,05g     | 10,04g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Csemege szalámi</b><br>Összetétel: Csemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 131,00kcal | 4,50g   | 12,50g | 0,00g      | 0,00g  | 1,05g | 5,25g         |
| <b>Csemege uborka</b><br>Összetétel: Csemege uborka                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 14,00kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 2,40g      | 1,90g  | 1,50g | 0,00g         |
| <b>Csemege uborka</b><br>Összetétel: Csemege uborka                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 14,00kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 2,40g      | 1,90g  | 1,50g | 0,00g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                              | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Csikós tokány<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                    | 392,17kcal | 18,95g  | 31,85g | 4,52g      | 0,60g  | 0,68g | 1,90g         |
| Csipebogyó tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                          | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,55g     | 10,04g | 0,00g | 0,00g         |
| Csirke nuggets<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets                                                                                                                                                                                                                   | 311,32kcal | 13,20g  | 16,06g | 27,60g     | 0,00g  | 1,80g | 4,74g         |
| Csirke pörkölt<br>Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő 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 | 222,35kcal | 22,74g  | 8,67g  | 11,80g     | 1,08g  | 0,40g | 0,38g         |
| Csirkemájkrém 50g<br>Összetétel: Csirke májaskrém 50g                                                                                                                                                                                                                                              | 132,00kcal | 5,65g   | 10,95g | 2,45g      | 0,00g  | 0,65g | 2,75g         |
| Csirkemell párizsiasan<br>Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Só 'jódozott', Tojáspor                                                                                                                                                                               | 316,92kcal | 26,38g  | 20,24g | 6,21g      | 0,03g  | 0,38g | 2,23g         |
| Csirkeraguleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                    | 283,98kcal | 23,31g  | 7,92g  | 28,41g     | 4,11g  | 0,57g | 0,54g         |
| Csokoládé ízű tej<br>Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjélesztő, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                  | 169,40kcal | 9,30g   | 4,52g  | 23,29g     | 13,80g | 0,30g | 2,70g         |
| Csontleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma                | 96,93kcal  | 2,75g   | 3,00g  | 14,09g     | 1,22g  | 0,59g | 0,36g         |
| Cső tészta<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes cső tészta                                                                                                                                                                                                      | 362,33kcal | 10,37g  | 7,63g  | 62,99g     | 3,40g  | 0,21g | 0,96g         |
| Daragaluskaleves<br>Összetétel: Búzadara, Étélizésítő 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                            | 227,55kcal | 6,52g   | 5,44g  | 36,35g     | 1,19g  | 0,63g | 0,74g         |
| Dzsem<br>Összetétel: Sárgabarack dzsem                                                                                                                                                                                                                                                             | 62,50kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 15,00g     | 13,25g | 0,00g | 0,00g         |
| Eper-csipebogyó gyümölcs tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                            | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,55g     | 10,04g | 0,00g | 0,00g         |
| Erdei gyümölcs öntet<br>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<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                      | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,55g     | 10,04g | 0,00g | 0,00g         |
| Erdei-bodzás gyümölcs tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                               | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,55g     | 10,04g | 0,00g | 0,00g         |
| Erdélyi rakott káposzta<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                 | 626,73kcal | 29,03g  | 40,96g | 40,40g     | 0,95g  | 9,35g | 3,56g         |
| Eszterházy tokány<br>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         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Fahéjas cukor<br>Összetétel: Fahéj, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 64,97kcal  | 0,02g   | 0,00g  | 16,11g     | 16,01g | 0,00g | 0,00g         |
| Fasírt<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma                                                                                                 | 371,71kcal | 18,33g  | 28,01g | 9,05g      | 0,87g  | 0,53g | 0,90g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                               | 112,14kcal | 3,74g   | 0,42g  | 23,35g     | 0,55g  | 0,59g | 0,04g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                               | 98,79kcal  | 3,29g   | 0,37g  | 20,57g     | 0,48g  | 0,52g | 0,04g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                               | 240,30kcal | 8,01g   | 0,90g  | 50,04g     | 1,17g  | 1,26g | 0,09g         |
| Filézett halászlé<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                               | 145,26kcal | 12,42g  | 7,91g  | 7,44g      | 4,02g  | 3,40g | 2,81g         |
| Finomfőzelék<br>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         |
| Fokhagymakrémleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                           | 165,64kcal | 5,03g   | 3,23g  | 28,40g     | 2,29g  | 0,50g | 0,14g         |
| Fokhagymás aprópecsenye<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                         | 365,12kcal | 19,65g  | 29,54g | 2,67g      | 0,60g  | 0,35g | 0,36g         |
| Fonottka<br>Összetétel: Fonottka 50g                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 147,50kcal | 4,05g   | 1,35g  | 28,90g     | 1,90g  | 0,50g | 0,70g         |
| Forgatott burgonya kocka<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                          | 321,23kcal | 7,00g   | 7,28g  | 51,52g     | 0,00g  | 0,67g | 0,70g         |
| Főtt burgonya 1/2<br>Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                                                                                                                                            | 117,50kcal | 3,13g   | 0,38g  | 23,00g     | 0,00g  | 0,03g | 0,00g         |
| Főtt tojás<br>Összetétel: Tojás főzött, tisztított                                                                                                                                                                                                                                                                           | 73,35kcal  | 4,95g   | 4,41g  | 0,32g      | 0,18g  | 0,16g | 1,35g         |
| Francia hagymakrémleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                        | 115,65kcal | 2,99g   | 3,15g  | 19,01g     | 4,41g  | 0,49g | 0,16g         |
| Frankfurtileves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma | 271,60kcal | 4,82g   | 14,32g | 22,56g     | 0,87g  | 1,28g | 1,47g         |
| Galuska<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                                                                                                                            | 514,90kcal | 36,00g  | 10,70g | 129,00g    | 0,00g  | 0,48g | 1,00g         |
| Gombaleves<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt 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         |
| Göcseji csirkemellsonka<br>Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt                                                                                                                                                                                                                                          | 56,00kcal  | 8,00g   | 2,50g  | 0,45g      | 0,20g  | 1,20g | 0,85g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Gulyásleves<br>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         |
| Gyümölcsös joghurt<br>Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g                                                                                                                                                                                                                                                       | 125,00kcal | 4,12g   | 4,00g  | 17,50g     | 16,25g | 0,23g | 2,75g         |
| Gyümölcsös krémjoghurt<br>Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g                                                                                                                                                                                                                                                   | 125,00kcal | 4,12g   | 4,00g  | 17,50g     | 16,25g | 0,23g | 2,75g         |
| Házi körözött<br>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         |
| Hentes tokány<br>Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                               | 315,64kcal | 15,80g  | 25,57g | 3,60g      | 0,53g  | 0,99g | 1,64g         |
| Hortobágyi palacsinta<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. palacsinta, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                      | 646,64kcal | 25,73g  | 38,71g | 45,55g     | 0,88g  | 1,03g | 2,23g         |
| Hosszú zsemle<br>Összetétel: Hosszú zsemle53g                                                                                                                                                                                                                                                                       | 136,21kcal | 4,08g   | 0,53g  | 27,77g     | 0,16g  | 0,64g | 0,32g         |
| Hot-Dog<br>Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop                                                                                                                                                                                                                                            | 477,92kcal | 17,38g  | 18,10g | 58,98g     | 0,60g  | 2,87g | 5,72g         |
| Húsgaluska-leves (csirke)<br>Összetétel: Babérlevél, Étélizesítő 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         |
| Húsgombóc<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma                                                                                                                                                                           | 346,05kcal | 18,33g  | 21,99g | 25,06g     | 0,61g  | 0,37g | 0,12g         |
| Húsos tarhonya<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő 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         |
| Jégcsap retek<br>Összetétel: Jégcsap retek                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8,40kcal   | 0,66g   | 0,06g  | 0,72g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Joghurt<br>Összetétel: Natúr joghurt                                                                                                                                                                                                                                                                                | 93,00kcal  | 5,10g   | 5,40g  | 6,00g      | 6,00g  | 0,15g | 3,60g         |
| Kakaós csiga<br>Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                      | 292,60kcal | 3,78g   | 14,63g | 35,49g     | 12,53g | 0,49g | 7,35g         |
| Kakaós cukor<br>Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                  | 79,08kcal  | 0,80g   | 0,84g  | 16,44g     | 16,00g | 0,00g | 0,52g         |
| Karfiolleves<br>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                                                                 | 129,58kcal | 4,62g   | 3,16g  | 20,10g     | 2,74g  | 0,57g | 0,44g         |
| Kefír<br>Összetétel: Kefír                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 90,00kcal  | 4,80g   | 5,25g  | 5,70g      | 5,70g  | 0,15g | 3,45g         |
| Kenőmájás<br>Összetétel: Kenőmájás                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 134,00kcal | 5,00g   | 12,00g | 1,45g      | 0,65g  | 1,10g | 4,90g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Ketchup<br>Összetétel: Ketchup                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 37,62kcal  | 0,12g   | 0,01g  | 2,03g      | 1,54g  | 0,28g | 0,00g         |
| Kifli<br>Összetétel: Kifli 43g                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 126,85kcal | 3,53g   | 1,16g  | 24,77g     | 1,63g  | 0,47g | 0,60g         |
| Kigyóuborka<br>Összetétel: Kigyó uborka                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7,20kcal   | 0,60g   | 0,06g  | 1,02g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Kockasajt<br>Összetétel: Kockasajt natúr                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 93,00kcal  | 3,20g   | 7,00g  | 4,26g      | 0,00g  | 1,24g | 4,50g         |
| Köményes sertéssült<br>Összetétel: Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                         | 166,39kcal | 21,12g  | 8,11g  | 1,09g      | 0,17g  | 0,38g | 0,00g         |
| Kukorica prósza<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefir literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejfől '12%', Tojáslé                                                                                                                                                                                           | 665,17kcal | 12,59g  | 31,06g | 80,59g     | 34,10g | 0,21g | 5,02g         |
| Kukoricás kenyér<br>Összetétel: Kukoricás kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 227,70kcal | 6,57g   | 0,72g  | 47,25g     | 0,18g  | 1,26g | 0,36g         |
| Lapkasajt<br>Összetétel: Lapkasajt                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 155,50kcal | 13,00g  | 11,50g | 0,00g      | 0,00g  | 1,00g | 7,50g         |
| Lebbencsleves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma | 202,46kcal | 5,64g   | 4,98g  | 31,74g     | 2,98g  | 0,74g | 1,01g         |
| Lecsós csirkeragu<br>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         |
| Lecsós szelet<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                           | 236,75kcal | 22,08g  | 13,86g | 4,24g      | 1,08g  | 0,80g | 1,39g         |
| Lekváros bukta<br>Összetétel: Lekváros bukta 50g, Lekváros bukta 70g                                                                                                                                                                                                                                                             | 259,00kcal | 4,41g   | 4,27g  | 49,42g     | 16,59g | 0,49g | 2,17g         |
| Lekváros táska<br>Összetétel: Lekváros táska 70g                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 286,30kcal | 3,57g   | 10,43g | 43,68g     | 14,28g | 0,49g | 5,25g         |
| Lencsefőzelék<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejfől '12%', Vöröshagyma                                                                                               | 350,07kcal | 19,52g  | 7,24g  | 49,55g     | 6,38g  | 0,33g | 0,51g         |
| Levesgyöngy<br>Összetétel: Levesgyöngy                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 99,60kcal  | 1,60g   | 5,60g  | 10,60g     | 1,20g  | 0,18g | 0,00g         |
| Liga Margarin<br>Összetétel: Liga margarin                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 25,20kcal  | 0,07g   | 2,80g  | 0,07g      | 0,07g  | 0,11g | 0,84g         |
| Madártej ízű tej<br>Összetétel: Gf instant madártej ízű tejjesítő, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                    | 170,80kcal | 9,30g   | 4,52g  | 23,46g     | 13,80g | 0,30g | 2,70g         |
| Magyaros sült csirkecomb<br>Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma                                                                                                                  | 249,22kcal | 27,58g  | 9,90g  | 2,42g      | 0,47g  | 0,86g | 0,12g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Májgaluskaleves<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöltség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma                                            | 246,80kcal | 16,28g  | 8,52g  | 25,11g     | 2,03g  | 0,80g | 0,69g         |
| Májkrém<br>Összetétel: Sonkás májaskrém                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 159,00kcal | 4,60g   | 15,30g | 0,55g      | 0,00g  | 0,74g | 5,80g         |
| Majonéz<br>Összetétel: Majonéz                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 85,20kcal  | 0,24g   | 7,74g  | 3,60g      | 2,01g  | 0,48g | 1,02g         |
| Makaróni<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni                                                                                                                                                                                                                                         | 416,03kcal | 12,20g  | 7,84g  | 74,10g     | 4,00g  | 0,18g | 1,00g         |
| Mákos cukor<br>Összetétel: Mák, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 245,50kcal | 3,90g   | 13,00g | 26,60g     | 18,51g | 0,01g | 1,63g         |
| Mákos metélt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                                                                                                                                | 396,81kcal | 10,98g  | 9,54g  | 66,69g     | 3,60g  | 0,20g | 1,17g         |
| Mediterrán csirkeapró<br>Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizesítő 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<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                   | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,55g     | 10,04g | 0,00g | 0,00g         |
| Meggyleves<br>Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'                                                                                                                                                                                    | 209,47kcal | 3,34g   | 1,33g  | 45,10g     | 28,80g | 0,12g | 0,55g         |
| Méz<br>Összetétel: Vegyes virág méz                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 75,00kcal  | 0,08g   | 0,00g  | 20,60g     | 20,53g | 0,03g | 0,00g         |
| Méz<br>Összetétel: Miniméz 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 60,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 16,48g     | 16,42g | 0,00g | 0,00g         |
| Mogyorókrém<br>Összetétel: Mogyorókrém                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 72,90kcal  | 0,30g   | 4,50g  | 7,80g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Molnárika<br>Összetétel: Molnárika 55g                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 174,90kcal | 3,96g   | 3,91g  | 30,03g     | 4,95g  | 0,39g | 2,04g         |
| Mustár<br>Összetétel: Mustár                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 18,00kcal  | 0,74g   | 0,85g  | 1,58g      | 0,00g  | 0,18g | 0,04g         |
| Müzli szelet<br>Összetétel: Müzli szelet 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 78,60kcal  | 0,94g   | 1,44g  | 15,20g     | 7,00g  | 0,02g | 0,60g         |
| Napraforgómagos vajkrém<br>Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém                                                                                                                                                                                                                                                       | 51,69kcal  | 1,00g   | 4,66g  | 1,41g      | 0,05g  | 0,08g | 0,00g         |
| Narancs<br>Összetétel: Narancs                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 57,40kcal  | 0,84g   | 0,00g  | 11,90g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Natúr baromfi érme<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor                                                                                                                                                                                                                                   | 185,93kcal | 10,80g  | 12,96g | 6,12g      | 0,00g  | 1,62g | 3,82g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Négy magvas zsemle<br>Összetétel: Négy magvas zsemle 53g                                                                                                                                                                                                                                                                          | 140,98kcal | 4,29g   | 1,22g  | 27,30g     | 0,16g  | 0,58g | 0,37g         |
| Négyhagymás krémleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fagy. póréhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendiő, Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                           | 128,10kcal | 3,41g   | 3,18g  | 21,18g     | 4,41g  | 0,50g | 0,16g         |
| Olaszos rakott tészta<br>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         |
| Palócleves<br>Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma                    | 306,36kcal | 14,13g  | 19,37g | 16,18g     | 2,20g  | 0,53g | 0,46g         |
| Paprikásburgonya kolbásszal<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsókolbász, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                               | 458,54kcal | 15,25g  | 18,99g | 53,99g     | 0,88g  | 1,70g | 5,68g         |
| Paradicsom<br>Összetétel: Paradicsom                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 13,80kcal  | 0,60g   | 0,12g  | 2,40g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Paradicsomleves betűtésztaival<br>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         |
| Paradicsommártás<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                                                                                                                           | 194,91kcal | 3,84g   | 6,02g  | 30,96g     | 19,17g | 0,36g | 0,66g         |
| Párizsikrém<br>Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'                                                                                                                                                                                                                                     | 115,16kcal | 5,52g   | 9,58g  | 1,61g      | 0,03g  | 1,07g | 2,40g         |
| Párolt rizs<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                            | 330,99kcal | 6,48g   | 11,35g | 79,30g     | 0,24g  | 0,45g | 1,20g         |
| Petrezselymes burgonya<br>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<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                  | 357,53kcal | 6,55g   | 14,11g | 79,54g     | 0,39g  | 0,50g | 1,51g         |
| Pizza<br>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<br>Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                                    | 349,60kcal | 8,80g   | 17,60g | 37,60g     | 3,44g  | 1,52g | 9,60g         |
| Porcukor<br>Összetétel: Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 80,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 20,00g     | 20,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Pritaminos sajtelfűjt<br>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         |
| Rakott burgonya<br>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         |
| Reszelt tésztalesves<br>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: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                            | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Rizibizi<br>Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                           | 323,92kcal | 8,16g   | 9,64g  | 76,31g     | 2,28g  | 0,45g | 1,03g         |
| Rizsfelfújt<br>Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Rizs 'A', Só 'jódozott', Szárított citromhéj, Tej '1,5%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor | 495,49kcal | 14,83g  | 11,43g | 107,11g    | 34,07g | 0,57g | 4,71g         |
| Rizsleves<br>Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                 | 100,07kcal | 2,64g   | 2,56g  | 21,86g     | 2,48g  | 0,56g | 0,28g         |
| Romanobabfőzelék<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                      | 214,10kcal | 7,31g   | 5,54g  | 36,87g     | 4,17g  | 0,31g | 0,40g         |
| Rozmaringos sült csirkecomb<br>Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Örölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék                            | 246,81kcal | 27,64g  | 9,90g  | 1,74g      | 0,41g  | 0,48g | 0,12g         |
| Rozsos párna<br>Összetétel: Rozsos párna 56g                                                                                                                                                                                                     | 169,68kcal | 4,93g   | 2,74g  | 30,46g     | 0,45g  | 0,62g | 0,50g         |
| Rúdvagdalt<br>Összetétel: Csemege paprika, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma                                     | 279,82kcal | 15,86g  | 20,95g | 4,38g      | 0,80g  | 0,41g | 0,37g         |
| Sajt<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                               | 124,80kcal | 10,00g  | 8,80g  | 1,20g      | 0,00g  | 0,80g | 6,00g         |
| Sajt szórat<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                        | 62,40kcal  | 5,00g   | 4,40g  | 0,60g      | 0,00g  | 0,40g | 3,00g         |
| Sajt szórat<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                        | 93,60kcal  | 7,50g   | 6,60g  | 0,90g      | 0,00g  | 0,60g | 4,50g         |
| Sajtkrém<br>Összetétel: Natúr sajtkrém                                                                                                                                                                                                           | 74,00kcal  | 2,60g   | 5,68g  | 3,20g      | 0,00g  | 0,70g | 3,68g         |
| Sajtos croissant<br>Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g                                                                                                                                                                       | 267,40kcal | 6,16g   | 17,08g | 21,56g     | 1,96g  | 1,33g | 8,54g         |
| Sajtos korong<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit                                                                                                                                                          | 242,73kcal | 12,00g  | 12,41g | 20,00g     | 0,00g  | 1,80g | 3,65g         |
| Sajtos metélt<br>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<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal                                                                                                                                                           | 240,09kcal | 12,10g  | 10,95g | 23,10g     | 1,76g  | 1,10g | 1,57g         |
| Sajtos pogácsa<br>Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g                                                                                                                                                                             | 270,90kcal | 6,65g   | 9,94g  | 37,59g     | 1,26g  | 1,89g | 4,97g         |
| Sajtos szál<br>Összetétel: Sajtos rúd 50g, Sajtos rúd 70g                                                                                                                                                                                        | 320,60kcal | 5,60g   | 20,72g | 27,09g     | 1,19g  | 1,33g | 10,43g        |
| Sajtos szelet<br>Összetétel: Ételizeítő 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         |

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                              | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Sárgaborsófőzelék<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                        | 325,72kcal | 17,61g  | 5,85g  | 48,75g     | 0,45g  | 0,31g | 0,51g         |
| Sárgarépa<br>Összetétel: Sárgarépa                                                                                                                                                                                                                                                 | 24,00kcal  | 0,72g   | 0,12g  | 4,86g      | 3,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Sárgarépa főzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                | 302,10kcal | 8,96g   | 5,43g  | 51,26g     | 21,20g | 0,66g | 1,30g         |
| Sertés párizsi<br>Összetétel: Sertés párizsi                                                                                                                                                                                                                                       | 99,00kcal  | 6,00g   | 8,00g  | 0,75g      | 0,25g  | 1,00g | 3,00g         |
| Sertéspörkölt<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                | 343,38kcal | 18,18g  | 27,26g | 3,91g      | 0,92g  | 0,47g | 0,38g         |
| Sertésraguleves<br>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                           | 352,59kcal | 18,71g  | 22,04g | 17,36g     | 3,73g  | 0,56g | 0,38g         |
| Sonkakrém<br>Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém                                                                                                                                                                                                                  | 86,35kcal  | 4,44g   | 6,34g  | 2,92g      | 0,21g  | 0,94g | 0,33g         |
| Spenótfőzelék<br>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<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi 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         |
| Sült debreceni kolbász<br>Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'                                                                                                                                                                                                       | 266,52kcal | 9,87g   | 24,93g | 0,63g      | 0,21g  | 1,47g | 7,87g         |
| Sültcsirkecomb<br>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         |
| Szarvacska tészta<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta                                                                                                                                                                        | 440,90kcal | 12,20g  | 10,60g | 74,10g     | 4,00g  | 0,20g | 1,30g         |
| Szilvágombóc<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. szilvágombóc, Félegyházi morzsa, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                              | 708,72kcal | 4,81g   | 9,89g  | 85,86g     | 15,98g | 3,30g | 0,92g         |
| Tarhonyaleves<br>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 | 201,99kcal | 4,87g   | 7,43g  | 27,06g     | 2,49g  | 0,78g | 1,49g         |
| Tavaszi rizottó<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma        | 599,61kcal | 23,45g  | 30,64g | 80,78g     | 2,88g  | 1,03g | 1,24g         |
| Teavaj<br>Összetétel: Teavaj                                                                                                                                                                                                                                                       | 101,22kcal | 0,06g   | 11,48g | 0,04g      | 0,00g  | 0,01g | 7,98g         |
| Tej<br>Összetétel: Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                      | 132,00kcal | 9,30g   | 4,50g  | 13,80g     | 13,80g | 0,30g | 2,70g         |
| Tej<br>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: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Tejbedara</b><br>Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                      | 305,76kcal | 12,62g  | 4,97g  | 52,25g     | 28,76g | 0,46g | 2,79g         |
| <b>Tejberizs</b><br>Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                      | 352,30kcal | 13,76g  | 4,71g  | 84,03g     | 28,80g | 0,45g | 2,70g         |
| <b>Tejeskávé ízű tej</b><br>Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)                                                                                                                                                                                                                        | 151,35kcal | 8,94g   | 4,28g  | 19,46g     | 13,11g | 0,29g | 2,57g         |
| <b>Tejföl</b><br>Összetétel: Tejföl '12%'                                                                                                                                                                                                                                                               | 42,60kcal  | 1,02g   | 3,60g  | 1,20g      | 0,00g  | 0,01g | 0,00g         |
| <b>Tejfölös gombás sertés szelet</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Örlött fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                     | 278,75kcal | 23,38g  | 17,92g | 4,33g      | 0,38g  | 0,51g | 1,62g         |
| <b>Teljes kiőrlésű egyenes kifli</b><br>Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g                                                                                                                                                                                                                  | 124,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 23,75g     | 0,35g  | 0,60g | 0,30g         |
| <b>Teljes kiőrlésű gabonás keksz</b><br>Összetétel: Gabonás keksz                                                                                                                                                                                                                                       | 184,40kcal | 3,32g   | 6,40g  | 28,00g     | 9,20g  | 0,18g | 3,12g         |
| <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b><br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                                                                     | 94,08kcal  | 3,65g   | 0,42g  | 18,94g     | 0,25g  | 0,59g | 0,17g         |
| <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b><br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                                                                     | 82,88kcal  | 3,22g   | 0,37g  | 16,69g     | 0,22g  | 0,52g | 0,15g         |
| <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b><br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                                                                     | 201,60kcal | 7,83g   | 0,90g  | 40,59g     | 0,54g  | 1,26g | 0,36g         |
| <b>Teljes kiőrlésű meggyes párna</b><br>Összetétel: Teljes kiőrlésű meggyes párna 50g, Teljes kiőrlésű meggyes párna 70g                                                                                                                                                                                | 253,40kcal | 3,64g   | 13,16g | 29,19g     | 6,37g  | 0,98g | 6,65g         |
| <b>Temesvári aprópecsenye</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 322,00kcal | 15,90g  | 25,06g | 5,74g      | 1,20g  | 0,60g | 0,99g         |
| <b>Tészta 'Orsó'</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta                                                                                                                                                                                                | 396,81kcal | 10,98g  | 9,54g  | 66,69g     | 3,60g  | 0,18g | 1,17g         |
| <b>Tiramisu ízű tej</b><br>Összetétel: Gf instant tiramisu ízű tejjesítő, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                    | 170,10kcal | 9,30g   | 4,50g  | 23,45g     | 13,80g | 0,30g | 2,70g         |
| <b>Tökfőzelék</b><br>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         |
| <b>Törtburgonya</b><br>Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                              | 366,80kcal | 7,59g   | 10,11g | 55,45g     | 0,17g  | 0,39g | 1,00g         |
| <b>Túró</b><br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró                                                                                                                                                                                                                                                          | 116,00kcal | 14,00g  | 5,00g  | 3,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Túrós bukta</b><br>Összetétel: Túrós bukta 70g                                                                                                                                                                                                                                                       | 448,00kcal | 18,20g  | 10,50g | 68,60g     | 23,80g | 0,67g | 0,14g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                         | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Túrós tészta<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta                                                                                                                                                          | 388,52kcal | 10,98g  | 8,62g  | 66,69g     | 3,60g  | 0,27g | 1,07g         |
| Uborkasaláta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                       | 37,65kcal  | 1,00g   | 0,10g  | 7,70g      | 6,00g  | 0,20g | 0,00g         |
| Vágott tojásleves<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Tojáslé, Vöröshagyma | 145,07kcal | 7,37g   | 8,22g  | 5,79g      | 0,54g  | 0,67g | 2,04g         |
| Vajkrém<br>Összetétel: Natúr vajkrém                                                                                                                                                                                                                                          | 48,20kcal  | 0,86g   | 4,40g  | 1,30g      | 0,05g  | 0,08g | 0,00g         |
| Vanília öntet<br>Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaniliás cukor                                                                                                                                                                             | 170,78kcal | 4,65g   | 2,25g  | 32,69g     | 15,49g | 0,25g | 1,35g         |
| Vegyes saláta<br>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<br>Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop                                                                                                                                                                                                                                 | 159,00kcal | 7,20g   | 13,80g | 1,44g      | 0,24g  | 1,20g | 4,32g         |
| Zala felvágott<br>Összetétel: Zala felvágott                                                                                                                                                                                                                                  | 103,50kcal | 7,00g   | 8,50g  | 0,90g      | 0,25g  | 1,10g | 3,00g         |
| Zöldbabfőzelék<br>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         |
| Zöldborsófőzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                            | 316,10kcal | 15,58g  | 4,59g  | 50,53g     | 26,64g | 0,38g | 1,20g         |
| Zöldborsóleves<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                    | 104,61kcal | 4,72g   | 2,81g  | 14,18g     | 4,02g  | 0,54g | 0,35g         |
| Zöldborsós sertés szelet<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                     | 240,34kcal | 23,62g  | 11,52g | 8,82g      | 2,12g  | 0,36g | 0,38g         |
| Zöldfűszeres halpástétom<br>Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom                                                                                                                                                                                                           | 100,20kcal | 2,61g   | 9,12g  | 1,77g      | 0,06g  | 0,39g | 1,23g         |
| Zöldpaprika<br>Összetétel: Zöldpaprika                                                                                                                                                                                                                                        | 12,00kcal  | 0,72g   | 0,18g  | 1,80g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Zöldtea-citrusos<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                  | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,55g     | 10,04g | 0,00g | 0,00g         |
| Zsemle<br>Összetétel: Vizes zsemle 53g                                                                                                                                                                                                                                        | 140,45kcal | 4,24g   | 0,53g  | 28,67g     | 0,16g  | 0,64g | 0,32g         |