

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2024.12.30.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Gyrosos csirke csíkok (1, 2, 11)*; Párolt gersli (1, 5)*; Csemege uborka (11)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=357,94kcal FH=18,22g ZS=15,60g SZH=36,10g CK=9,40g SÓ=1,84g TZS=8,44g	EN=725,77kcal FH=34,50g ZS=23,78g SZH=89,47g CK=3,64g SÓ=3,14g TZS=1,92g	EN=260,45kcal FH=7,01g ZS=13,32g SZH=27,13g CK=1,71g SÓ=0,99g TZS=2,24g
KEDD 2024.12.31.	Citromos tea; Csirke májkrém 50g; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Zöldséges rakott tészta (1, 2, 5)*; Alma;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;
	EN=302,94kcal FH=10,87g ZS=11,55g SZH=38,55g CK=9,40g SÓ=1,49g TZS=2,99g	EN=958,40kcal FH=51,06g ZS=34,65g SZH=105,33g CK=14,18g SÓ=1,49g TZS=4,15g	EN=220,85kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=1,30g
SZERDA 2025.01.01.			
CSÜTÖRTÖK 2025.01.02.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Tárkonyos burgonyaleves (1, 2, 5)*; Temesvári sertésszelet (1, 2, 3, 5)*; Cs tészta (1)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=285,24kcal FH=10,82g ZS=10,90g SZH=36,83g CK=9,60g SÓ=1,72g TZS=3,34g	EN=839,45kcal FH=38,92g ZS=25,03g SZH=110,16g CK=4,87g SÓ=1,88g TZS=2,01g	EN=219,85kcal FH=6,73g ZS=8,16g SZH=29,03g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g
PÉNTEK 2025.01.03.	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fonottka (1, 2)*;	Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Aprópecsenye (1, 5)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Csemege szalámi; Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;
	EN=272,50kcal FH=8,17g ZS=5,35g SZH=46,40g CK=18,15g SÓ=0,73g TZS=3,45g	EN=820,92kcal FH=34,47g ZS=36,10g SZH=83,61g CK=11,45g SÓ=1,71g TZS=1,15g	EN=276,75kcal FH=7,84g ZS=14,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,48g TZS=5,22g

**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:**

**Iskola 'A'**

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**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2025.01.06.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Alma;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=290,12kcal FH=11,83g ZS=7,34g SZH=43,21g CK=17,91g SÓ=0,72g TZS=4,32g	EN=925,99kcal FH=27,55g ZS=26,96g SZH=140,00g CK=44,61g SÓ=0,76g TZS=1,54g	EN=255,40kcal FH=8,88g ZS=12,40g SZH=27,22g CK=0,52g SÓ=1,74g TZS=4,76g
KEDD 2025.01.07.	Meggyes gyümölcs Tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta;	Vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=351,40kcal FH=18,36g ZS=14,50g SZH=36,59g CK=9,46g SÓ=1,94g TZS=8,46g	EN=806,45kcal FH=24,24g ZS=26,47g SZH=112,14g CK=27,54g SÓ=2,68g TZS=8,13g	EN=175,05kcal FH=4,39g ZS=5,56g SZH=26,07g CK=1,68g SÓ=0,55g TZS=0,60g
SZERDA 2025.01.08.	Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökf zelek (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Narancs;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*;
	EN=304,50kcal FH=11,08g ZS=9,80g SZH=43,61g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=852,58kcal FH=31,93g ZS=37,18g SZH=90,17g CK=15,29g SÓ=1,82g TZS=1,71g	EN=240,50kcal FH=9,15g ZS=6,75g SZH=34,90g CK=7,90g SÓ=0,65g TZS=4,30g
CSÜTÖRTÖK 2025.01.09.	Tiramisu ízű tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes saláta;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=289,12kcal FH=11,80g ZS=5,10g SZH=48,41g CK=13,40g SÓ=0,75g TZS=2,95g	EN=888,81kcal FH=27,71g ZS=35,56g SZH=110,70g CK=39,35g SÓ=1,14g TZS=2,90g	EN=235,20kcal FH=10,08g ZS=9,40g SZH=27,72g CK=0,62g SÓ=1,74g TZS=3,36g
PÉNTEK 2025.01.10.	Csipkebogyó tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	BrokkolikréMLEves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bácskai rizshús (5)*; Alma bef tt;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=236,09kcal FH=11,29g ZS=3,82g SZH=38,30g CK=9,44g SÓ=0,98g TZS=0,24g	EN=828,85kcal FH=28,62g ZS=42,00g SZH=145,30g CK=14,17g SÓ=1,76g TZS=1,38g	EN=275,80kcal FH=4,13g ZS=13,65g SZH=32,97g CK=12,88g SÓ=0,66g TZS=6,86g

**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:**

**Iskola 'A'**

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**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2025.01.13.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=290,12kcal FH=11,83g ZS=7,34g SZH=43,21g CK=17,91g SÓ=0,72g TZS=4,32g	EN=854,09kcal FH=33,67g ZS=37,63g SZH=91,67g CK=9,92g SÓ=1,76g TZS=4,56g	EN=234,60kcal FH=7,83g ZS=9,72g SZH=28,83g CK=0,42g SÓ=1,23g TZS=1,47g
KEDD 2025.01.14.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Sajtós panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Vajkrém (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;
	EN=235,05kcal FH=5,55g ZS=4,35g SZH=43,02g CK=9,40g SÓ=0,84g TZS=0,24g	EN=899,54kcal FH=38,02g ZS=29,67g SZH=113,91g CK=18,08g SÓ=2,59g TZS=6,75g	EN=284,60kcal FH=6,38g ZS=11,30g SZH=37,90g CK=6,05g SÓ=0,50g TZS=2,64g
SZERDA 2025.01.15.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Narancs;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=263,44kcal FH=8,47g ZS=7,70g SZH=40,10g CK=9,40g SÓ=1,72g TZS=4,84g	EN=822,90kcal FH=31,75g ZS=32,70g SZH=90,33g CK=2,38g SÓ=3,07g TZS=8,20g	EN=264,60kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=34,14g CK=1,04g SÓ=1,82g TZS=3,18g
CSÜTÖRTÖK 2025.01.16.	Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Sajtós rúd (1, 2, 3)*;
	EN=274,36kcal FH=8,23g ZS=7,89g SZH=38,72g CK=9,33g SÓ=1,15g TZS=2,89g	EN=930,93kcal FH=28,94g ZS=36,64g SZH=116,69g CK=20,73g SÓ=1,10g TZS=2,83g	EN=318,50kcal FH=6,09g ZS=19,88g SZH=27,79g CK=1,26g SÓ=1,47g TZS=9,94g
PÉNTEK 2025.01.17.	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4)*; Ketchup;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Csemege uborka (11)*;	Lekvár; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=299,65kcal FH=8,95g ZS=9,73g SZH=38,91g CK=10,21g SÓ=1,59g TZS=3,20g	EN=784,62kcal FH=32,60g ZS=33,35g SZH=83,87g CK=8,85g SÓ=3,07g TZS=1,17g	EN=217,50kcal FH=5,37g ZS=3,02g SZH=42,17g CK=15,42g SÓ=0,96g TZS=0,96g

**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:**

**Iskola 'A'**

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**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2025.01.20.	Tej (2)*; Liga Margarin; Molnárka (1, 2, 3)*;	BrokkolikréMLEVES gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*; Alma;	Teavaj (2)*; Méz; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=306,50kcal FH=11,52g ZS=10,05g SZH=41,84g CK=16,76g SÓ=0,81g TZS=5,25g	EN=749,69kcal FH=21,84g ZS=28,19g SZH=96,31g CK=4,06g SÓ=2,03g TZS=1,93g	EN=266,16kcal FH=5,31g ZS=10,44g SZH=39,46g CK=12,67g SÓ=0,86g TZS=7,08g
KEDD 2025.01.21.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Frankfurtiléves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Kigyóuborka;
	EN=292,60kcal FH=8,67g ZS=7,70g SZH=46,83g CK=9,82g SÓ=1,72g TZS=4,66g	EN=795,62kcal FH=32,12g ZS=35,84g SZH=95,69g CK=8,01g SÓ=2,26g TZS=3,12g	EN=239,70kcal FH=8,80g ZS=10,25g SZH=26,26g CK=0,87g SÓ=1,48g TZS=4,27g
SZERDA 2025.01.22.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Narancs; Félbarna kenyér (1)*;	Csokoládé íz krémes rúd (1, 2)*;
	EN=267,20kcal FH=9,24g ZS=9,40g SZH=34,38g CK=9,65g SÓ=1,50g TZS=3,47g	EN=818,87kcal FH=31,68g ZS=34,18g SZH=91,78g CK=4,66g SÓ=1,49g TZS=4,94g	EN=218,40kcal FH=3,85g ZS=10,01g SZH=27,37g CK=6,16g SÓ=0,42g TZS=4,55g
CSÜTÖRTÖK 2025.01.23.	Meggyes gyümölcs Tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vágott tojásleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=261,89kcal FH=11,41g ZS=3,82g SZH=44,60g CK=9,86g SÓ=0,98g TZS=0,06g	EN=786,40kcal FH=36,37g ZS=35,86g SZH=72,69g CK=9,36g SÓ=2,02g TZS=3,13g	EN=260,80kcal FH=8,88g ZS=13,00g SZH=27,12g CK=0,42g SÓ=1,78g TZS=5,16g
PÉNTEK 2025.01.24.	Erdei gyümölcs tea; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya 1/2; Félbarna kenyér (1)*;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=231,70kcal FH=6,08g ZS=3,15g SZH=44,38g CK=9,88g SÓ=0,94g TZS=0,78g	EN=842,14kcal FH=30,51g ZS=28,47g SZH=117,86g CK=20,07g SÓ=1,72g TZS=1,12g	EN=228,34kcal FH=9,51g ZS=8,46g SZH=28,48g CK=0,39g SÓ=1,71g TZS=2,04g

**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:**

**Iskola 'A'**

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**

	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>HÉTF</b> 2025.01.27.	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fonottka (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Pritaminos sajtelfújtt (1, 2, 3)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=272,50kcal FH=8,17g ZS=5,35g SZH=46,40g CK=18,15g SÓ=0,73g TZS=3,45g	EN=758,19kcal FH=36,17g ZS=22,30g SZH=97,38g CK=28,25g SÓ=2,10g TZS=10,22g	EN=272,30kcal FH=9,38g ZS=13,10g SZH=29,12g CK=0,42g SÓ=1,78g TZS=5,16g
<b>KEDD</b> 2025.01.28.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Sárgarépa;	Húsgaluska-leves (csirke) (1, 2, 3, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Lekvár; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=291,74kcal FH=10,68g ZS=9,50g SZH=40,81g CK=12,16g SÓ=1,74g TZS=3,36g	EN=821,13kcal FH=37,83g ZS=43,68g SZH=85,66g CK=3,44g SÓ=1,50g TZS=2,54g	EN=243,30kcal FH=5,49g ZS=3,02g SZH=48,47g CK=15,84g SÓ=0,96g TZS=0,78g
<b>SZERDA</b> 2025.01.29.	Csipkebogyó tea; Almás táská (1, 2, 3, 4, 6, 12, 13)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=274,40kcal FH=3,79g ZS=12,67g SZH=35,44g CK=9,04g SÓ=0,42g TZS=5,67g	EN=948,60kcal FH=44,27g ZS=29,27g SZH=120,83g CK=5,92g SÓ=1,38g TZS=1,06g	EN=200,80kcal FH=11,68g ZS=5,00g SZH=27,48g CK=0,58g SÓ=1,90g TZS=1,64g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2025.01.30.	Tejeskávé íz tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Francia hagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Jégcsap retek;
	EN=252,97kcal FH=10,98g ZS=4,72g SZH=40,98g CK=12,56g SÓ=0,71g TZS=2,74g	EN=878,94kcal FH=34,99g ZS=35,65g SZH=102,41g CK=11,31g SÓ=1,48g TZS=4,62g	EN=240,70kcal FH=8,85g ZS=10,25g SZH=26,01g CK=0,87g SÓ=1,48g TZS=4,27g
<b>PÉNTEK</b> 2025.01.31.	Erdei gyümölcs tea; Sonkakrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=232,20kcal FH=8,75g ZS=4,60g SZH=38,58g CK=9,56g SÓ=1,60g TZS=0,52g	EN=759,60kcal FH=36,38g ZS=24,31g SZH=99,28g CK=26,68g SÓ=3,80g TZS=3,63g	EN=311,60kcal FH=6,01g ZS=5,25g SZH=58,52g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g

**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:**

**Iskola 'A'**

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: Iskola 'A'

Id szak: 2025.01.01.-től 2025.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Alma</b> Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Alma befőtt</b> Összetétel: Alma befőtt	68,00kcal	0,00g	0,00g	62,40g	10,56g	0,00g	0,00g
<b>Almás táska</b> Összetétel: Fagy. almás táska 50g, Fagy. almás táska 70g	234,50kcal	3,71g	12,67g	25,97g	0,00g	0,42g	5,67g
<b>Aprópecsenye</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	342,20kcal	18,18g	26,72g	4,95g	0,48g	0,36g	0,31g
<b>Bácskai rizseshús</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő 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	558,48kcal	22,42g	34,32g	57,64g	0,63g	1,10g	1,12g
<b>Baracklekvár</b> Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
<b>Bébi Mini Margarin</b> Összetétel: Bébi mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
<b>Bolognai szósz</b> Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	281,92kcal	15,07g	20,68g	7,02g	4,57g	0,56g	0,70g
<b>Briós</b> Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
<b>Brokkolirémleves</b> Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	127,67kcal	5,00g	3,49g	17,32g	2,08g	0,53g	0,26g
<b>Brokkolirémleves gyöngykalylóval</b> Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngykalyló tészta, Vöröshagyma	152,98kcal	5,56g	3,37g	23,43g	1,80g	0,51g	0,32g
<b>Burgonyabombóc leves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	160,43kcal	3,90g	3,96g	20,31g	1,43g	0,98g	0,40g
<b>Burgonyapüré</b> Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	326,30kcal	7,61g	10,89g	45,08g	2,76g	0,49g	4,57g
<b>Bükk aprópecsenye</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	351,18kcal	16,85g	25,09g	12,19g	0,43g	0,42g	0,78g
<b>Chilisbab</b> Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	611,15kcal	34,74g	23,73g	60,64g	4,06g	0,37g	0,31g
<b>Citromos tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,54kcal	0,00g	0,00g	9,05g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Csemege szalámi</b> Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,84g	4,20g
<b>Csemege uborka</b> 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: Iskola 'A'

Id szak: 2025.01.01.-től 2025.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Csikós tokány</b> 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	315,91kcal	15,18g	25,74g	3,55g	0,55g	0,63g	1,54g
<b>Csipkebogyó tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Csokoládé íz krémes rúd</b> Összetétel: Fagy. csokoládé ízű krémes rúd 50 g , Fagy. csokoládé ízű krémes rúd 70 g	218,40kcal	3,85g	10,01g	27,37g	6,16g	0,42g	4,55g
<b>Csonleves</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. levestörség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	127,64kcal	3,86g	3,04g	20,66g	1,38g	0,54g	0,41g
<b>Cs tészta</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes csó tészta	318,24kcal	9,15g	6,57g	55,58g	3,00g	0,21g	0,83g
<b>Daraguskaleves</b> 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	220,15kcal	6,38g	5,24g	35,11g	1,47g	0,59g	0,72g
<b>Darás metélt</b> Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	419,17kcal	11,08g	9,53g	71,69g	2,80g	0,22g	1,11g
<b>Diákcsemege szalámi</b> Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
<b>Eper-csipkebogyó gyümölcs tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Erdi gyümölcs tea</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Erdi bodzás gyümölcs tea</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Fatörzskifli</b> Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
<b>Fejeskáposzta-saláta</b> Összetétel: 10%-os ételectet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	57,28kcal	1,63g	0,22g	11,92g	6,00g	0,22g	0,01g
<b>Félbarna kenyér</b> Összetétel: Félbarna kenyér	64,08kcal	2,14g	0,24g	13,34g	0,31g	0,34g	0,02g
<b>Félbarna kenyér</b> Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,67g	0,30g	16,68g	0,39g	0,42g	0,03g
<b>Félbarna kenyér</b> Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
<b>Filézett halászlé</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	126,36kcal	9,81g	7,71g	6,13g	3,49g	3,16g	2,79g
<b>Fonottka</b> Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g

# Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2025.01.01.-től 2025.01.31.-ig

Étel név, összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Fittburgonya 1/2</b> Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott', főzővíz'	103,40kcal	2,75g	0,33g	20,24g	0,00g	0,03g	0,00g
<b>Francia hagymakrémleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	130,22kcal	3,44g	2,85g	22,61g	3,56g	0,45g	0,16g
<b>Frankfurtileves</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma	299,77kcal	4,91g	17,24g	21,55g	0,88g	1,42g	1,71g
<b>Göcseji csirkemellsonka</b> Összetétel: Felvágott-Göcseji csirkemellsonka szeletelt	44,80kcal	6,40g	2,00g	0,36g	0,16g	0,96g	0,68g
<b>Gulyásleves</b> Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	309,34kcal	14,24g	16,98g	22,20g	1,86g	0,56g	0,32g
<b>Gyümölcsleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzötejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	189,62kcal	2,55g	2,20g	38,88g	24,39g	0,12g	0,44g
<b>Gyümölcsös krémjoghurt</b> Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
<b>Házi körözött</b> Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	61,79kcal	5,99g	3,22g	1,77g	0,04g	0,14g	0,00g
<b>Hot-Dog</b> Összetétel: Hosszú zsemle53g, Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop	242,21kcal	8,88g	9,73g	28,73g	0,32g	1,44g	3,20g
<b>Húsgaluska-leves (csirke)</b> Összetétel: Babérlevél, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj '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	197,79kcal	16,33g	6,40g	17,60g	2,63g	0,77g	0,46g
<b>Húsgombóc</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	303,32kcal	16,19g	19,59g	20,77g	0,43g	0,37g	0,12g
<b>Húsos tarhonya</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	664,94kcal	28,01g	30,66g	65,53g	3,27g	1,05g	0,83g
<b>Jégcsap retek</b> Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,55g	0,05g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Joghurt</b> Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
<b>Kakaós csiga</b> Összetétel: Fagy. kakaós csiga 50g, Fagy. kakaós csiga 70g	275,80kcal	4,13g	13,65g	32,97g	12,88g	0,66g	6,86g
<b>Ken májas</b> Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
<b>Ketchup</b> Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,07g	0,00g	1,13g	0,86g	0,16g	0,00g
<b>Kifli</b> Összetétel: Kifli 43g	126,88kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g



# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2025.01.01.-től 2025.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Kigyóuborka</b> Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,05g	0,85g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Kockasajt</b> Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
<b>Lapkasajt</b> Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
<b>Lebbencsleves</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	202,31kcal	5,75g	4,13g	33,61g	2,70g	0,65g	0,81g
<b>Lekvár</b> Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g
<b>Levesgyöngy</b> Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	7,95g	0,90g	0,14g	0,00g
<b>Liga Margarin</b> Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
<b>Magyaros gombaleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	127,34kcal	4,80g	3,53g	18,45g	1,47g	0,55g	0,31g
<b>Májgaluskaleves</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	258,51kcal	16,87g	7,64g	29,32g	1,95g	0,80g	0,60g
<b>Majonéz</b> Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,16g	5,16g	2,40g	1,34g	0,32g	0,68g
<b>Makaróni</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,17g	0,81g
<b>Mákos cukor</b> Összetétel: Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,93g	0,01g	1,50g
<b>Mákos metélt</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,19g	0,91g
<b>Meggyes gyümölcs Tea</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Méz</b> Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,05g	0,00g	12,36g	12,32g	0,02g	0,00g
<b>Méz-mustáros csirke csikok</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	242,04kcal	22,65g	8,26g	18,54g	6,91g	0,39g	0,31g
<b>Mogyorókrém</b> Összetétel: Mogyorókrém	60,75kcal	0,25g	3,75g	6,50g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Molnárka</b> Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2025.01.01.-től 2025.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Napraforgómagos fonottka</b> Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g
<b>Narancs</b> Összetétel: Narancs	49,20kcal	0,72g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Olaszos rakott tészta</b> 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	674,03kcal	30,35g	28,60g	71,85g	6,84g	0,89g	4,47g
<b>Palócleves</b> Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő 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	270,45kcal	12,67g	17,14g	14,02g	1,55g	0,47g	0,35g
<b>Paradicsom</b> Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Paradicsomleves betéttel</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	228,43kcal	5,40g	5,40g	39,14g	18,78g	0,53g	0,64g
<b>Paradicsommártás</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	227,68kcal	5,04g	5,21g	39,50g	17,87g	0,36g	0,55g
<b>Párizsikrém</b> Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	93,94kcal	4,29g	7,86g	1,42g	0,00g	0,87g	1,80g
<b>Párolt rizs</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,81kcal	4,56g	10,34g	55,59g	0,22g	0,45g	1,10g
<b>Petrezselymes burgonya</b> Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	285,01kcal	5,89g	8,06g	42,58g	0,17g	0,37g	0,80g
<b>Petrezselymes rizs</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	272,16kcal	4,64g	12,18g	55,87g	0,39g	0,31g	1,31g
<b>Petrezselymes tojáskrém</b> Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	94,01kcal	3,91g	7,36g	0,58g	0,13g	0,52g	2,57g
<b>Porcukor</b> Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
<b>Pritaminos sajtfejt</b> Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	242,81kcal	15,49g	12,26g	16,22g	0,30g	1,02g	7,82g
<b>Rántott sajt 'mirelit'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	217,70kcal	9,75g	11,60g	19,50g	0,75g	0,83g	0,12g
<b>Rúdvaglalt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	332,89kcal	18,33g	23,29g	9,93g	0,81g	0,56g	0,36g
<b>Sajt szórat</b> Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
<b>Sajt szórat</b> Összetétel: Trappista sajt	78,00kcal	6,25g	5,50g	0,75g	0,00g	0,50g	3,75g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2025.01.01.-től 2025.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Sajtkrém</b> Összetétel: Natúr sajtkrém	92,50kcal	3,25g	7,10g	4,00g	0,00g	0,88g	4,60g
<b>Sajtos korong</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	194,43kcal	9,60g	9,96g	16,00g	0,00g	1,44g	2,92g
<b>Sajtos metélt</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,17g	0,81g
<b>Sajtos panírozott halfilé</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	240,09kcal	12,10g	10,95g	23,10g	1,76g	1,10g	1,57g
<b>Sajtos rúd</b> Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g , Fagy. sajtos rúd 70 g	318,50kcal	6,09g	19,88g	27,79g	1,26g	1,47g	9,94g
<b>Sárgaborsó zelék</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	280,95kcal	15,30g	4,77g	42,55g	0,37g	0,31g	0,41g
<b>Sárgarépa</b> Összetétel: Sárgarépa	20,00kcal	0,60g	0,10g	4,05g	2,50g	0,00g	0,00g
<b>Sertés párizsi</b> Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
<b>Sertéspörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	340,88kcal	18,20g	26,79g	4,37g	0,78g	0,46g	0,32g
<b>Sertésraguleves</b> Összetétel: Étélizésítő 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	315,82kcal	15,88g	17,40g	21,86g	3,81g	0,51g	0,42g
<b>Sonkakrém</b> Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	57,90kcal	3,45g	4,00g	2,05g	0,16g	0,76g	0,28g
<b>Spenót</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	215,61kcal	9,00g	5,63g	32,04g	7,68g	0,43g	1,12g
<b>Sült debreceni kolbász</b> Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	252,22kcal	9,17g	23,68g	0,59g	0,20g	1,37g	7,37g
<b>Szarvacska tészta</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,19g	0,91g
<b>Tarhonyaleves</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	185,34kcal	4,82g	5,54g	27,35g	2,27g	0,71g	1,30g
<b>Tárkonyos burgonyaleves</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Vöröshagyma	140,65kcal	3,45g	3,28g	22,31g	0,62g	0,76g	0,23g
<b>Tavaszeleves</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	105,68kcal	3,99g	2,59g	15,95g	3,68g	0,51g	0,35g
<b>Teavaj</b> Összetétel: Teavaj	86,76kcal	0,05g	9,84g	0,04g	0,00g	0,01g	6,84g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2025.01.01.-től 2025.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g
Tejeskávéíz tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	126,13kcal	7,45g	3,56g	16,21g	10,93g	0,24g	2,14g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,36g	4,80g	1,60g	0,00g	0,01g	0,00g
Tejeskiörítés kenyér Összetétel: Tejes kiörlésű kenyér	53,76kcal	2,09g	0,24g	10,82g	0,14g	0,34g	0,10g
Tejeskiörítés kenyér Összetétel: Tejes kiörlésű kenyér	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
Tejeskiörítés zsemle Összetétel: Tejes kiörlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Terresvári sertésszelet Összetétel: 'Fűszer' - Húsuphító, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	279,28kcal	23,70g	14,93g	10,53g	0,94g	0,58g	0,93g
Tiramisu ízű tej Összetétel: Gf instant tiramisu ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	141,62kcal	7,75g	3,75g	19,51g	11,50g	0,25g	2,25g
Tökf. zselé Összetétel: 10%-os ételcezet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	206,43kcal	5,17g	6,02g	31,17g	11,67g	0,37g	0,48g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,21g	0,81g
Vágott tojásleves Összetétel: 10%-os ételcezet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Tojáslé, Vöröshagyma	120,60kcal	5,90g	6,64g	5,64g	0,48g	0,62g	1,61g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételcezet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	74,68kcal	1,44g	0,20g	16,40g	11,60g	0,20g	0,01g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	97,53kcal	3,39g	1,86g	15,83g	1,66g	0,50g	0,06g
Zöldbabf. zselé Összetétel: 10%-os ételcezet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	234,07kcal	8,34g	5,55g	35,13g	9,11g	0,38g	0,50g
Zöldborsóf. zselé Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsóf, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	330,04kcal	15,86g	4,50g	53,81g	25,68g	0,37g	1,11g

