

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.11.27.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tárkonyos szárnyasragu leves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Narancs;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Kukoricás kenyér (1)*;
	EN=263,44kcal FH=8,47g ZS=7,70g SZH=40,10g CK=9,40g SÓ=1,72g TZS=4,84g	EN=761,10kcal FH=29,93g ZS=26,85g SZH=95,95g CK=20,60g SÓ=0,81g TZS=0,92g	EN=278,20kcal FH=8,04g ZS=12,88g SZH=31,56g CK=0,18g SÓ=1,78g TZS=5,16g
KEDD 2023.11.28.	Tejeskávé (1, 2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*; Kigyóuborka;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Mustáros csirkecomb (1, 2, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Sajtos croissant (1, 2, 3)*;
	EN=337,50kcal FH=13,29g ZS=8,59g SZH=49,78g CK=21,01g SÓ=0,93g TZS=2,38g	EN=748,49kcal FH=35,05g ZS=27,15g SZH=77,73g CK=7,06g SÓ=1,44g TZS=4,17g	EN=267,40kcal FH=6,16g ZS=17,08g SZH=21,56g CK=1,96g SÓ=1,33g TZS=8,54g
SZERDA 2023.11.29.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Kukoricás kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 5)*; Pritaminos sajtelfűjt (1, 2, 3)*; Vegyesfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*; Fonottka (1, 2)*;
	EN=309,54kcal FH=8,30g ZS=10,84g SZH=41,13g CK=9,29g SÓ=1,29g TZS=4,11g	EN=749,50kcal FH=32,35g ZS=18,97g SZH=106,50g CK=23,92g SÓ=2,56g TZS=9,06g	EN=248,90kcal FH=6,15g ZS=6,39g SZH=40,57g CK=12,46g SÓ=0,53g TZS=4,99g
CSÜTÖRTÖK 2023.11.30.	Tej (2)*; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Narancs;
	EN=336,60kcal FH=19,30g ZS=8,75g SZH=45,53g CK=12,75g SÓ=2,22g TZS=3,96g	EN=891,31kcal FH=43,52g ZS=29,15g SZH=108,12g CK=5,37g SÓ=1,42g TZS=1,14g	EN=127,80kcal FH=1,66g ZS=1,44g SZH=25,40g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g
PÉNTEK 2023.12.01.	Citromos tea; Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Filézett halászlé (5, 9)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Joghurt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=275,44kcal FH=8,92g ZS=7,70g SZH=42,37g CK=9,40g SÓ=2,08g TZS=4,74g	EN=760,00kcal FH=21,78g ZS=16,37g SZH=130,05g CK=37,06g SÓ=4,56g TZS=7,14g	EN=274,80kcal FH=10,50g ZS=8,40g SZH=39,42g CK=6,84g SÓ=1,09g TZS=4,38g

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

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=Csillagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.12.04.	Főzött kakaó (2, 4)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Fokhagymakrémleves (1, 2, 3, 5, 6)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;
	EN=344,21kcal FH=12,31g ZS=8,29g SZH=53,86g CK=28,45g SÓ=0,64g TZS=4,67g	EN=710,16kcal FH=51,51g ZS=21,40g SZH=121,43g CK=2,71g SÓ=1,24g TZS=1,53g	EN=292,60kcal FH=9,36g ZS=12,40g SZH=35,62g CK=0,52g SÓ=1,74g TZS=4,76g
KEDD 2023.12.05.	Meggyes gyümölcs Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Mustáros sertéskaraj sajttal (1, 2, 5, 11)*; Hagymás burgonya;	Csokis croissant (1, 2)*;
	EN=278,30kcal FH=9,05g ZS=7,80g SZH=42,52g CK=9,40g SÓ=1,72g TZS=4,84g	EN=786,82kcal FH=37,59g ZS=33,44g SZH=76,41g CK=2,74g SÓ=1,96g TZS=6,55g	EN=262,60kcal FH=3,77g ZS=10,53g SZH=36,14g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=5,39g
SZERDA 2023.12.06.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;	Kefír (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*; Alma;
	EN=297,54kcal FH=10,20g ZS=9,40g SZH=43,06g CK=10,08g SÓ=1,74g TZS=3,18g	EN=767,36kcal FH=43,08g ZS=26,00g SZH=107,45g CK=8,81g SÓ=1,73g TZS=2,06g	EN=251,70kcal FH=9,58g ZS=5,85g SZH=37,85g CK=6,05g SÓ=0,75g TZS=3,75g
CSÜTÖRTÖK 2023.12.07.	Tejeskávé (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Meggye leves (1, 2)*; Bakonyi tokány (1, 2)*; Szarvacska tészta (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Narancs;
	EN=285,65kcal FH=11,16g ZS=4,70g SZH=48,65g CK=22,24g SÓ=0,72g TZS=2,69g	EN=795,70kcal FH=26,78g ZS=31,91g SZH=97,39g CK=27,87g SÓ=0,76g TZS=1,92g	EN=232,20kcal FH=6,74g ZS=5,20g SZH=38,26g CK=0,36g SÓ=0,92g TZS=3,16g
PÉNTEK 2023.12.08.	Erdei gyümölcs tea; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Lekvár; Liga Margarin; Kukoricás kenyér (1)*;
	EN=308,14kcal FH=9,76g ZS=12,41g SZH=38,80g CK=9,55g SÓ=1,71g TZS=4,64g	EN=804,18kcal FH=35,80g ZS=32,29g SZH=89,25g CK=3,25g SÓ=2,85g TZS=0,83g	EN=234,90kcal FH=4,53g ZS=2,90g SZH=46,61g CK=15,18g 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

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=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.12.11.	Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Mexikói ragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Kiggyóuborka;
	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=764,77kcal FH=29,35g ZS=18,81g SZH=109,05g CK=29,63g SÓ=1,12g TZS=2,36g	EN=273,40kcal FH=9,84g ZS=10,25g SZH=35,37g CK=1,30g SÓ=1,72g TZS=3,98g
KEDD 2023.12.12.	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Fejtettbaleves (1, 3, 5)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Vegyes saláta;	Briós (1, 2, 3)*;
	EN=298,05kcal FH=15,94g ZS=8,08g SZH=40,63g CK=12,15g SÓ=1,85g TZS=2,91g	EN=770,85kcal FH=41,05g ZS=22,16g SZH=85,65g CK=13,73g SÓ=1,87g TZS=1,38g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g
SZERDA 2023.12.13.	Karamellás tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Majonéz (3, 11)*;	Teavaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kiggyóuborka;
	EN=287,90kcal FH=10,56g ZS=4,50g SZH=50,56g CK=23,56g SÓ=0,71g TZS=2,59g	EN=807,40kcal FH=23,64g ZS=30,79g SZH=95,09g CK=5,45g SÓ=2,72g TZS=2,46g	EN=227,16kcal FH=5,77g ZS=10,49g SZH=27,95g CK=0,36g SÓ=0,85g TZS=7,08g
CSÜTÖRTÖK 2023.12.14.	Meggyes gyümölcs Tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Tápai legényfogó leves (1, 2, 3, 5)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;
	EN=266,53kcal FH=11,16g ZS=3,08g SZH=47,77g CK=13,40g SÓ=0,84g TZS=0,06g	EN=847,92kcal FH=29,51g ZS=22,09g SZH=130,13g CK=46,64g SÓ=0,96g TZS=2,64g	EN=303,60kcal FH=17,36g ZS=14,50g SZH=24,31g CK=0,41g SÓ=1,70g TZS=8,57g
PÉNTEK 2023.12.15.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Szárnasraguleves (1, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Alma;	Kakaós csiga (P&P) (1, 2)*;
	EN=278,70kcal FH=10,96g ZS=9,80g SZH=37,30g CK=9,66g SÓ=1,82g TZS=3,36g	EN=792,72kcal FH=61,15g ZS=21,60g SZH=131,57g CK=4,99g SÓ=2,30g TZS=1,90g	EN=247,00kcal FH=4,29g ZS=11,12g SZH=31,66g CK=9,10g SÓ=0,39g TZS=5,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.12.18.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Pritaminos sajt-felfűjt (felnőtt 2) (1, 2, 3)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Alma;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;
	EN=283,10kcal FH=12,60g ZS=8,95g SZH=36,50g CK=12,10g SÓ=1,01g TZS=5,72g	EN=757,06kcal FH=35,83g ZS=20,47g SZH=101,41g CK=26,77g SÓ=6,49g TZS=9,59g	EN=278,55kcal FH=5,27g ZS=8,57g SZH=43,99g CK=6,27g SÓ=0,46g TZS=2,38g
KEDD 2023.12.19.	Csipkebogyó tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4)*; Ketchup;	Brokkolikrémleves gyönygykagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Bácskai rizseshús (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Körte;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=303,01kcal FH=9,03g ZS=9,73g SZH=39,33g CK=10,21g SÓ=1,59g TZS=3,20g	EN=827,62kcal FH=30,55g ZS=37,92g SZH=106,29g CK=2,57g SÓ=1,95g TZS=1,53g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g
SZERDA 2023.12.20.	Tejbegríz (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Tanyasi sült csirkemell (felnőtt 2) (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=310,97kcal FH=10,28g ZS=3,90g SZH=58,17g CK=36,05g SÓ=0,24g TZS=2,16g	EN=819,86kcal FH=52,81g ZS=24,18g SZH=90,47g CK=1,78g SÓ=1,81g TZS=2,26g	EN=272,30kcal FH=9,38g ZS=13,10g SZH=29,12g CK=0,42g SÓ=1,78g TZS=5,16g
CSÜTÖRTÖK 2023.12.21.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Ízes fánk (1, 2, 3)*;	Teavaj (2)*; Rozsos párna (1, 12)*; Alma;
	EN=295,50kcal FH=9,22g ZS=10,96g SZH=37,11g CK=9,53g SÓ=1,29g TZS=4,11g	EN=761,02kcal FH=24,98g ZS=28,74g SZH=95,78g CK=37,13g SÓ=1,63g TZS=4,90g	EN=293,64kcal FH=5,46g ZS=12,58g SZH=38,90g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=7,34g
PÉNTEK 2023.12.22.	Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Sajtós panírozott halfilé (felnőtt 2) (1, 2, 3, 4, 9)*; Törtburgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=281,52kcal FH=6,43g ZS=8,63g SZH=43,13g CK=16,72g SÓ=0,43g TZS=6,11g	EN=787,69kcal FH=22,19g ZS=31,77g SZH=98,21g CK=21,59g SÓ=2,25g TZS=3,89g	EN=245,20kcal FH=10,68g ZS=9,55g SZH=29,22g CK=0,62g SÓ=1,74g TZS=3,36g

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

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=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.12.25.			
KEDD 2023.12.26.			
SZERDA 2023.12.27.	Citromos tea; Dzsem (db) (13)*; Bebo Mini Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;
	EN=310,66kcal FH=4,33g ZS=7,09g SZH=55,51g CK=28,44g SÓ=0,40g TZS=2,52g	EN=892,98kcal FH=30,48g ZS=39,16g SZH=100,64g CK=21,61g SÓ=0,71g TZS=1,03g	EN=234,40kcal FH=8,97g ZS=7,65g SZH=31,92g CK=0,36g SÓ=2,08g TZS=4,74g
CSÜTÖRTÖK 2023.12.28.	Citromos tea; Zöldbúszeres halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Bazsalikomos sertés szelet (1, 5)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Félbarna kenyér (1)*;	Petrezselymes tejfölösturó (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;
	EN=330,34kcal FH=8,82g ZS=12,76g SZH=44,77g CK=9,90g SÓ=1,36g TZS=1,70g	EN=786,52kcal FH=37,01g ZS=20,54g SZH=107,80g CK=21,78g SÓ=1,77g TZS=1,95g	EN=195,09kcal FH=11,55g ZS=3,25g SZH=29,07g CK=0,36g SÓ=0,98g TZS=0,24g
PÉNTEK 2023.12.29.	Citromos tea; Csirkemájaskrém; Négy magvas zsemle (1, 12)*;	Süttőtökrémleves (1, 2)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt gersli (1, 5)*; Alma;	Olasz felvágott (4)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;
	EN=283,65kcal FH=8,84g ZS=10,02g SZH=38,31g CK=9,20g SÓ=1,11g TZS=2,58g	EN=858,72kcal FH=27,11g ZS=40,07g SZH=91,61g CK=20,27g SÓ=1,60g TZS=2,74g	EN=272,50kcal FH=10,97g ZS=12,55g SZH=28,50g CK=0,56g SÓ=1,76g TZS=4,38g

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

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=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola

Időszak: 2023.12.01.-től 2023.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Álfröldileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	147,01kcal	4,01g	3,72g	22,98g	0,80g	5,10g	0,66g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	558,48kcal	22,42g	34,32g	57,64g	0,63g	1,10g	1,12g
Bakonyi tokány Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,91kcal	15,08g	23,19g	4,43g	0,27g	0,44g	0,46g
Bazsalikomos sertés szelet Összetétel: Bazsalikom, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	236,98kcal	23,09g	8,72g	14,84g	0,22g	0,31g	0,05g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
BrokkolikréMLEVES gyöngyagylóval Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	152,98kcal	5,56g	3,37g	23,43g	1,80g	0,51g	0,32g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,67kcal	7,57g	9,97g	47,65g	1,92g	0,60g	1,23g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	160,43kcal	3,90g	3,96g	20,31g	1,43g	0,98g	0,40g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	27,30kcal	0,78g	0,06g	6,19g	1,60g	1,60g	0,00g
Citromos tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,54kcal	0,00g	0,00g	9,05g	9,04g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,84g	4,20g
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	360,16kcal	17,81g	29,32g	3,59g	0,55g	0,63g	1,54g
Csipkebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	187,71kcal	20,85g	8,31g	6,11g	0,78g	0,38g	0,37g
Csirkemájaskrém Összetétel: Csirke májaskrém 30g	106,13kcal	4,54g	8,80g	1,97g	0,00g	0,52g	2,21g
Csokis croissant Összetétel: Croissant kakaós krémmel 45g, Croissant kakaós krémmel 65g	262,60kcal	3,77g	10,53g	36,14g	0,00g	0,50g	5,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola

Időszak: 2023.12.01.-től 2023.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Diós metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	283,76kcal	8,54g	4,66g	51,87g	2,80g	0,19g	0,61g
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	256,20kcal	5,58g	17,10g	18,51g	15,00g	0,00g	0,00g
Dzsem (db) Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Erdei-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	64,97kcal	0,02g	0,00g	16,11g	16,01g	0,00g	0,00g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtej, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	212,82kcal	3,12g	1,83g	44,53g	25,45g	0,13g	0,83g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejlesztet babléves Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. fejlesztet bab, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tojásos gyűrű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	164,44kcal	6,19g	4,16g	24,46g	1,53g	0,50g	0,47g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,67g	0,30g	16,68g	0,39g	0,42g	0,03g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pirított paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítő, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	124,70kcal	9,81g	7,53g	6,13g	3,49g	3,16g	2,77g
Fokhagymakrémleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	115,55kcal	3,66g	2,77g	18,57g	1,93g	0,45g	0,16g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	217,80kcal	5,02g	4,82g	37,49g	6,27g	0,46g	2,38g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főzött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '1,5%'	169,31kcal	8,35g	4,38g	23,83g	23,50g	0,25g	2,64g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola

Időszak: 2023.12.01.-től 2023.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	406,90kcal	27,00g	10,33g	96,75g	0,00g	0,41g	1,00g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hagymás burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	270,78kcal	5,89g	6,22g	43,45g	0,51g	0,37g	0,61g
Halpaprikás Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	128,90kcal	11,87g	4,56g	9,61g	1,40g	1,39g	0,56g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Virsli Pulyka Gallicoop	242,21kcal	8,88g	9,73g	28,73g	0,32g	1,44g	3,20g
Ízes fánk Összetétel: Bécsi fánk áfonyás 70g	445,20kcal	9,10g	11,34g	73,92g	33,32g	1,12g	4,48g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,55g	0,05g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Jókai bableves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	321,42kcal	17,96g	16,63g	22,99g	1,37g	0,61g	0,98g
Kakaós csiga (P&P) Összetétel: Fagy. kakaós csiga (P&P)	247,00kcal	4,29g	11,12g	31,66g	9,10g	0,39g	5,01g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'	140,40kcal	6,51g	3,15g	21,66g	21,66g	0,21g	1,89g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,07g	0,00g	1,13g	0,86g	0,16g	0,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,05g	0,85g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Körte Összetétel: Körte	62,40kcal	0,48g	0,00g	14,40g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola Időszak: 2023.12.01.-től 2023.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kukoricás bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	372,47kcal	9,83g	10,07g	52,87g	1,93g	0,60g	1,26g
Kukoricás kenyér Összetétel: Kukoricás kenyér	151,80kcal	4,38g	0,48g	31,50g	0,12g	0,84g	0,24g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nyagkocka tészta, Vöröshagyma	184,41kcal	5,14g	4,06g	29,90g	2,50g	0,65g	0,79g
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 70g	518,00kcal	8,82g	8,54g	98,84g	33,18g	0,98g	4,34g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
Magyaros sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	246,75kcal	27,53g	9,74g	2,20g	0,42g	0,80g	0,10g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizesítő 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
Majonéz Összetétel: Majonéz	42,60kcal	0,12g	3,87g	1,80g	1,01g	0,24g	0,51g
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,16g	5,16g	2,40g	1,34g	0,32g	0,68g
Mediterrán csirkeapró 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	255,04kcal	21,65g	8,02g	22,54g	6,64g	0,49g	0,35g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Meggyleves Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	192,16kcal	3,16g	1,31g	41,08g	24,80g	0,12g	0,55g
Mexikói ragu Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	210,27kcal	18,66g	7,02g	16,88g	2,26g	0,40g	0,30g
Mogyorókrém Összetétel: Nutella	60,75kcal	0,25g	3,75g	6,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárka 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 Időszak: 2023.12.01.-től 2023.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mustáros sertéskaraj sajttal Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	334,27kcal	27,01g	21,69g	6,35g	0,00g	0,89g	4,66g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Narancs Összetétel: Narancs	49,20kcal	0,72g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Négy magvas zsemle Összetétel: Négymagvas zsemle 53g	140,98kcal	4,29g	1,22g	27,30g	0,16g	0,58g	0,37g
Olasz felvágott Összetétel: Olasz felvágott	99,60kcal	5,20g	8,40g	0,84g	0,20g	0,92g	3,44g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	575,19kcal	25,64g	29,32g	49,73g	0,76g	0,78g	0,52g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztával Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	187,88kcal	4,15g	5,22g	30,81g	18,69g	0,52g	0,61g
Párizsikrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	123,84kcal	3,86g	11,66g	0,77g	0,15g	0,87g	4,40g
Párolt gersli Összetétel: Árpagyöngy, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	311,65kcal	7,10g	7,85g	51,46g	0,22g	0,45g	0,70g
Párolt rizs Összetétel: Étélizesítő 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
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő 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
Petrezselymes tejfőlsturó Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	53,69kcal	5,78g	2,60g	1,41g	0,00g	0,14g	0,00g
Pozsonyi kocka Összetétel: Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Mák, Mazsola, Porcukor, Puding por, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott, főzővíz', Szárított citromhéj, Tej '1,5%', Tojásmentes metélt tészta, Vaníliás cukor	612,11kcal	12,16g	15,82g	104,05g	44,03g	0,24g	2,08g
Pritaminos sajtelfűjt (felnőtt 2) 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
Rántott sajt 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	217,70kcal	9,75g	11,60g	19,50g	0,75g	0,83g	0,12g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	92,50kcal	3,25g	7,10g	4,00g	0,00g	0,88g	4,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola

Időszak: 2023.12.01.-től 2023.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajtos panírozott halfilé (felnőtt 2) Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	240,09kcal	12,10g	10,95g	23,10g	1,76g	1,10g	1,57g
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	201,69kcal	9,38g	2,91g	33,33g	0,89g	0,46g	0,30g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
Sertésraguleves 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
Sonkakrém Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	53,65kcal	3,22g	3,73g	1,82g	0,04g	0,69g	0,17g
Sütőtökrémleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Gyömbér, Gyümölcslé sűrítmény, Kristálycukor, Só 'jódozott', Vöröshagyma	149,72kcal	1,72g	2,91g	28,16g	19,50g	0,53g	0,49g
Szárnasraguleves Összetétel: Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kakukkfű, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	219,71kcal	21,80g	6,71g	16,81g	3,59g	0,50g	0,34g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,19g	0,91g
Tanyasi sült csirkemell (felnőtt 2) Összetétel: Csemege paprika, Csirkemell filé, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	199,24kcal	26,34g	4,86g	11,46g	0,20g	0,48g	0,41g
Tápai legényfogó leves Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	198,61kcal	16,87g	6,27g	17,68g	2,62g	0,72g	0,55g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	181,76kcal	4,70g	5,53g	26,61g	2,23g	0,71g	1,29g
Teavaj Összetétel: Teavaj	86,76kcal	0,05g	9,84g	0,04g	0,00g	0,01g	6,84g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g
Tejbegríz Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Tej '1,5%'	246,00kcal	10,26g	3,90g	42,06g	20,04g	0,24g	2,16g
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '1,5%'	158,80kcal	7,63g	3,54g	23,88g	20,61g	0,25g	2,09g
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	53,76kcal	2,09g	0,24g	10,82g	0,14g	0,34g	0,10g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola

Időszak: 2023.12.01.-től 2023.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	76,16kcal	2,96g	0,34g	15,33g	0,20g	0,48g	0,14g
Teljes kiörlésű zsemle Összetétel: Teljes kiörlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	121,20kcal	3,92g	10,36g	0,59g	0,13g	0,45g	3,87g
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, 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
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	317,12kcal	5,82g	11,73g	42,51g	0,13g	0,39g	1,20g
Túró Rudi Összetétel: Túró Rudi	101,40kcal	2,10g	5,04g	11,67g	10,56g	0,03g	4,29g
Vajas fokhagymás törtburgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	223,05kcal	5,56g	2,34g	40,69g	0,00g	0,24g	0,73g
Vaníliás krémtúró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	66,43kcal	5,74g	2,48g	4,95g	3,59g	0,00g	0,00g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyo uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	74,65kcal	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
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	330,04kcal	15,86g	4,50g	53,81g	25,68g	0,37g	1,11g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom	133,60kcal	3,48g	12,16g	2,36g	0,08g	0,52g	1,64g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,15g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g