	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.11.06.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*; Alma;	Pásztorleves (1, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Pásztorleves (1, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Romanobabfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;
	EN=437,10kcal FH=12,58g ZS=16,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=260,90kcal FH=8,06g ZS=7,60g SZH=37,81g CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,80g	EN=900,83kcal FH=28,72g ZS=41,40g SZH=127,10g CK=3,52g SÓ=2,16g TZS=3,81g	EN=781,27kcal FH=27,47g ZS=23,45g SZH=115,26g CK=14,47g SÓ=3,08g TZS=5,41g	EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=753,85kcal FH=25,39g ZS=36,33g SZH=72,42g CK=1,10g SÓ=1,59g TZS=8,88g
KEDD 2023.11.07.	Karamellás tej (2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*;	Pápai sonka; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Csemege uborka (11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Rizibizi (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=451,40kcal FH=15,46g ZS=21,58g SZH=48,36g CK=28,76g SÓ=1,63g TZS=11,24g	EN=245,65kcal FH=15,81g ZS=6,83g SZH=28,74g CK=0,23g SÓ=2,20g TZS=1,16g	EN=967,55kcal FH=48,92g ZS=41,86g SZH=93,59g CK=4,98g SÓ=3,64g TZS=1,19g	EN=935,78kcal FH=42,39g ZS=35,73g SZH=134,45g CK=6,87g SÓ=3,79g TZS=3,96g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=633,60kcal FH=25,13g ZS=27,15g SZH=86,66g CK=7,18g SÓ=4,37g TZS=0,55g
SZERDA 2023.11.08.	Csipkebogyó tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Alma;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Gránátos kocka (1)*; Alma;	Méz; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Mustár (11)*; Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*;
	EN=390,65kcal FH=13,73g ZS=8,17g SZH=62,00g CK=11,46g SÓ=1,53g TZS=2,28g	EN=226,70kcal FH=6,91g ZS=9,72g SZH=26,02g CK=0,41g SÓ=0,99g TZS=1,58g	EN=940,23kcal FH=39,97g ZS=34,70g SZH=113,27g CK=25,42g SÓ=1,20g TZS=1,32g	EN=862,42kcal FH=29,08g ZS=28,44g SZH=117,75g CK=6,25g SÓ=1,41g TZS=1,56g	EN=218,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=536,52kcal FH=18,12g ZS=18,95g SZH=70,62g CK=10,64g SÓ=3,05g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2023.11.09.	Tej (2)*; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Zsemle (1)*;	Fonottka (1, 2)*; Banán;	Marha erőleves (1, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Körte;	Marha erőleves (1, 3, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Szárazbabfőzelék (1, 2)*;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Rántott csirkemell 'mirelit' (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*;
	EN=417,51kcal FH=18,33g ZS=18,41g SZH=43,74g CK=14,46g SÓ=2,10g TZS=8,32g	EN=305,00kcal FH=6,00g ZS=1,35g SZH=65,20g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=870,64kcal FH=27,97g ZS=34,61g SZH=98,43g CK=4,22g SÓ=1,69g TZS=1,92g	EN=717,63kcal FH=44,62g ZS=21,13g SZH=83,04g CK=3,90g SÓ=1,36g TZS=1,23g	EN=280,00kcal FH=17,30g ZS=12,10g SZH=23,75g CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=7,80g	EN=567,02kcal FH=23,26g ZS=14,91g SZH=78,32g CK=5,26g SÓ=2,17g TZS=0,74g
PÉNTEK 2023.11.10.	Zöldtea-citrusos; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Alma dobozos üdítő; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Párolt rizs (5)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=370,66kcal FH=16,23g ZS=4,80g SZH=64,51g CK=11,26g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=264,32kcal FH=4,63g ZS=3,67g SZH=51,96g CK=26,16g SÓ=0,40g TZS=1,85g	EN=850,33kcal FH=35,98g ZS=22,12g SZH=107,98g CK=35,32g SÓ=2,25g TZS=1,55g	EN=812,05kcal FH=26,02g ZS=40,80g SZH=104,62g CK=2,18g SÓ=1,95g TZS=2,64g	EN=260,90kcal FH=9,96g ZS=6,00g SZH=39,55g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g	EN=631,95kcal FH=21,58g ZS=26,66g SZH=73,96g CK=12,69g SÓ=2,13g TZS=15,17g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2023.11.11.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Pulyka pörkölt (1)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Joghurt (2)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	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=707,45kcal FH=35,46g ZS=23,25g SZH=82,23g CK=2,97g SÓ=1,99g TZS=1,41g		EN=294,60kcal FH=12,93g ZS=6,30g SZH=46,59g CK=6,54g SÓ=1,41g TZS=3,96g	EN=595,16kcal FH=29,68g ZS=15,22g SZH=77,81g CK=28,48g SÓ=0,81g TZS=2,51g
VASÁRNAP 2023.11.12.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Almaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkecomb (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Alma dobozos üdítő; Fonottka (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépafőzelék (1, 2)*; Alma;
	EN=316,20kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=53,84g CK=10,58g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=325,80kcal FH=13,90g ZS=11,70g SZH=41,41g CK=0,86g SÓ=2,37g TZS=4,20g	EN=753,15kcal FH=34,02g ZS=21,95g SZH=123,05g CK=31,09g SÓ=0,85g TZS=1,45g		EN=231,70kcal FH=4,35g ZS=1,43g SZH=49,40g CK=21,90g SÓ=0,50g TZS=0,73g	EN=518,88kcal FH=30,61g ZS=14,50g SZH=61,71g CK=21,30g SÓ=1,01g TZS=1,41g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestüek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.11.13.	Főzött kakaó (2, 4)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=516,74kcal FH=16,45g ZS=14,43g SZH=78,70g CK=33,07g SÓ=1,07g TZS=7,08g	EN=289,40kcal FH=11,03g ZS=6,70g SZH=46,19g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=627,31kcal FH=25,37g ZS=40,53g SZH=114,41g CK=1,85g SÓ=1,41g TZS=2,17g	EN=728,22kcal FH=23,84g ZS=31,71g SZH=83,36g CK=2,26g SÓ=2,89g TZS=8,53g	EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g	EN=568,81kcal FH=20,72g ZS=19,88g SZH=76,20g CK=4,00g SÓ=0,81g TZS=5,70g
KEDD 2023.11.14.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtos sertésvagdalt (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	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=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=853,92kcal FH=38,62g ZS=34,23g SZH=92,59g CK=28,98g SÓ=2,18g TZS=3,83g	EN=949,48kcal FH=33,06g ZS=44,35g SZH=90,74g CK=9,24g SÓ=2,09g TZS=3,47g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
SZERDA 2023.11.15.	Meggyes gyümölcs Tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vaníliás gesztenyekrém (1, 2)*;	Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma; Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Sárgarépás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;
	EN=390,65kcal FH=13,73g ZS=8,17g SZH=62,00g CK=11,46g SÓ=1,53g TZS=2,28g	EN=217,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,01g CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,80g	EN=869,15kcal FH=29,15g ZS=15,17g SZH=149,60g CK=43,45g SÓ=2,29g TZS=2,98g	EN=937,38kcal FH=29,10g ZS=27,00g SZH=140,80g CK=23,98g SÓ=0,82g TZS=3,14g	EN=300,90kcal FH=9,53g ZS=5,68g SZH=52,84g CK=1,17g SÓ=1,34g TZS=3,01g	EN=812,62kcal FH=26,58g ZS=36,74g SZH=124,16g CK=5,18g SÓ=2,72g TZS=1,85g
CSÜTÖRTÖK 2023.11.16.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Halas Bolognai szósz (1, 9)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Hagymás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Alma;	Alma dobozos üdítő; Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;
	EN=309,25kcal FH=10,41g ZS=11,33g SZH=40,04g CK=10,52g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=979,52kcal FH=45,72g ZS=26,50g SZH=136,19g CK=11,45g SÓ=3,24g TZS=5,32g	EN=782,32kcal FH=34,96g ZS=24,01g SZH=97,45g CK=3,27g SÓ=1,30g TZS=1,53g	EN=268,60kcal FH=3,62g ZS=6,48g SZH=48,50g CK=29,20g SÓ=0,18g TZS=3,15g	EN=675,15kcal FH=36,02g ZS=20,87g SZH=67,02g CK=2,31g SÓ=1,08g TZS=1,62g
PÉNTEK 2023.11.17.	Vaníliás tej (1, 2)*; Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Krémes őszibarackleves (1, 2)*; Temesvári sertésszelet (1, 2, 5)*; Fűszeres törtburgonya (5)*;	Krémes őszibarackleves (1, 2)*; Bácskai rizseshús (5)*; Csemege uborka (11)*;	Lapkasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	Alma; Kifli (1, 2)*; Májkrém; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=354,64kcal FH=13,42g ZS=8,65g SZH=55,26g CK=28,25g SÓ=0,91g TZS=4,24g	EN=227,30kcal FH=6,97g ZS=9,75g SZH=26,14g CK=0,41g SÓ=0,99g TZS=1,58g	EN=790,12kcal FH=32,45g ZS=27,31g SZH=96,62g CK=28,06g SÓ=1,18g TZS=2,68g	EN=825,79kcal FH=27,05g ZS=36,62g SZH=123,06g CK=29,42g SÓ=2,67g TZS=1,60g	EN=325,75kcal FH=17,09g ZS=12,66g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=1,47g TZS=8,10g	EN=588,25kcal FH=13,10g ZS=20,73g SZH=84,54g CK=18,22g SÓ=1,70g TZS=8,57g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2023.11.18.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin; Alma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
	EN=405,10kcal FH=14,08g ZS=11,70g SZH=60,91g CK=11,53g SÓ=2,37g TZS=3,93g	EN=308,90kcal FH=8,64g ZS=3,70g SZH=59,91g CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g	EN=903,90kcal FH=32,71g ZS=45,14g SZH=85,49g CK=15,83g SÓ=2,22g TZS=2,83g		EN=314,30kcal FH=10,61g ZS=6,58g SZH=53,24g CK=1,17g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=384,84kcal FH=13,42g ZS=5,81g SZH=68,69g CK=44,76g SÓ=0,46g TZS=3,31g
VASÁRNAP 2023.11.19.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Mustár (11)*;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Kifli (1, 2)*; Teavaj (2)*; Alma;	Pulykasült (5)*; Almamártás (1, 2)*; Főtt burgonya 1/2;
	EN=457,90kcal FH=15,95g ZS=15,55g SZH=63,11g CK=11,45g SÓ=2,64g TZS=4,45g	EN=333,30kcal FH=11,21g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=789,67kcal FH=38,40g ZS=25,77g SZH=92,92g CK=3,72g SÓ=1,86g TZS=1,85g		EN=271,47kcal FH=4,14g ZS=12,64g SZH=34,61g CK=1,63g SÓ=0,48g TZS=8,58g	EN=542,58kcal FH=27,67g ZS=12,57g SZH=73,79g CK=33,80g SÓ=0,71g TZS=0,40g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.11.20.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Olasz zöldségleves gyufatésztával (1, 3, 5)*; Aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Csemege uborka (11)*;	Olasz zöldségleves gyufatésztával (1, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csemege uborka (11)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Erdei gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=448,30kcal FH=13,28g ZS=16,26g SZH=61,68g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=275,60kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=43,79g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=909,12kcal FH=30,96g ZS=45,92g SZH=117,85g CK=13,61g SÓ=2,93g TZS=2,43g	EN=743,77kcal FH=25,98g ZS=22,98g SZH=101,46g CK=14,94g SÓ=4,33g TZS=6,61g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=540,52kcal FH=18,22g ZS=18,95g SZH=71,12g CK=10,64g SÓ=3,05g TZS=5,75g
KEDD 2023.11.21.	Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*;	Karfiolkrém leves (1, 2, 3, 5)*; Pásztortarhonya (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Karfiolkrém leves (1, 2, 3, 5)*; Csőben sült tengeri halfilé (1, 2, 4, 5, 9)*; Párolt rizs (5)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*;
	EN=413,60kcal FH=15,18g ZS=12,20g SZH=61,56g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=285,85kcal FH=8,13g ZS=16,46g SZH=25,32g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=830,21kcal FH=31,34g ZS=31,81g SZH=100,71g CK=8,43g SÓ=3,29g TZS=1,40g	EN=726,01kcal FH=30,75g ZS=26,08g SZH=117,99g CK=5,89g SÓ=3,07g TZS=4,94g	EN=303,00kcal FH=11,69g ZS=7,96g SZH=45,57g CK=0,54g SÓ=2,50g TZS=4,86g	EN=450,73kcal FH=30,91g ZS=17,16g SZH=38,91g CK=9,84g SÓ=0,73g TZS=0,88g
SZERDA 2023.11.22.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Fejtettbableves (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fejtettbableves (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanilia öntet (1, 2)*;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=427,70kcal FH=18,47g ZS=9,86g SZH=66,46g CK=15,32g SÓ=1,73g TZS=3,09g	EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=825,65kcal FH=27,49g ZS=36,30g SZH=91,05g CK=1,38g SÓ=2,86g TZS=8,96g	EN=858,81kcal FH=22,90g ZS=21,97g SZH=138,66g CK=49,17g SÓ=1,48g TZS=8,04g	EN=282,00kcal FH=17,30g ZS=12,10g SZH=24,25g CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=7,85g	EN=537,56kcal FH=26,68g ZS=19,41g SZH=91,40g CK=6,95g SÓ=0,94g TZS=1,58g
CSÜTÖRTÖK 2023.11.23.	Citromos tea; Tejfölös-túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Zöldségleves (1, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsós bulgur (1, 5)*; Körte;	Zöldségleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos káposzta-főzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=365,10kcal FH=16,07g ZS=4,78g SZH=63,79g CK=11,21g SÓ=1,35g TZS=0,09g	EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=819,64kcal FH=36,91g ZS=23,55g SZH=102,48g CK=5,86g SÓ=1,57g TZS=1,89g	EN=886,36kcal FH=42,80g ZS=36,32g SZH=92,49g CK=4,29g SÓ=1,93g TZS=1,27g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,75g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g	EN=643,77kcal FH=24,53g ZS=28,08g SZH=70,85g CK=19,50g SÓ=1,48g TZS=1,40g
PÉNTEK 2023.11.24.	Főzött kakaó (2, 4)*; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*;	Diákcsemege szalámi; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Paradicsom;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Carbonara szósz (1, 2)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*;	Alma dobozos üdítő; Bebo Mini Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Alma; Kakaós csiga (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Kockasajt (2)*;
	EN=450,79kcal FH=17,96g ZS=16,43g SZH=53,74g CK=24,19g SÓ=1,44g TZS=7,11g	EN=264,55kcal FH=9,40g ZS=12,47g SZH=26,77g CK=0,47g SÓ=1,60g TZS=5,10g	EN=781,14kcal FH=29,25g ZS=24,92g SZH=126,45g CK=47,00g SÓ=0,98g TZS=3,68g	EN=1 057,80kcal FH=44,12g ZS=53,50g SZH=95,85g CK=6,44g SÓ=2,49g TZS=6,86g	EN=263,20kcal FH=4,35g ZS=4,93g SZH=49,40g CK=21,90g SÓ=0,50g TZS=1,43g	EN=682,70kcal FH=14,59g ZS=23,95g SZH=99,09g CK=15,80g SÓ=2,68g TZS=13,05g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2023.11.25.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Sárgarépafőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=308,90kcal FH=8,64g ZS=3,70g SZH=59,91g CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g	EN=782,19kcal FH=28,36g ZS=34,19g SZH=80,19g CK=11,94g SÓ=3,82g TZS=7,94g		EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=604,43kcal FH=34,23g ZS=16,10g SZH=76,07g CK=22,00g SÓ=1,69g TZS=1,46g
VASÁRNAP 2023.11.26.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Mogyorókrém (2, 6, 8)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtos szelet (1, 2, 5, 6)*; Rizibizi (5)*;		Kifli (1, 2)*; Alma;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	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=762,04kcal FH=41,78g ZS=30,91g SZH=102,18g CK=4,74g SÓ=2,05g TZS=6,59g		EN=170,25kcal FH=4,09g ZS=1,16g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=562,03kcal FH=31,69g ZS=15,62g SZH=67,74g CK=0,48g SÓ=1,30g TZS=0,68g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.11.27.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Tárkonyos szárnyasragu leves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Narancs;	Tárkonyos szárnyasragu leves (1, 3, 5)*; Csőben sült brokkoli (1, 2, 4, 5, 6)*;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=309,25kcal FH=10,41g ZS=11,33g SZH=40,04g CK=10,52g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=283,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,30g CK=0,35g SÓ=1,34g TZS=6,10g	EN=888,65kcal FH=33,12g ZS=33,59g SZH=109,01g CK=23,82g SÓ=0,82g TZS=1,49g	EN=767,70kcal FH=45,72g ZS=37,07g SZH=54,41g CK=9,31g SÓ=1,54g TZS=4,82g	EN=309,75kcal FH=17,84g ZS=12,15g SZH=31,07g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=732,21kcal FH=26,44g ZS=35,49g SZH=64,86g CK=3,02g SÓ=1,31g TZS=3,09g
KEDD 2023.11.28.	Tej (2)*; Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Mustáros csirkecomb (1, 2, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Budapest ragu (5)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=402,90kcal FH=15,65g ZS=14,44g SZH=51,69g CK=15,36g SÓ=2,28g TZS=7,97g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=790,32kcal FH=36,56g ZS=26,47g SZH=87,73g CK=8,34g SÓ=1,52g TZS=2,93g	EN=850,00kcal FH=31,53g ZS=40,79g SZH=115,60g CK=7,02g SÓ=1,62g TZS=1,89g	EN=333,30kcal FH=11,21g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=714,10kcal FH=29,49g ZS=33,66g SZH=77,34g CK=0,80g SÓ=6,90g TZS=1,04g
SZERDA 2023.11.29.	Meggyes gyümölcs Tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Burgonyaleves (1, 5)*; Pritaminos sajtfelfújt (1, 2, 3)*; Vegyesfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 5)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csokis croissant (1, 2)*;	Rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Gyümölcsöntet (1)*;
	EN=329,05kcal FH=9,64g ZS=11,87g SZH=40,91g CK=10,35g SÓ=1,16g TZS=4,33g	EN=319,00kcal FH=10,99g ZS=6,58g SZH=53,59g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=831,49kcal FH=36,73g ZS=22,81g SZH=113,39g CK=26,71g SÓ=2,95g TZS=10,70g	EN=883,45kcal FH=33,79g ZS=20,06g SZH=138,64g CK=26,30g SÓ=1,47g TZS=1,36g	EN=282,80kcal FH=3,77g ZS=10,53g SZH=36,14g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=5,39g	EN=508,97kcal FH=14,56g ZS=11,43g SZH=108,94g CK=39,77g SÓ=0,58g TZS=4,71g
CSÜTÖRTÖK 2023.11.30.	Tejeskávé (1, 2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Alma befőtt;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=484,02kcal FH=18,75g ZS=9,67g SZH=80,20g CK=25,13g SÓ=1,64g TZS=2,63g	EN=310,45kcal FH=9,41g ZS=15,95g SZH=31,14g CK=0,23g SÓ=1,80g TZS=6,41g	EN=940,70kcal FH=44,97g ZS=30,05g SZH=116,74g CK=6,09g SÓ=1,59g TZS=1,27g	EN=864,45kcal FH=35,19g ZS=26,87g SZH=162,64g CK=13,33g SÓ=1,36g TZS=2,10g	EN=249,50kcal FH=8,42g ZS=4,80g SZH=41,25g CK=16,60g SÓ=0,83g TZS=3,05g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
PÉNTEK 2023.12.01.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Ízes fánk (1, 2, 3)*; Alma;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Szilvásgombóc (1, 3)*; Porcukor (1, 13)*;	Alma dobozos üdítő; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*; Banán; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
	EN=321,05kcal FH=14,04g ZS=9,63g SZH=43,77g CK=14,26g SÓ=1,11g TZS=6,24g	EN=294,60kcal FH=11,03g ZS=7,90g SZH=44,85g CK=0,54g SÓ=2,50g TZS=4,86g	EN=771,60kcal FH=22,80g ZS=28,37g SZH=100,19g CK=34,48g SÓ=1,69g TZS=4,78g	EN=1 071,72kcal FH=17,95g ZS=26,92g SZH=122,33g CK=37,14g SÓ=3,87g TZS=1,22g	EN=242,55kcal FH=3,83g ZS=4,74g SZH=45,27g CK=21,63g SÓ=0,47g TZS=1,33g	EN=748,35kcal FH=17,66g ZS=27,28g SZH=104,46g CK=3,66g SÓ=2,55g TZS=11,15g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestüek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.11.01.-tól 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Alföldileves csipetkével	128,65kcal	3,34g	2,82g	20,64g	1,01g	0,56g	0,31g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma							
Alma	43,40kcal	0,56g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma 'Idared'							
Alma befőtt	76,50kcal	0,00g	0,00g	70,20g	11,88g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma befőtt							
Alma dobozos üdítő	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcslé							
Almakompót	110,68kcal	0,41g	0,11g	26,06g	26,03g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg							
Almaleves	162,64kcal	1,41g	0,62g	36,67g	29,02g	0,05g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'							
Almamártás	234,88kcal	3,02g	1,94g	49,33g	33,54g	0,24g	0,28g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'							
Amerikai palacsinta	384,00kcal	10,24g	8,16g	64,80g	26,08g	1,42g	1,28g
Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta							
Aprópecsenye	347,55kcal	18,23g	27,19g	5,15g	0,58g	0,36g	0,36g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Aranygaluska	531,00kcal	10,80g	14,85g	86,40g	32,85g	0,75g	6,15g
Összetétel: Aranygaluska							
Babgulyás	373,68kcal	20,83g	18,13g	29,26g	1,22g	0,53g	0,29g
Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Bácskai rizseshús	636,04kcal	24,35g	35,32g	81,41g	0,80g	1,03g	1,22g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bakonyi aprópecsenye	313,45kcal	15,46g	24,98g	4,51g	0,36g	0,46g	0,97g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Banán	157,50kcal	1,95g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Banán							
Bebo Mini Margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Összetétel: Bebo mini margarin							
Briós	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
Összetétel: Briós 50g, Briós 70g							
Budapest ragu	264,77kcal	19,97g	17,90g	4,28g	1,03g	0,44g	0,22g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bulgur	406,87kcal	9,72g	9,27g	61,20g	2,43g	0,60g	1,20g
Összetétel: Bulgur, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.11.01.-tól 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Burgonyafőzelék	294,57kcal	6,95g	6,13g	48,14g	0,13g	0,36g	0,40g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Burgonyagombóc leves	167,61kcal	4,08g	4,47g	20,82g	1,58g	1,04g	0,46g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyaleves	144,19kcal	4,05g	2,42g	24,40g	2,15g	0,60g	0,25g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő 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							
Burgonyapüré	297,50kcal	7,80g	6,00g	48,30g	2,30g	0,45g	2,40g
Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'							
Bükki aprópecsenye	325,29kcal	16,47g	25,55g	5,31g	0,57g	0,46g	1,06g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Carbonara szósz	256,43kcal	12,79g	20,05g	4,97g	0,24g	1,36g	2,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Főzőtejszín, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Céklasaláta	34,13kcal	0,97g	0,07g	7,74g	2,00g	2,00g	0,00g
Összetétel: Céklasaláta							
Chilisbab	619,07kcal	34,80g	24,19g	61,45g	4,64g	0,37g	0,37g
Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Citromos tea	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,05g	10,04g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű							
Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,05g	5,25g
Összetétel: Csemege szalámi							
Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Összetétel: Csemege uborka							
Csikós tokány	392,17kcal	18,95g	31,85g	4,52g	0,60g	0,68g	1,90g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Csipkebogyó tea	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Csirkemájkrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Összetétel: Csirke májaskrém 50g							
Csokis croissant	262,60kcal	3,77g	10,53g	36,14g	0,00g	0,50g	5,40g
Összetétel: Croissant kakaós krémmel 45g, Croissant kakaós krémmel 65g							
Csontleves	96,93kcal	2,75g	3,00g	14,09g	1,22g	0,59g	0,36g
Összetétel: Ételízesítő 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							
Csorbaleves	269,71kcal	13,41g	17,48g	12,58g	1,82g	0,92g	0,25g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Őrölt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Csőben sült brokkoli	580,00kcal	29,24g	31,41g	37,88g	6,19g	0,91g	4,47g
Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola **Időszak: 2023.11.01.-tól 2023.11.30.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Csőben sült tengeri halfilé	280,27kcal	20,53g	10,97g	23,48g	3,32g	2,08g	3,43g
Összetétel: Aro margarin, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt							
Daragaluskaleves	227,55kcal	6,52g	5,44g	36,35g	1,19g	0,63g	0,74g
Összetétel: Búzadara, Ételízesítő 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							
Debreceni aprópecsenye	325,34kcal	16,72g	26,22g	3,67g	0,59g	0,71g	1,89g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsókolbász, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Diákcsemege szalámi	124,25kcal	4,50g	11,75g	0,13g	0,13g	1,00g	4,75g
Összetétel: Diákcsemege szalámi							
Diós metélt	361,01kcal	9,76g	9,40g	59,28g	3,20g	0,20g	1,14g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta							
Diós porcukor	282,55kcal	6,05g	18,53g	21,30g	17,50g	0,00g	0,00g
Összetétel: Dióbél, Porcukor							
Dzsem (db)	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack dzsem							
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Erdei gyümölcs tea	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Fasírt	312,71kcal	14,83g	23,23g	8,99g	0,87g	0,53g	0,90g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma							
Fatörzskifli	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Összetétel: Fatörzskifli 57g							
Fejeskáposzta-saláta	53,50kcal	1,63g	0,23g	10,93g	5,00g	0,22g	0,01g
Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'							
Fejtettbableves	181,68kcal	7,45g	4,87g	25,59g	0,83g	0,51g	0,54g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. fejtettbab, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tojásos gyűrű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld							
Félbarna kenyér	240,30kcal	8,01g	0,90g	50,04g	1,17g	1,26g	0,09g
Összetétel: Félbarna kenyér							
Félbarna kenyér	112,14kcal	3,74g	0,42g	23,35g	0,55g	0,59g	0,04g
Összetétel: Félbarna kenyér							
Fonott kalács	316,80kcal	7,30g	7,01g	54,53g	9,12g	0,67g	3,46g
Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács							
Fonottka	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Összetétel: Fonottka 50g							
Főtt burgonya 1/2	117,50kcal	3,13g	0,38g	23,00g	0,00g	0,03g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'							

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.11.01.-tól 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Főtt tojás	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Összetétel: Tojás főzött, tisztitott							
Főzött kakaó	174,74kcal	9,08g	4,62g	24,10g	23,88g	0,28g	2,78g
Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '1,5%'							
Fűszeres törtburgonya	319,80kcal	6,34g	9,96g	46,25g	0,17g	0,39g	1,00g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'							
Gombaleves	88,45kcal	3,53g	3,72g	9,71g	1,18g	0,52g	0,30g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngykagyló tészta, Vöröshagyma							
Gránátos kocka	549,31kcal	15,11g	10,96g	95,37g	4,42g	0,49g	1,31g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma							
Gyümölcsöntet	27,22kcal	0,11g	0,02g	6,56g	5,70g	0,01g	0,00g
Összetétel: Fagy. alma, Fagy. meggy, Kristálycukor, Puding por							
Gyümölcsös krémjoghurt	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g							
Hagymás burgonya	298,75kcal	6,41g	7,21g	47,33g	0,59g	0,37g	0,71g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma							
Hagymás sertés szelet	227,77kcal	21,85g	12,34g	5,94g	0,64g	0,36g	0,46g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Halas Bolognai szósz	296,76kcal	23,00g	10,84g	25,43g	4,99g	2,08g	1,05g
Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Házi körözött	73,76kcal	7,40g	3,72g	2,12g	0,05g	0,14g	0,01g
Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Hentes tokány	315,64kcal	15,80g	25,57g	3,60g	0,53g	0,99g	1,64g
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							
Hot-Dog	477,92kcal	17,38g	18,10g	58,98g	0,60g	2,87g	5,72g
Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop							
Húsgombóc	346,05kcal	18,33g	21,99g	25,06g	0,61g	0,37g	0,12g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma							
Húsos lecsó	521,46kcal	21,40g	26,73g	63,31g	6,64g	3,78g	0,51g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Jégcsap retek	8,40kcal	0,66g	0,06g	0,72g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Jégcsap retek							
Joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Összetétel: Natúr joghurt							
Kakaós csiga	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g							

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.11.01.-tól 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Kakaós cukor	79,08kcal	0,80g	0,84g	16,44g	16,00g	0,00g	0,52g
Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor							
Karamellás tej	184,00kcal	9,30g	4,50g	26,80g	26,80g	0,30g	2,70g
Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'							
Karfiolkrém leves	114,75kcal	3,75g	3,76g	15,22g	2,34g	0,55g	0,31g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngykagyló tészta, Vöröshagyma							
Karfiolleves	111,43kcal	3,99g	3,04g	16,47g	2,62g	0,57g	0,40g
Összetétel: Ételízesítő 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							
Kelkáposzta főzelék	220,91kcal	6,90g	3,53g	38,74g	0,50g	0,27g	0,31g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kertészleves	79,77kcal	2,86g	2,74g	10,28g	1,93g	0,56g	0,31g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma							
Kifli	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Összetétel: Kifli 43g							
Kigyóuborka	7,20kcal	0,60g	0,06g	1,02g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kigyó uborka							
Kockasajt	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Összetétel: Kockasajt natúr							
Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Körte							
Krémes őszibarackleves	175,75kcal	2,10g	1,20g	39,25g	26,72g	0,14g	0,39g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Kukoricás bulgur	434,47kcal	11,84g	9,35g	65,88g	2,11g	0,60g	1,21g
Összetétel: Bulgur, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Összetétel: Lapkasajt							
Lecsós sertésragu	283,51kcal	14,63g	22,43g	3,73g	0,38g	0,50g	0,36g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lecsós szelet	236,75kcal	22,08g	13,86g	4,24g	1,08g	0,80g	1,39g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lekváros bukta	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
Összetétel: Lekváros bukta 70g							
Lencseleves	251,67kcal	13,66g	4,46g	37,71g	1,88g	0,61g	0,35g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma							
Levesgyöngy	99,60kcal	1,60g	5,60g	10,60g	1,20g	0,18g	0,00g
Összetétel: Levesgyöngy							

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.11.01.-tól 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Liga Margarin **Összetétel:** Liga margarin	25,20kcal	0,07g	2,80g	0,07g	0,07g	0,11g	0,84g
Magyaros vajkrém **Összetétel:** Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g
Májkrém **Összetétel:** Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Majonéz **Összetétel:** Majonéz	85,20kcal	0,24g	7,74g	3,60g	2,01g	0,48g	1,02g
Majorannás sertésragu **Összetétel:** Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	297,73kcal	14,92g	23,60g	4,43g	0,46g	0,36g	0,36g
Mákos cukor **Összetétel:** Mák, Porcukor	245,50kcal	3,90g	13,00g	26,60g	18,51g	0,01g	1,63g
Mákos metélt **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,20g	1,17g
Marha erőleves **Összetétel:** Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	102,26kcal	3,01g	2,90g	15,51g	1,40g	0,60g	0,36g
Mediterrán csirkeapró **Összetétel:** Ananász konzerv, Bazsalikom, Ételízesítő 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	206,56kcal	20,21g	8,06g	12,10g	6,71g	0,49g	0,37g
Meggyes gyümölcs Tea **Összetétel:** Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Méz **Összetétel:** Vegyes virág méz	75,00kcal	0,08g	0,00g	20,60g	20,53g	0,03g	0,00g
Méz **Összetétel:** Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Mogyorókrém **Összetétel:** Nutella	72,90kcal	0,30g	4,50g	7,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárka **Összetétel:** Molnárka 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Mustár **Összetétel:** Mustár	18,00kcal	0,74g	0,85g	1,58g	0,00g	0,18g	0,04g
Mustáros csirkecomb **Összetétel:** Babérlevél, Csontos felső csirkecomb, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	265,12kcal	23,75g	11,69g	7,65g	0,43g	0,39g	0,36g
Müzli szelet **Összetétel:** Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Napraforgómagos fonottka **Összetétel:** Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola — Időszak: 2023.11.01.-tól 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Narancs	57,40kcal	0,84g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Narancs							
Natúr baromfi érme	165,63kcal	9,60g	11,56g	5,44g	0,00g	1,44g	3,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor							
Négyhagymás krémleves	128,10kcal	3,41g	3,18g	21,18g	4,41g	0,50g	0,16g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fagy. póréhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Olasz zöldségleves gyufatésztával	190,04kcal	5,58g	4,52g	30,76g	10,74g	0,57g	0,57g
Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos gyufa tészta,							
Palócleves	306,36kcal	14,13g	19,37g	16,18g	2,20g	0,53g	0,46g
Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő 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							
Pápai sonka	80,00kcal	11,50g	3,50g	0,00g	0,00g	1,45g	0,00g
Összetétel: Pápai sonka							
Paprikás sertés szelet	210,86kcal	21,60g	11,41g	4,16g	0,37g	0,41g	0,36g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Paprikásburgonya	681,92kcal	30,13g	35,16g	57,39g	1,02g	0,78g	0,63g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,12g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Paradicsom							
Paradicsommártás	194,91kcal	3,84g	6,02g	30,96g	19,17g	0,36g	0,66g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Paradicsomos halpástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom							
Paradicsomos káposzta-főzelék	218,92kcal	5,97g	4,44g	38,51g	18,08g	0,37g	0,45g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Párizsikrém	145,06kcal	5,09g	13,38g	0,96g	0,20g	1,07g	5,00g
Összetétel: Aro margarin, Mustár, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Párolt rizs	330,99kcal	6,48g	11,35g	79,30g	0,24g	0,45g	1,20g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Párolt sertés szelet	186,99kcal	21,48g	9,11g	3,45g	0,16g	0,36g	0,11g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott'							
Pásztorleves	210,79kcal	5,89g	4,48g	34,39g	2,76g	0,72g	0,96g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma							
Pásztortarhonya	681,33kcal	26,62g	27,97g	77,75g	4,10g	0,74g	1,09g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma							
Petrezselymes burgonya	342,99kcal	7,66g	7,35g	55,52g	0,22g	0,37g	0,70g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'							

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.11.01.-tól 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Petrezselymes rizs	357,53kcal	6,55g	14,11g	79,54g	0,39g	0,50g	1,51g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Pirított dara	207,16kcal	4,70g	4,18g	36,70g	0,00g	0,50g	0,40g
Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Pizza	711,16kcal	29,39g	28,51g	77,21g	6,90g	2,81g	5,75g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma							
Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Porcukor							
Pritaminos sajtfelfújt	295,24kcal	18,71g	14,77g	20,12g	0,33g	1,23g	9,40g
Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt							
Pulyka pörkölt	239,04kcal	22,00g	13,96g	4,86g	0,66g	0,48g	0,53g
Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Pulykasült	190,19kcal	21,53g	10,25g	1,46g	0,26g	0,44g	0,12g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rakott burgonya	753,85kcal	25,39g	36,33g	72,42g	1,10g	1,59g	8,88g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő 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, tisztitott							
Rántott csirkemell 'mirelit'	224,03kcal	15,60g	7,56g	22,80g	5,04g	1,80g	0,04g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé							
Rántott halfilé	321,34kcal	19,03g	10,27g	37,43g	0,75g	2,02g	1,29g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tojáspor							
Rántott sajt 'mirelit'	417,99kcal	19,50g	21,28g	39,00g	1,50g	1,65g	0,03g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt							
Rizibizi	340,50kcal	8,16g	11,48g	76,31g	2,28g	0,45g	1,23g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rizsfelfújt	481,75kcal	14,45g	11,41g	102,38g	34,07g	0,57g	4,71g
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, Vaniliás cukor							
Rizsleves	100,07kcal	2,64g	2,56g	21,86g	2,48g	0,56g	0,28g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Romanobabfőzelék	214,10kcal	7,31g	5,54g	36,87g	4,17g	0,31g	0,40g
Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Roston sült hal tepsiben	241,65kcal	15,40g	11,49g	18,92g	0,48g	1,76g	1,27g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'							
Sajt szórat	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Összetétel: Trappista sajt							
Sajt szórat	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Összetétel: Trappista sajt							

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola **Időszak: 2023.11.01.-tól 2023.11.30.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,68g	3,20g	0,00g	0,70g	3,68g
Összetétel: Natúr sajtkrém							
Sajtos croissant	267,40kcal	6,16g	17,08g	21,56g	1,96g	1,33g	8,54g
Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g							
Sajtos korong	242,23kcal	12,00g	12,36g	20,00g	0,00g	1,80g	3,64g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit							
Sajtos makaróni	380,23kcal	10,98g	7,70g	66,69g	3,60g	0,20g	0,97g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni							
Sajtos pogácsa	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g							
Sajtos sertésvagdalt	346,81kcal	16,63g	26,22g	9,02g	0,87g	0,62g	2,10g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma							
Sajtos szelet	324,60kcal	30,87g	16,43g	11,78g	1,24g	1,00g	5,00g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt							
Sárgaborsófőzelék	325,72kcal	17,61g	5,85g	48,75g	0,45g	0,31g	0,51g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sárgarépafőzelék	302,10kcal	8,96g	5,43g	51,26g	21,20g	0,66g	1,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Sárgarépás rizs	309,43kcal	6,84g	7,73g	81,56g	1,67g	0,59g	0,80g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sárgarépa, Só 'jódozott'							
Sertés párizsi	99,00kcal	6,00g	8,00g	0,75g	0,25g	1,00g	3,00g
Összetétel: Sertés párizsi							
Sertés sült	173,38kcal	21,08g	9,07g	0,65g	0,10g	0,36g	0,11g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Sertés fűszerkeverék, Sertés tarja, Só 'jódozott'							
Sertés sült	193,60kcal	21,08g	11,32g	0,64g	0,09g	0,35g	0,35g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott'							
Sertéspörkölt	343,38kcal	18,18g	27,26g	3,91g	0,92g	0,47g	0,38g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Összetétel: Sonkás májaskrém							
Spagetti	432,61kcal	12,20g	9,68g	74,10g	4,00g	0,20g	1,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta							
Spenót	244,35kcal	9,47g	8,45g	32,45g	7,68g	0,43g	1,42g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Sült debreceni kolbász	266,52kcal	9,87g	24,93g	0,63g	0,21g	1,47g	7,87g
Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'							

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.11.01.-tól 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Sült virsli	263,37kcal	10,80g	23,46g	2,16g	0,36g	1,80g	6,78g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop							
Sültcsirkecomb	240,68kcal	24,18g	11,52g	1,14g	0,20g	0,48g	0,41g
Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék							
Szárazbabfőzelék	404,52kcal	20,00g	6,83g	63,37g	2,13g	0,35g	0,50g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Szarvacska tészta	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,20g	1,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta							
Székelykáposzta	601,96kcal	25,75g	33,24g	53,99g	0,25g	6,31g	1,00g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Tarhonyaleves	201,99kcal	4,87g	7,43g	27,06g	2,49g	0,78g	1,49g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő 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							
Tárkonyos májgaluskaleves	188,74kcal	14,97g	6,23g	17,11g	1,84g	0,84g	0,41g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tárkony, Tojáspor, Vöröshagyma							
Tárkonyos szárnyasragu leves	187,69kcal	16,47g	5,66g	16,53g	3,12g	0,62g	0,35g
Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma							
Teavaj	101,22kcal	0,06g	11,48g	0,04g	0,00g	0,01g	7,98g
Összetétel: Teavaj							
Tej	132,00kcal	9,00g	4,50g	14,10g	14,10g	0,39g	3,00g
Összetétel: Tej UHT '1,5%'							
Tejbedara	305,76kcal	12,62g	4,97g	52,25g	28,76g	0,46g	2,79g
Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Tejberizs	352,30kcal	13,76g	4,71g	84,03g	28,80g	0,45g	2,70g
Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Tejeskávé	188,32kcal	9,28g	4,31g	27,84g	23,91g	0,30g	2,54g
Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '1,5%'							
Tejföl	42,60kcal	1,02g	3,60g	1,20g	0,00g	0,01g	0,00g
Összetétel: Tejföl '12%'							
Tejfölös-túró	72,20kcal	7,34g	3,70g	1,90g	0,00g	0,09g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Teljes kiörlésű egyenes kifli	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Összetétel: Egyenes, teljes kiörlésű kifli 50g							
Teljes kiörlésű gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
Összetétel: Gabonás keksz							
Teljes kiörlésű kenyér	201,60kcal	7,83g	0,90g	40,59g	0,54g	1,26g	0,36g
Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér							

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola **Időszak: 2023.11.01.-tól 2023.11.30.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Teljes kiörlésű kenyér	94,08kcal	3,65g	0,42g	18,94g	0,25g	0,59g	0,17g
Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér							
Teljes kiörlésű kenyér	82,88kcal	3,22g	0,37g	16,69g	0,22g	0,52g	0,15g
Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér							
Teljes kiörlésű zsemle	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Összetétel: Teljes kiörlésű zsemle 50g							
Temesvári sertésszelet	294,57kcal	24,01g	16,16g	11,13g	1,17g	0,66g	1,29g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő 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							
Tojáskrém	135,60kcal	4,64g	11,28g	0,97g	0,15g	0,52g	4,01g
Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt							
Tökfőzelék	264,45kcal	6,00g	10,03g	35,58g	12,17g	0,38g	0,78g
Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Törtburgonya	366,80kcal	7,59g	10,11g	55,45g	0,17g	0,39g	1,00g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'							
Túró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró							
Túrós bukta	224,00kcal	9,10g	5,25g	34,30g	11,90g	0,34g	0,07g
Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g							
Túrós tészta	388,52kcal	10,98g	8,62g	66,69g	3,60g	0,27g	1,07g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta							
Vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Összetétel: Natúr vajkrém							
Vanília öntet	146,14kcal	4,65g	2,25g	26,67g	15,49g	0,22g	1,35g
Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor							
Vaníliás gesztenyekrém	233,48kcal	5,25g	2,55g	47,09g	15,49g	0,25g	1,35g
Összetétel: Fagy. gesztenye püré, Kristálycukor, Puding por, Tej '1,5%', Vaníliás cukor							
Vaníliás tej	181,94kcal	9,30g	4,50g	26,29g	26,29g	0,30g	2,70g
Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%', Vaníliás cukor							
Vegyes vágott	51,00kcal	1,53g	0,29g	8,44g	2,00g	2,28g	0,04g
Összetétel: Vegyes vágott							
Vegyesfőzelék	279,92kcal	10,23g	5,21g	45,52g	23,68g	0,53g	1,01g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Virsli	159,00kcal	7,20g	13,80g	1,44g	0,24g	1,20g	4,32g
Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop							
Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,25g	1,10g	3,00g
Összetétel: Zala felvágott							

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola **Időszak: 2023.11.01.-tól 2023.11.30.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Zöldbabfőzelék	257,13kcal	9,83g	5,84g	38,27g	9,75g	0,38g	0,53g
Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Zöldborsófőzelék	316,10kcal	15,58g	4,59g	50,53g	26,64g	0,38g	1,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Zöldborsós bulgur	425,67kcal	11,44g	9,35g	63,84g	3,11g	0,60g	1,19g
Összetétel: Bulgur, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsós csirkecomb	259,51kcal	26,14g	9,98g	7,08g	1,84g	0,35g	0,25g
Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsós sertés szelet	240,34kcal	23,62g	11,52g	8,82g	2,12g	0,36g	0,38g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldfűszeres halpástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom							
Zöldpaprika	12,00kcal	0,72g	0,18g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							
Zöldségkrémleves	144,35kcal	4,96g	1,57g	26,26g	2,46g	0,56g	0,07g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngykagyló tészta, Vöröshagyma							
Zöldségleves	105,12kcal	3,27g	2,79g	16,48g	2,38g	0,56g	0,34g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes eperszalag tészta, Vöröshagyma							
Zöldtea-citrusos	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Zsemle	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g
Összetétel: Vizes zsemle 53g							