

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
HÉTFŐ 2023.11.06.		Csipkebogyó tea; Kockasajt (2)*; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Pásztorleves (1, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	
EN=288,90kcal FH=8,56g ZS=10,00g SZH=40,84g CK=9,46g SÓ=2,18g TZS=5,46g		EN=788,88kcal FH=25,75g ZS=38,82g SZH=99,02g CK=2,91g SÓ=1,56g TZS=3,22g		EN=241,85kcal FH=7,28g ZS=2,54g SZH=45,52g CK=19,38g SÓ=0,60g TZS=1,48g	
KEDD 2023.11.07.		Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Kukurica kenyér (1)*; Kigyóborka;		Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Csemege uborka (11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	
EN=316,00kcal FH=13,24g ZS=8,88g SZH=45,40g CK=11,92g SÓ=1,25g TZS=2,74g		EN=823,87kcal FH=41,83g ZS=35,14g SZH=82,78g CK=4,51g SÓ=3,58g TZS=1,04g		EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	
SZERDA 2023.11.08.		Tejeskávé (1, 2)*; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Jégcsap retek;		Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	
EN=313,90kcal FH=12,54g ZS=6,59g SZH=46,79g CK=21,02g SÓ=0,94g TZS=3,16g		EN=857,11kcal FH=37,24g ZS=31,05g SZH=103,89g CK=24,35g SÓ=1,39g TZS=1,09g		EN=264,60kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=34,14g CK=1,04g SÓ=1,82g TZS=3,18g	
CSÜTÖRTÖK 2023.11.09.		Tejbegríz (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;		Marha erdőleves (1, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Körte;	
EN=324,86kcal FH=11,26g ZS=4,95g SZH=57,61g CK=35,04g SÓ=0,24g TZS=2,81g		EN=773,64kcal FH=25,26g ZS=34,65g SZH=79,19g CK=3,43g SÓ=1,64g TZS=1,87g		EN=253,40kcal FH=3,64g ZS=13,16g SZH=29,19g CK=6,37g SÓ=0,98g TZS=6,65g	
PÉNTEK 2023.11.10.		Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4)*; Ketchup;		Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pírtott dara (1)*;	
EN=303,01kcal FH=9,03g ZS=9,73g SZH=59,33g CK=10,21g SÓ=1,59g TZS=3,20g		EN=813,16kcal FH=36,73g ZS=21,90g SZH=98,06g CK=29,86g SÓ=2,21g TZS=1,49g		EN=232,90kcal FH=8,97g ZS=7,75g SZH=31,91g CK=0,36g SÓ=1,72g TZS=4,84g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
Iskola 'A'

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

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.11.13.	Tej (2)*; Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; EN=294,40kcal FH=10,82g ZS=10,15g SZH=39,75g CK=20,95g SO=0,51g Tzs=5,82g	Alföldi leves csipetkével (1, 3, 5)*; Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; EN=317,55kcal FH=17,30g ZS=14,43g SZH=28,73g CK=0,22g SO=1,73g Tzs=6,54g
KEDD 2023.11.14.	Meggyes gyümölcs Tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; EN=266,53kcal FH=11,16g ZS=3,08g SZH=47,77g CK=13,40g SO=0,84g Tzs=4,06g	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtos sertésvagdalt (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Kukoricás kenyér (1)*; Kigýuborka; EN=291,40kcal FH=8,38g ZS=12,69g SZH=34,71g CK=0,20g SO=1,38g Tzs=1,88g
SZERDA 2023.11.15.	Erdei gyümölcs tea; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika; EN=238,30kcal FH=6,88g ZS=5,15g SZH=45,63g CK=9,87g SO=0,92g Tzs=0,08g	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vaníliás gesztenyekrém (1, 2)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kiili (1)*; EN=217,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,01g CK=0,35g SO=1,84g Tzs=4,80g
CSÜTÖRTÖK 2023.11.16.	Citromos tea; Diakcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; EN=291,94kcal FH=6,89g ZS=12,40g SZH=36,27g CK=9,56g SO=1,74g Tzs=4,78g	Zöldsegkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Halas Bolognai szósz (1, 9)*; Spagetti (1)*; Saji szórat (2)*; Alma;	Kakaós csiga (1, 2)*; EN=292,60kcal FH=9,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SO=0,49g Tzs=7,35g
PÉNTEK 2023.11.17.	Karamellás tej (2)*; Molnártka (1, 2, 3)*; EN=315,30kcal FH=10,47g ZS=7,05g SZH=51,69g CK=26,61g SO=0,59g Tzs=3,92g	Krémes őszibarackleves (1, 2)*; Temesvári sertés szelet (ovi, isk felnőtt 2) (1, 2, 5)*; Fűszeres törtburgonya (5)*;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; EN=251,60kcal FH=9,82g ZS=10,35g SZH=29,72g CK=0,89g SO=1,72g Tzs=4,16g

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: ma@sulihost.hu

Étlap név:
Iskola 'A'

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

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.11.20.	Vanília tej (1, 2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Olasz zöldséglevés gyufatésztaival (1, 3, 5)*; Aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Csemege uborka (11)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;
KEDD 2023.11.21.	EN-309,96kcal FH=13,03g ZS=6,75g SZH=49,61g CK=22,91g SÓ=1,19g TZS=3,21g	EN=784,71kcal FH=28,85g ZS=40,55g SZH=92,38g CK=12,26g SÓ=2,69g TZS=1,88g	EN=278,55kcal FH=5,27g ZS=8,57g SZH=43,99g CK=6,27g SÓ=0,46g TZS=2,38g
	Tej (2)*; Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Karfiolkrém leves (1, 2, 3, 5)*; Páztortarhonya (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
SZERDA 2023.11.22.	EN-296,09kcal FH=13,72g ZS=9,00g SZH=40,22g CK=12,18g SÓ=1,24g TZS=2,74g	EN=790,93kcal FH=24,32g ZS=29,54g SZH=95,77g CK=7,16g SÓ=2,82g TZS=1,16g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g
	Zöldtea-citrusos; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Fejtettbableves (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Csokis croissant (1, 2)*;
CSÜTÖRTÖK 2023.11.23.	EN-304,50kcal FH=11,08g ZS=9,80g SZH=43,61g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=790,93kcal FH=24,32g ZS=29,54g SZH=95,77g CK=7,16g SÓ=2,82g TZS=1,16g	EN=282,60kcal FH=3,77g ZS=10,53g SZH=36,14g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=5,39g
	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Rozsos páma (1, 12)*;	Zöldséglevés (1, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsós bulgur (1, 5)*; Körte;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;
PÉNTEK 2023.11.24.	EN-333,42kcal FH=8,87g ZS=14,41g SZH=40,70g CK=9,63g SÓ=1,49g TZS=4,30g	EN=763,64kcal FH=34,93g ZS=25,34g SZH=88,67g CK=5,11g SÓ=1,51g TZS=2,04g	EN=294,60kcal FH=8,90g ZS=12,80g SZH=35,88g CK=0,86g SÓ=1,36g TZS=1,70g
	Kefir (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes killi (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Telperizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
	EN-214,50kcal FH=9,10g ZS=5,85g SZH=29,45g CK=6,05g SÓ=0,75g TZS=3,75g	EN=738,80kcal FH=27,91g ZS=22,90g SZH=122,00g CK=45,35g SÓ=0,93g TZS=3,70g	EN=249,60kcal FH=8,80g ZS=17,80g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=8,60g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
Iskola 'A'

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

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.11.27.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Tájkonyos szárnyasragu leves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Narancs;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Kukoricás kenyér (1)*;
KEDD 2023.11.28.	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=26,88g SZH=95,95g CK=20,60g SÓ=0,81g TZS=0,92g	EN=278,20kcal FH=8,04g ZS=12,88g SZH=31,58g CK=0,18g SÓ=1,78g TZS=5,16g
	Tejeskávé (1, 2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*; Kigyóborka;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Mustáros csirkemcomb (1, 2, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Sajtos croissant (1, 2, 3)*;
SZERDA 2023.11.29.	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=21,58g CK=1,36g SÓ=1,33g TZS=8,54g
	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Kukoricás kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 5)*; Pritaminos sajteltfűjt (1, 2, 3)*; Vegesztőzelek (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*; Fonotka (1, 2)*;
CSÜTÖRTÖK 2023.11.30.	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
	Tej (2)*; Göcseji csikemellsonka (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Müzi szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Narancs;
PÉNTEK 2023.12.01.	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
	Citromos tea; Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Filézett halászlé (5, 9)*; Lekáros buka (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=757,22kcal FH=21,70g ZS=16,36g SZH=129,40g CK=36,76g SÓ=4,56g TZS=7,13g	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 VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola 'A'

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

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj '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	170,70kcal	4,78g	3,05g	28,98g	2,04g	0,59g	0,36g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	222,30kcal	2,83g	1,67g	47,20g	28,24g	0,25g	0,28g
Amerikai palacsinta Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta	288,00kcal	7,68g	6,12g	48,60g	19,56g	1,07g	0,96g
Aprópecsenye Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	342,20kcal	18,18g	26,72g	4,95g	0,48g	0,36g	0,31g
Babgulyás Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	319,23kcal	17,64g	16,42g	23,02g	1,10g	0,49g	0,25g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj '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
Burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étölaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	311,80kcal	7,51g	6,29g	51,83g	0,13g	0,36g	0,40g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj '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
Burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj '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	137,58kcal	3,97g	1,95g	24,27g	1,66g	0,55g	0,19g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	305,70kcal	7,30g	8,94g	44,62g	2,30g	0,47g	3,70g
Bükk aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	351,18kcal	16,85g	25,09g	12,19g	0,43g	0,42g	0,78g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	27,30kcal	0,78g	0,06g	6,19g	1,60g	1,60g	0,00g
Chilisbab Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	611,15kcal	34,74g	23,73g	60,64g	4,06g	0,37g	0,31g
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
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csipkebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
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
Csontleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj '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	113,12kcal	3,36g	2,94g	17,76g	1,28g	0,54g	0,38g
Csorbaleves Összetétel: Burgonya, Étőlaj '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 sült paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	213,01kcal	10,77g	14,51g	8,17g	1,40g	0,84g	0,19g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	204,00kcal	5,83g	5,08g	32,14g	1,10g	0,57g	0,69g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Diós metélt Összetétel: Étőlaj '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
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
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejlettbabaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. fejlettbab, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tojásos gyűrű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	135,95kcal	5,08g	3,92g	19,02g	0,70g	0,46g	0,43g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
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
Fűszeres törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	317,12kcal	5,82g	11,73g	42,51g	0,13g	0,39g	1,20g
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka AHIDA	44,80kcal	6,40g	2,00g	0,36g	0,16g	0,96g	0,68g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gyümölcsös krémm joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hagymás burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	270,78kcal	5,89g	6,22g	43,45g	0,51g	0,37g	0,61g
Hálas Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Örlött fekete bors, Pangasius halfilé, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	273,92kcal	19,70g	8,63g	28,06g	4,58g	1,70g	0,82g
Hentes tokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	322,90kcal	15,93g	24,86g	6,77g	0,38g	0,88g	1,48g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Vírli Pulyka Gallicoop	242,21kcal	8,88g	9,73g	28,73g	0,32g	1,44g	3,20g
Ivójoghurt Összetétel: Szivecske ivó joghurt 125g	115,00kcal	3,75g	1,38g	20,75g	17,75g	0,13g	0,88g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,55g	0,05g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,85kcal	1,00g	1,05g	15,55g	15,00g	0,00g	0,65g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'	140,40kcal	6,51g	3,15g	21,66g	21,66g	0,21g	1,89g
Karfiolkrem leves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	158,15kcal	5,15g	3,61g	24,99g	2,31g	0,51g	0,34g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kenőmájas Összetétel: Kenőmájas	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
Kertészleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	94,98kcal	3,24g	2,43g	14,55g	1,54g	0,52g	0,31g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Körte Összetétel: Körte	62,40kcal	0,48g	0,00g	14,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Krémes őszibarackleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	161,68kcal	2,03g	1,17g	35,82g	24,12g	0,13g	0,39g
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
Lecsós sertésragu Összetétel: Csémege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	287,98kcal	14,83g	22,18g	5,18g	0,34g	0,51g	0,33g
Lencseleves Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Csémege paprika, Étélizesítő 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	251,34kcal	13,66g	4,14g	38,29g	1,80g	0,55g	0,29g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	7,95g	0,90g	0,14g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
Majorannás sertésragu Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	285,49kcal	14,36g	22,60g	4,21g	0,37g	0,36g	0,32g
Marha erőleves Összetétel: Étélizesítő 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	81,59kcal	2,38g	2,50g	11,96g	1,17g	0,53g	0,30g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
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
Mustáros csirkecomb Összetétel: Babérlevél, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	252,93kcal	23,50g	11,21g	6,03g	0,30g	0,39g	0,31g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,69kcal	1,00g	4,66g	1,41g	0,05g	0,08g	0,00g
Narancs Összetétel: Narancs	49,20kcal	0,72g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Négyhagymás krémleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fagy. póréhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	115,17kcal	3,05g	2,80g	19,13g	3,56g	0,45g	0,16g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Olasz zöldségleves gyufatésztával Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos gyufa tészta,	181,21kcal	5,43g	4,31g	29,16g	9,49g	0,52g	0,54g
Palócleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	270,45kcal	12,67g	17,14g	14,02g	1,55g	0,47g	0,35g
Paprikás sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étölaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	242,50kcal	22,14g	12,84g	8,21g	0,29g	0,41g	0,51g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	575,19kcal	25,64g	29,32g	49,73g	0,76g	0,78g	0,52g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos halpástétom	134,40kcal	3,56g	12,20g	2,52g	0,08g	0,52g	1,64g
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 rizs Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,81kcal	4,56g	10,34g	55,59g	0,22g	0,45g	1,10g
Pásztorleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	172,98kcal	4,78g	3,62g	28,27g	2,31g	0,62g	0,64g
Páztortarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	601,46kcal	24,39g	25,87g	64,59g	3,26g	0,73g	0,83g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	247,29kcal	4,64g	9,42g	55,87g	0,39g	0,31g	1,01g
Pírtott dara Összetétel: Búza dara, Étölaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	172,36kcal	3,76g	4,08g	29,36g	0,00g	0,50g	0,40g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,44g	1,52g	9,60g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pritaminos sajtelfűjt Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	242,81kcal	15,49g	12,26g	16,22g	0,30g	1,02g	7,82g
Roston sült hal tepsiben Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	238,19kcal	14,43g	10,89g	20,28g	0,43g	1,62g	1,19g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
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 'A'

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajtos croissant Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,16g	17,08g	21,56g	1,96g	1,33g	8,54g
Sajtos sertésragdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	297,88kcal	14,23g	21,84g	9,49g	0,79g	0,61g	1,69g
Sonkás krém 50g Eurofood Összetétel: Sonkás májaskrém	127,20kcal	3,68g	12,24g	0,44g	0,00g	0,59g	4,64g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz, Tojásmentes spagetti tészta.	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,19g	0,91g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	252,22kcal	9,17g	23,68g	0,59g	0,20g	1,37g	7,37g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Származás fűszerkeverék	258,07kcal	26,25g	12,19g	1,18g	0,20g	0,48g	0,41g
Tárkonyos májgaluskaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tárkony, Tojáspor, Vöröshagyma	164,52kcal	12,73g	5,37g	15,32g	1,64g	0,83g	0,38g
Tárkonyos származagru leves Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Étélizésítő 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	171,94kcal	15,09g	5,09g	15,37g	2,80g	0,62g	0,31g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g
Tejbegríz Összetétel: Búza dara, Kristálycukor, Tej '1,5%'	246,00kcal	10,26g	3,90g	42,06g	20,04g	0,24g	2,16g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,76g	4,71g	84,03g	28,80g	0,45g	2,70g
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '1,5%'	158,80kcal	7,63g	3,54g	23,88g	20,61g	0,25g	2,09g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,36g	4,80g	1,60g	0,00g	0,01g	0,00g
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
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	76,16kcal	2,96g	0,34g	15,33g	0,20g	0,48g	0,14g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teljes kiőrlésű meggyes párna Összetétel: Teljes kiőrlésű meggyes párna 50g, Teljes kiőrlésű meggyes párna 70g	253,40kcal	3,64g	13,16g	29,19g	6,37g	0,98g	6,65g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Temesvári sertés szelet (ovi,isk felnőtt 2) Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	279,28kcal	23,70g	14,93g	10,53g	0,94g	0,58g	0,93g
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
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túró Rudi Összetétel: Túró Rudi	101,40kcal	2,10g	5,04g	11,67g	10,56g	0,03g	4,29g
Túrós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,21g	0,81g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vaníliás gesztenyekrém Összetétel: Fagy. gesztenye püré, Kristálycukor, Puding por, Tej '1,5%', Vaníliás cukor	286,48kcal	9,28g	4,50g	52,02g	20,42g	0,38g	2,52g
Vaníliás krémtúró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	66,43kcal	5,74g	2,48g	4,95g	3,59g	0,00g	0,00g
Vaníliás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%', Vaníliás cukor	153,96kcal	7,75g	3,75g	22,49g	22,49g	0,25g	2,25g
Vegyesfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	255,75kcal	9,46g	4,42g	42,27g	21,75g	0,51g	0,92g
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
Zöldborsós bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	363,67kcal	9,43g	10,07g	50,83g	2,93g	0,60g	1,24g
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
Zöldségkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő 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 gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	125,51kcal	4,26g	1,52g	22,71g	2,08g	0,50g	0,08g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

[illegible]