

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.01.01.	Tea 'Citromos'; Krasno sonka; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*; Dzsem (13)*;	Banán; Kifli (1, 2)*;	Sárgaborsóleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;
	EN=322,75kcal FH=12,31g ZS=5,53g SZH=54,44g CK=23,87g SÓ=1,75g TZS=2,01g	EN=284,35kcal FH=5,48g ZS=1,16g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=980,57kcal FH=69,47g ZS=22,79g SZH=178,18g CK=2,95g SÓ=2,92g TZS=1,72g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=642,45kcal FH=30,65g ZS=12,66g SZH=95,99g CK=38,89g SÓ=2,31g TZS=0,81g
VASÁRNAP 2022.01.02.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Főtt tojás (3)*; Zsemle 'Korpás' (1)*;	Kifli (1, 2)*; Margarin mini 'Riso'; Méz;	Marha er leves (1, 3, 5)*; F szeres sertéstarja (5)*; Steak burgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;		Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Csirke csíkok pirítva (1)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=417,15kcal FH=21,00g ZS=15,23g SZH=45,23g CK=14,44g SÓ=1,88g TZS=8,35g	EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=733,13kcal FH=30,29g ZS=71,66g SZH=77,04g CK=2,67g SÓ=3,45g TZS=1,00g		EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=551,86kcal FH=29,90g ZS=13,94g SZH=74,67g CK=16,43g SÓ=2,25g TZS=2,01g

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:

Középkola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.01.03.	Tea 'Csipkebogyó'; Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Poharas tej (2)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Tárkonyos pulykaraguleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Tárkonyos pulykaraguleves (1, 2, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Mandarin;	Temesvári sertésszelet (1, 2, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	EN=327,30kcal FH=8,97g ZS=15,90g SZH=34,87g CK=10,46g SÓ=1,76g TZS=6,44g	EN=264,98kcal FH=11,09g ZS=6,82g SZH=37,90g CK=0,16g SÓ=0,58g TZS=0,37g	EN=881,44kcal FH=31,86g ZS=30,71g SZH=115,93g CK=25,42g SÓ=1,62g TZS=3,13g	EN=770,40kcal FH=30,04g ZS=17,97g SZH=120,26g CK=30,42g SÓ=1,79g TZS=1,50g	EN=335,90kcal FH=8,64g ZS=7,91g SZH=55,37g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=591,51kcal FH=31,80g ZS=20,51g SZH=61,40g CK=4,67g SÓ=3,72g TZS=3,56g
KEDD 2022.01.04.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Dobozos üdít 'alma'; Méz; Kifli (1, 2)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Gyöngyösköret (2, 4, 5)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;	Tiszai aprópecsenye (1, 5)*; Tarhonya (1)*; Céklasaláta (6, 15)*;
	EN=420,50kcal FH=17,87g ZS=9,80g SZH=65,44g CK=15,32g SÓ=1,73g TZS=3,09g	EN=271,05kcal FH=3,83g ZS=1,24g SZH=61,75g CK=38,05g SÓ=0,47g TZS=0,63g	EN=771,51kcal FH=29,00g ZS=38,25g SZH=73,10g CK=21,72g SÓ=3,23g TZS=2,10g	EN=824,74kcal FH=34,73g ZS=22,22g SZH=114,46g CK=3,71g SÓ=4,57g TZS=4,67g	EN=276,85kcal FH=8,00g ZS=7,53g SZH=42,73g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=730,79kcal FH=27,07g ZS=33,15g SZH=79,05g CK=6,39g SÓ=3,87g TZS=2,56g
SZERDA 2022.01.05.	Tej (2)*; Petrezselymes tejfölöszturó (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Margarin mini 'Riso'; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Zöldbaleves (1, 2, 3, 5)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Zöldbaleves (1, 2, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Mandarin;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=413,25kcal FH=24,79g ZS=9,16g SZH=57,62g CK=14,64g SÓ=1,92g TZS=3,36g	EN=246,12kcal FH=4,89g ZS=6,09g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=705,47kcal FH=37,15g ZS=18,74g SZH=80,72g CK=9,01g SÓ=3,04g TZS=1,00g	EN=724,54kcal FH=33,69g ZS=21,14g SZH=125,64g CK=9,16g SÓ=3,27g TZS=1,80g	EN=295,95kcal FH=17,24g ZS=12,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=3,17g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2022.01.06.	Tej (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Veronai pulyka szelet felvágott (2, 4)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Jégcsap retek;	Májkrém; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Rizibizi (5)*; Alma;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Kefír (2)*; Briós (1, 2, 3)*;	Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=515,40kcal FH=23,67g ZS=17,76g SZH=65,39g CK=15,52g SÓ=2,76g TZS=7,18g	EN=299,98kcal FH=8,89g ZS=16,52g SZH=27,84g CK=0,16g SÓ=1,32g TZS=6,17g	EN=877,37kcal FH=36,77g ZS=38,91g SZH=115,11g CK=3,65g SÓ=2,89g TZS=1,55g	EN=1 084,25kcal FH=44,39g ZS=52,37g SZH=103,92g CK=2,58g SÓ=5,14g TZS=15,12g	EN=364,40kcal FH=10,33g ZS=10,50g SZH=55,82g CK=22,15g SÓ=0,64g TZS=6,04g	EN=713,03kcal FH=27,09g ZS=32,95g SZH=66,60g CK=2,81g SÓ=3,72g TZS=0,90g
PÉNTEK 2022.01.07.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Mandarin; Csemege szalámi; Zsemle (1)*;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Uborkasaláta;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Uborkasaláta;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Teljes ki rlés meggyes párna (1, 2)*; Zöld szemes halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=406,95kcal FH=21,78g ZS=9,81g SZH=55,01g CK=14,82g SÓ=1,81g TZS=4,71g	EN=307,45kcal FH=9,30g ZS=13,03g SZH=36,51g CK=0,16g SÓ=1,69g TZS=5,57g	EN=951,60kcal FH=34,12g ZS=38,49g SZH=103,97g CK=13,22g SÓ=4,05g TZS=2,80g	EN=805,90kcal FH=30,88g ZS=31,20g SZH=96,14g CK=14,08g SÓ=3,50g TZS=1,46g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=523,85kcal FH=10,34g ZS=23,44g SZH=65,53g CK=8,06g SÓ=1,84g TZS=8,48g

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:

Közéiskola

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;

14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.01.08.	Tea 'Citromos'; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Banán; Kifli (1, 2)*;	Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Tészta 'Szarvacska' (1)*; Narancs; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=351,70kcal FH=10,81g ZS=6,90g SZH=61,49g CK=11,21g SÓ=1,86g TZS=0,09g	EN=284,35kcal FH=5,48g ZS=1,16g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=849,05kcal FH=51,89g ZS=39,80g SZH=65,40g CK=5,32g SÓ=2,49g TZS=1,22g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=676,03kcal FH=28,74g ZS=14,83g SZH=104,71g CK=5,82g SÓ=2,76g TZS=1,80g
VASÁRNAP 2022.01.09.	Tea 'Citromos'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Méz; Margarin mini 'Riso'; Zsemle (1)*;	Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; F szeres burgonya steak (5)*;		Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;	Sertéspörkölt (1)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=375,41kcal FH=5,87g ZS=16,22g SZH=40,46g CK=10,55g SÓ=2,15g TZS=2,03g	EN=223,05kcal FH=4,24g ZS=3,03g SZH=45,15g CK=16,58g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=756,54kcal FH=32,71g ZS=30,04g SZH=73,79g CK=1,22g SÓ=4,01g TZS=2,53g		EN=393,00kcal FH=9,36g ZS=17,60g SZH=47,40g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=701,64kcal FH=31,18g ZS=33,47g SZH=63,66g CK=11,05g SÓ=2,16g TZS=0,94g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiscola

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

"Suli-Host Étkeztetési
Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.01.10.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Rozs' (1)*;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Sajtos spagetti (1)*; Sajt (2)*; Tefjöl (2)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Narancs; Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Fasírt (1, 3, 5)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=419,05kcal FH=10,79g ZS=15,27g SZH=58,45g CK=10,68g SÓ=2,46g TZS=5,68g	EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=977,24kcal FH=37,66g ZS=40,43g SZH=111,88g CK=6,25g SÓ=2,52g TZS=6,39g	EN=1 134,79kcal FH=35,62g ZS=48,80g SZH=133,33g CK=23,78g SÓ=1,98g TZS=1,91g	EN=353,35kcal FH=18,08g ZS=12,03g SZH=40,57g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=764,18kcal FH=34,06g ZS=30,79g SZH=82,88g CK=28,06g SÓ=2,05g TZS=3,01g
KEDD 2022.01.11.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Kovászos uborka (1)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Mandarin;	Tea 'Citromos'; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=416,00kcal FH=20,09g ZS=11,14g SZH=58,61g CK=14,64g SÓ=2,35g TZS=7,04g	EN=269,88kcal FH=7,54g ZS=11,86g SZH=32,23g CK=0,51g SÓ=1,01g TZS=1,73g	EN=856,19kcal FH=34,20g ZS=31,61g SZH=135,27g CK=23,32g SÓ=5,09g TZS=1,82g	EN=786,25kcal FH=37,17g ZS=20,07g SZH=98,73g CK=27,07g SÓ=3,08g TZS=1,25g	EN=303,90kcal FH=7,72g ZS=10,90g SZH=42,13g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=699,32kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=70,96g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
SZERDA 2022.01.12.	Tejeskávé (1, 2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Császár zsemle 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Kigyóuborka;	Margarin mini 'Riso'; Kifli (1, 2)*; Alma;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Cs ben sült tengeri halfilé (1, 2, 4, 5, 9)*; Hagymás burgonya; Mandarin;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Sárgarépás rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Mandarin;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Csirkesonkás húsosészta (1, 2, 4)*;
	EN=489,62kcal FH=18,90g ZS=20,61g SZH=54,56g CK=24,56g SÓ=2,00g TZS=10,03g	EN=192,85kcal FH=4,09g ZS=3,66g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=714,76kcal FH=31,95g ZS=21,20g SZH=91,37g CK=7,89g SÓ=4,19g TZS=4,64g	EN=917,83kcal FH=34,05g ZS=42,71g SZH=123,34g CK=6,46g SÓ=3,77g TZS=3,19g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=724,29kcal FH=32,76g ZS=32,65g SZH=72,94g CK=4,18g SÓ=2,70g TZS=4,94g
CSÜTÖRTÖK 2022.01.13.	Tej (2)*; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Kigyóuborka;	Margarin mini 'Riso'; Narancs; Dzsem (13)*; Hosszú zsemle (1)*;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Szárzababf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Bulgur (1, 5)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Húsos lecsó; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=492,90kcal FH=22,72g ZS=16,58g SZH=64,00g CK=14,80g SÓ=2,95g TZS=6,93g	EN=278,71kcal FH=4,92g ZS=3,03g SZH=54,67g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=999,63kcal FH=44,15g ZS=50,32g SZH=89,63g CK=5,97g SÓ=5,47g TZS=14,95g	EN=812,10kcal FH=29,18g ZS=37,30g SZH=77,37g CK=6,16g SÓ=3,94g TZS=2,89g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=546,85kcal FH=21,79g ZS=24,69g SZH=66,90g CK=7,18g SÓ=5,35g TZS=0,55g
PÉNTEK 2022.01.14.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Rizseshús (5)*; Vegyes saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Zsemle (1)*; Májkrém; Narancs;	Alma; Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=351,36kcal FH=15,44g ZS=7,02g SZH=55,37g CK=10,36g SÓ=1,44g TZS=0,73g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=948,40kcal FH=33,22g ZS=39,73g SZH=135,04g CK=14,21g SÓ=3,93g TZS=1,68g	EN=746,21kcal FH=31,73g ZS=20,65g SZH=101,93g CK=35,66g SÓ=3,23g TZS=1,05g	EN=356,85kcal FH=9,68g ZS=15,83g SZH=41,12g CK=0,16g SÓ=1,38g TZS=6,12g	EN=649,10kcal FH=15,22g ZS=13,59g SZH=113,02g CK=19,86g SÓ=2,68g TZS=7,87g

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:

Középiszkola

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

**"Suli-Host Étkeztetési
Rendszer 3.0"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.01.15.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Kigyóuborka; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Kifli (1, 2)*; Banán;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Marha pörkölt; Tarhonya (1)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Chilisbab (1, 5)*; Alma; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=416,80kcal FH=15,68g ZS=12,26g SZH=62,08g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=284,35kcal FH=5,48g ZS=1,16g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=782,25kcal FH=31,40g ZS=27,41g SZH=100,43g CK=28,39g SÓ=1,68g TZS=1,68g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=679,61kcal FH=35,39g ZS=18,60g SZH=89,04g CK=2,68g SÓ=1,31g TZS=0,40g
VASÁRNAP 2022.01.16.	Tea 'Citromos'; Ken májas (1, 2, 4)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Méz; Margarin mini 'Riso'; Kifli (1, 2)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;	Pulyka aprópecsenye (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=344,28kcal FH=9,93g ZS=14,74g SZH=41,96g CK=11,14g SÓ=1,72g TZS=5,40g	EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=741,10kcal FH=25,01g ZS=35,91g SZH=104,46g CK=1,33g SÓ=2,98g TZS=2,25g		EN=393,00kcal FH=9,36g ZS=17,60g SZH=47,40g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=501,69kcal FH=29,34g ZS=18,85g SZH=50,93g CK=13,14g SÓ=1,98g TZS=0,98g

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:

Középiscola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.01.17.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Zsemle 'Zabpelyhes' (1)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Gránátos kocka (1)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Narancs; Briós (1, 2, 3)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa felzélék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=410,00kcal FH=18,60g ZS=12,62g SZH=54,81g CK=10,65g SÓ=2,17g TZS=7,20g	EN=268,69kcal FH=11,25g ZS=6,34g SZH=39,48g CK=0,21g SÓ=0,58g TZS=0,32g	EN=1 019,03kcal FH=40,75g ZS=33,66g SZH=153,23g CK=44,96g SÓ=2,48g TZS=7,67g	EN=1 093,41kcal FH=41,60g ZS=35,89g SZH=146,04g CK=5,57g SÓ=2,86g TZS=3,83g	EN=331,80kcal FH=6,37g ZS=5,25g SZH=62,02g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=610,61kcal FH=34,60g ZS=17,45g SZH=66,85g CK=20,11g SÓ=2,40g TZS=1,87g
KEDD 2022.01.18.	F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Méz; Zsemle (1)*; Kiwi;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya; Céklasaláta (6, 15)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=465,34kcal FH=18,09g ZS=13,62g SZH=67,01g CK=24,47g SÓ=1,62g TZS=5,38g	EN=242,05kcal FH=5,04g ZS=0,53g SZH=54,19g CK=16,58g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=926,63kcal FH=41,71g ZS=42,97g SZH=84,41g CK=4,51g SÓ=5,40g TZS=1,72g	EN=825,78kcal FH=39,80g ZS=35,75g SZH=87,80g CK=9,44g SÓ=8,48g TZS=2,13g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=600,45kcal FH=29,73g ZS=17,31g SZH=70,38g CK=7,74g SÓ=2,04g TZS=1,57g
SZERDA 2022.01.19.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Mandarin;	Májkrém; Kifli (1, 2)*;	Gesztenyekrém leves (1, 2, 5)*; Zöldborsós aprópecsenye (1, 5)*; Kuszkusz (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Körte;	Gesztenyekrém leves (1, 2, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Vegyes saláta;	Túrós bukta (1, 2, 3)*; Alma;	Tea 'Citromos'; Hamburger (1, 2, 4)*;
	EN=393,05kcal FH=18,88g ZS=12,31g SZH=46,58g CK=14,70g SÓ=1,26g TZS=5,54g	EN=285,85kcal FH=8,13g ZS=16,46g SZH=25,32g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=1 199,58kcal FH=36,76g ZS=38,20g SZH=170,16g CK=40,07g SÓ=2,70g TZS=3,04g	EN=935,58kcal FH=25,52g ZS=35,83g SZH=150,24g CK=45,18g SÓ=2,59g TZS=2,43g	EN=267,40kcal FH=9,66g ZS=5,25g SZH=44,10g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=827,15kcal FH=33,98g ZS=36,60g SZH=77,40g CK=12,70g SÓ=4,59g TZS=8,14g
CSÜTÖRTÖK 2022.01.20.	Tej (2)*; Veronai pulyka szelet felvágott (2, 4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap reték;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Rozsos párna (1, 12)*; Mandarin;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Gyrosos sertésszelet (1)*; Sárgarépás rizs (5)*; Szerenád saláta; Saláta öntet (2, 3, 11)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Dobozos üdít szí-alma; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Tökf zélék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=476,70kcal FH=23,56g ZS=17,76g SZH=55,73g CK=14,96g SÓ=2,76g TZS=7,45g	EN=306,48kcal FH=8,16g ZS=11,89g SZH=40,19g CK=0,51g SÓ=1,01g TZS=1,73g	EN=810,18kcal FH=33,21g ZS=40,94g SZH=104,24g CK=5,69g SÓ=4,72g TZS=3,57g	EN=786,89kcal FH=54,03g ZS=18,79g SZH=155,41g CK=6,22g SÓ=5,65g TZS=2,08g	EN=274,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=53,46g CK=18,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=719,04kcal FH=25,91g ZS=46,34g SZH=48,11g CK=13,11g SÓ=4,03g TZS=14,55g
PÉNTEK 2022.01.21.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; Sajtós pogácsa (1, 2)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Olasz szószban sült csirke (1, 5)*; Törteburgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Körte;	Kockasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Mandarin;	Dobozos üdít szí-alma; Májkrém; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
	EN=323,16kcal FH=15,83g ZS=4,68g SZH=53,78g CK=10,63g SÓ=1,53g TZS=0,37g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=724,54kcal FH=30,20g ZS=36,38g SZH=65,38g CK=9,64g SÓ=3,84g TZS=5,74g	EN=865,60kcal FH=40,26g ZS=25,45g SZH=103,71g CK=6,93g SÓ=2,82g TZS=1,86g	EN=369,30kcal FH=11,77g ZS=7,90g SZH=62,14g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=729,45kcal FH=16,93g ZS=34,06g SZH=84,92g CK=17,07g SÓ=2,73g TZS=16,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiscola

**"Suli-Host Étkeztetési
Rendszer 3.0"**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid;

14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.01.22.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Csavart kifli (1, 2, 3)*;	Kifli (1, 2)*; Banán;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=331,55kcal FH=11,51g ZS=12,78g SZH=42,91g CK=10,29g SÓ=1,86g TZS=4,61g	EN=284,35kcal FH=5,48g ZS=1,16g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=1 021,54kcal FH=34,37g ZS=28,08g SZH=154,46g CK=42,82g SÓ=1,52g TZS=1,56g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=660,51kcal FH=30,74g ZS=12,66g SZH=100,40g CK=39,18g SÓ=2,31g TZS=0,68g
VASÁRNAP 2022.01.23.	Tea 'Citromos'; Metél hagymás vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Méz; Margarin mini 'Riso'; Kifli (1, 2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;		Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Csirke csíkok pirítva (1)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=366,10kcal FH=9,13g ZS=8,90g SZH=62,23g CK=11,21g SÓ=1,46g TZS=4,89g	EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=857,81kcal FH=40,47g ZS=29,26g SZH=98,90g CK=8,68g SÓ=5,05g TZS=4,37g		EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=551,86kcal FH=29,90g ZS=13,94g SZH=74,67g CK=16,43g SÓ=2,25g TZS=2,01g

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:

Középiszola

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

"Suli-Host Étkeztetési
Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.01.24.	Tea 'Csipkebogyó'; Csemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Poharas tej (2)*; Hosszú zsemle (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Vegyes saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Kiwi;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=402,40kcal FH=12,43g ZS=16,20g SZH=51,42g CK=10,58g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=260,21kcal FH=10,88g ZS=6,13g SZH=38,37g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=921,30kcal FH=62,56g ZS=22,52g SZH=171,25g CK=13,22g SÓ=3,30g TZS=1,86g	EN=859,50kcal FH=33,46g ZS=48,95g SZH=68,02g CK=10,54g SÓ=5,13g TZS=14,93g	EN=334,20kcal FH=4,58g ZS=14,63g SZH=44,53g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=589,37kcal FH=31,54g ZS=17,86g SZH=70,14g CK=1,04g SÓ=2,07g TZS=0,80g
KEDD 2022.01.25.	F zött kakaó (2, 4)*; Pulyka mellcsemege felvágott (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Hosszú zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Dobozos üdít szí-alma; Kifli (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Aprópecsenye (5)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Tejszínes tepsis burgonya (1, 2, 5)*; Vegyes saláta;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Szerb rizseshús (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;
	EN=432,65kcal FH=19,54g ZS=14,55g SZH=54,02g CK=24,69g SÓ=1,83g TZS=7,28g	EN=220,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=46,77g CK=13,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=942,84kcal FH=46,67g ZS=40,12g SZH=92,97g CK=8,41g SÓ=3,05g TZS=1,78g	EN=793,18kcal FH=37,68g ZS=25,34g SZH=87,88g CK=12,89g SÓ=3,16g TZS=3,31g	EN=311,30kcal FH=7,72g ZS=10,90g SZH=44,09g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=591,85kcal FH=21,40g ZS=30,62g SZH=81,79g CK=3,20g SÓ=4,00g TZS=1,22g
SZERDA 2022.01.26.	Tej (2)*; Sajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Mandarin;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Csopaki apróragu (1)*; Párolt rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Mézes-mustáros csirkecomb (1, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	EN=519,60kcal FH=27,39g ZS=17,00g SZH=64,01g CK=14,64g SÓ=2,56g TZS=10,20g	EN=234,25kcal FH=6,74g ZS=10,34g SZH=27,56g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=848,08kcal FH=26,58g ZS=34,52g SZH=133,73g CK=24,79g SÓ=2,54g TZS=2,63g	EN=845,16kcal FH=36,20g ZS=19,13g SZH=112,96g CK=32,69g SÓ=2,13g TZS=1,59g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=547,54kcal FH=30,25g ZS=14,25g SZH=65,67g CK=2,06g SÓ=3,68g TZS=0,89g
CSÜTÖRTÖK 2022.01.27.	Tejeskávé (1, 2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Jégcsap retek;	Narancs; Briós (1, 2, 3)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta (1)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Alma;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Margarin mini 'Riso'; Zsemle (1)*;	Brassói aprópecsenye (1, 5)*; F szeres burgonya steak (5)*; Alma;
	EN=529,32kcal FH=18,38g ZS=14,41g SZH=79,46g CK=24,36g SÓ=2,35g TZS=8,55g	EN=331,80kcal FH=6,37g ZS=5,25g SZH=62,02g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=795,52kcal FH=28,97g ZS=20,98g SZH=123,53g CK=27,84g SÓ=5,09g TZS=4,48g	EN=926,71kcal FH=31,85g ZS=31,30g SZH=128,93g CK=26,35g SÓ=4,95g TZS=6,20g	EN=318,55kcal FH=17,24g ZS=14,53g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=718,96kcal FH=26,03g ZS=34,50g SZH=67,34g CK=0,74g SÓ=2,24g TZS=1,06g
PÉNTEK 2022.01.28.	Tej (2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Rozsos párna (1, 12)*; Kigyóuborka;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Marha er leves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Körte;	Marha er leves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Margarin mini 'Riso'; Fonottka (1, 2)*; Alma;	Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Mandarin;
	EN=442,88kcal FH=19,53g ZS=19,30g SZH=47,03g CK=15,20g SÓ=2,11g TZS=8,40g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=866,50kcal FH=27,51g ZS=35,56g SZH=95,74g CK=6,99g SÓ=3,05g TZS=1,87g	EN=755,19kcal FH=26,57g ZS=33,74g SZH=79,53g CK=2,43g SÓ=3,23g TZS=1,92g	EN=213,50kcal FH=4,61g ZS=3,85g SZH=38,70g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=496,90kcal FH=17,04g ZS=14,86g SZH=71,19g CK=0,32g SÓ=3,27g TZS=9,64g

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:

Középiszkola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.01.29.	Tea 'Citromos'; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Zöldpaprika;	Banán; Kifli (1, 2)*;	Sárgaborsóleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;		Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Göngyölt sertés szelet (1, 3, 5)*; Mexikói saláta (2, 3, 11)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=348,40kcal FH=9,64g ZS=6,90g SZH=60,95g CK=10,49g SÓ=1,95g TZS=0,09g	EN=284,35kcal FH=5,48g ZS=1,16g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=980,57kcal FH=69,47g ZS=22,79g SZH=178,18g CK=2,95g SÓ=2,92g TZS=1,72g		EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=702,71kcal FH=40,84g ZS=22,78g SZH=80,38g CK=19,59g SÓ=3,27g TZS=1,45g
VASÁRNAP 2022.01.30.	Tea 'Citromos'; Csirkemell sonka (4)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Margarin 'Liga'; Kigyóuborka;	Méz; Kifli (1, 2)*; Margarin mini 'Riso';	Marha er leves (1, 3, 5)*; F szeres sertéstarja (5)*; Steak burgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Rakott kelkáposzta (1, 2, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;
	EN=361,00kcal FH=14,79g ZS=6,58g SZH=59,84g CK=11,16g SÓ=2,66g TZS=1,98g	EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=733,13kcal FH=30,29g ZS=71,66g SZH=77,04g CK=2,67g SÓ=3,45g TZS=1,00g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=587,32kcal FH=26,16g ZS=27,35g SZH=63,17g CK=1,60g SÓ=1,56g TZS=1,34g

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:

Középkola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.01.31.	Tea 'Citromos'; Lapkasajt (2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Tejszínes csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Tejszínes csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt (2)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Hentes szelet (1, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Kiwi;
	EN=422,90kcal FH=20,90g ZS=15,20g SZH=50,71g CK=10,65g SÓ=2,37g TZS=8,70g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=896,64kcal FH=33,65g ZS=34,14g SZH=110,52g CK=24,77g SÓ=1,43g TZS=1,82g	EN=923,88kcal FH=45,73g ZS=36,74g SZH=99,76g CK=12,25g SÓ=3,01g TZS=6,13g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=623,86kcal FH=31,54g ZS=20,84g SZH=69,45g CK=0,85g SÓ=2,21g TZS=2,46g
KEDD 2022.02.01.	F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;	Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*;
	EN=390,59kcal FH=13,79g ZS=13,88g SZH=51,19g CK=25,56g SÓ=0,83g TZS=5,62g	EN=241,78kcal FH=6,96g ZS=10,37g SZH=29,18g CK=0,22g SÓ=0,97g TZS=1,60g	EN=813,12kcal FH=47,23g ZS=22,59g SZH=92,05g CK=27,80g SÓ=3,28g TZS=3,48g	EN=758,86kcal FH=26,55g ZS=31,01g SZH=99,12g CK=14,60g SÓ=6,60g TZS=2,27g	EN=276,85kcal FH=8,00g ZS=7,53g SZH=42,73g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=425,02kcal FH=12,26g ZS=7,76g SZH=94,81g CK=43,43g SÓ=0,57g TZS=4,59g
SZERDA 2022.02.02.	Tej (2)*; Francia baromfiszelet felvágott (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Mandarin;	Joghurt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Almaleves (1, 2)*; Lecsós csirkecombfilé (1, 5)*; Hagymás burgonya; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Almaleves (1, 2)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Rizibizi (5)*; Csemege uborka (11)*;	Dzsem (13)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=406,70kcal FH=18,86g ZS=14,90g SZH=47,52g CK=14,70g SÓ=2,35g TZS=6,24g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=730,00kcal FH=29,19g ZS=17,16g SZH=107,68g CK=32,66g SÓ=3,89g TZS=1,61g	EN=783,61kcal FH=28,23g ZS=18,69g SZH=148,80g CK=33,44g SÓ=4,78g TZS=2,34g	EN=346,20kcal FH=8,57g ZS=0,90g SZH=74,84g CK=14,42g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=3,17g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2022.02.03.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Petrezselymes tejfölösturó (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*;	Lencseleves (húsmentes) (1, 2, 3, 5, 11)*; Szárnyas rizottó (5)*; Sárgarépás káposztasaláta;	Lencseleves (húsmentes) (1, 2, 3, 5, 11)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Briós (1, 2, 3)*; Mandarin;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	EN=327,05kcal FH=15,95g ZS=4,66g SZH=53,77g CK=10,58g SÓ=1,53g TZS=0,36g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=754,00kcal FH=42,81g ZS=21,09g SZH=120,54g CK=12,52g SÓ=3,40g TZS=1,53g	EN=924,15kcal FH=37,72g ZS=28,26g SZH=128,42g CK=21,76g SÓ=3,14g TZS=1,26g	EN=310,40kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=57,96g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=530,48kcal FH=31,63g ZS=16,99g SZH=48,98g CK=2,04g SÓ=1,64g TZS=2,65g
PÉNTEK 2022.02.04.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Lenmagos' (1)*; Kigyóborka;	Csemege szalámi; Zsemle (1)*;	Nyírségi gombóclevés (húsmentes) (1, 2, 5)*; Paprikásburgonya hússal (1, 3, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Nyírségi gombóclevés (húsmentes) (1, 2, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Narancs; Májkrém; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=476,25kcal FH=22,18g ZS=14,65g SZH=60,60g CK=14,62g SÓ=1,92g TZS=5,82g	EN=271,45kcal FH=8,74g ZS=13,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,69g TZS=5,57g	EN=869,76kcal FH=35,43g ZS=34,52g SZH=98,11g CK=6,33g SÓ=5,26g TZS=1,11g	EN=777,56kcal FH=31,72g ZS=36,09g SZH=74,78g CK=12,00g SÓ=3,16g TZS=1,78g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=692,85kcal FH=17,77g ZS=34,06g SZH=74,82g CK=5,07g SÓ=2,73g TZS=16,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Közéiskola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos gyufatészta, Vöröshagyma	151,46kcal	3,90g	4,89g	21,43g	0,71g	1,23g	0,99g
Alma Összetétel: Alma/Idared	43,40kcal	0,56g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf. szeg, Tejföl '12%'	208,64kcal	2,29g	1,38g	44,89g	33,54g	0,45g	0,00g
Aprópecsenye Összetétel: Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	330,60kcal	17,74g	27,14g	1,62g	0,58g	0,71g	0,36g
Ásványvíz Összetétel: Ásványvíz 0,5l	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Babgulyás Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabb, Tojás, Vöröshagyma	365,20kcal	20,65g	17,31g	29,16g	1,22g	1,06g	0,29g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	583,64kcal	21,97g	32,90g	73,49g	0,80g	1,92g	1,22g
Banán Összetétel: Banán	157,50kcal	1,95g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Baracklekvár Összetétel: Lekvár(sárgabarack)	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
Bazsalikomos paradicsomleves Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S. rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tojásmentes rizsszem, Tojásos bet. tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	165,66kcal	3,70g	2,81g	31,14g	21,65g	1,05g	0,33g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	333,63kcal	17,88g	27,16g	2,09g	0,57g	0,85g	0,36g
Briós Összetétel: Briós cukros 50g, Briós cukros 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
Budapest ragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Majoranna, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	264,77kcal	19,97g	17,90g	4,28g	1,03g	0,80g	0,22g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	406,87kcal	9,72g	9,27g	61,20g	2,43g	1,19g	1,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Burgonyaf zelék Összetétel: Babérlevél, Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	266,37kcal	6,20g	6,04g	42,62g	0,13g	0,72g	0,40g
Burgonyapüré Összetétel: Margarin Aro kocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tisztított burgonya	289,80kcal	7,45g	5,47g	47,84g	1,84g	0,81g	2,24g
Bükki aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	325,29kcal	16,47g	25,55g	5,31g	0,57g	0,82g	1,06g
Camping sajt Összetétel: Töml s sajt 100g(natúr)	180,00kcal	8,00g	13,80g	6,00g	0,00g	2,00g	9,00g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	34,13kcal	0,97g	0,07g	7,74g	2,00g	2,00g	0,00g
Chilisbab Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Marha lábszár, Oregánó, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Szárzabbab, Vöröshagyma	524,07kcal	31,09g	18,18g	55,89g	2,14g	0,73g	0,36g
Császár zsemle 'Teljes kiörlés ' Összetétel: Zsemle 'Császár' Teljes Kiörlés 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,00g	0,60g	0,35g
Csavart kifli Összetétel: Csavart kifli 55g	162,25kcal	4,51g	1,48g	31,68g	0,00g	0,65g	0,77g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,05g	5,25g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	392,17kcal	18,95g	31,85g	4,52g	0,60g	1,04g	1,90g
Csirke csíkok pirítva Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,11kcal	17,09g	7,41g	2,97g	0,13g	0,71g	0,35g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	195,23kcal	21,95g	8,59g	6,16g	1,08g	0,66g	0,38g
Csirkemájás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Majoranna, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	351,59kcal	24,39g	25,04g	4,94g	0,38g	0,80g	0,21g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkemell sonka Összetétel: Csirkemell sonka (Fincsik,Ahida)	63,00kcal	8,00g	3,00g	1,00g	0,60g	1,20g	1,05g
Csirkesonkás hússaláta Összetétel: Csirkemell sonka (Fincsik,Ahida), Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, F z tejszín 10%, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásmentes szarvacska, Vöröshagyma	724,29kcal	32,76g	32,65g	72,94g	4,18g	2,70g	4,94g
Csontleves csigatésztával Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma	84,90kcal	2,25g	3,18g	11,19g	1,12g	1,08g	0,36g
Csopaki apróragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	307,84kcal	15,11g	24,60g	4,32g	0,78g	0,87g	1,28g
Cs ben sült tengeri halfilé Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halfilé 'Pangasius', Margarin Aro kocka, rölt fekete bors, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejföl '12%'	282,67kcal	20,51g	11,23g	23,48g	3,32g	2,42g	3,59g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	150,99kcal	4,45g	5,22g	20,20g	1,19g	1,12g	0,74g
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metélttészta	502,54kcal	13,61g	10,74g	87,24g	3,60g	0,42g	1,27g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	124,25kcal	4,50g	11,75g	0,13g	0,13g	1,00g	4,75g
Diós metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metélttészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	282,55kcal	6,05g	18,53g	21,30g	17,50g	0,00g	0,00g
Dobozos üdít 'alma' Összetétel: Dobozos Gyümölcslé 2 dl 50% alma	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Dobozos üdít szi-alma Összetétel: Dobozos Gyümölcslé 2 dl 50% szibarack	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Dzsem Összetétel: Dzsem 'sárgabarack'	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Dzsungel reggeliz pehely Összetétel: Dzsungel reggeliz pehely 30g	112,80kcal	2,31g	0,66g	23,70g	8,70g	0,25g	0,09g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Erdei gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	140,04kcal	1,34g	0,91g	31,16g	23,53g	0,19g	0,28g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	325,14kcal	14,83g	24,61g	8,99g	0,87g	0,84g	1,05g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	53,50kcal	1,63g	0,23g	10,93g	5,00g	0,45g	0,01g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: Káposztasaláta	43,10kcal	1,30g	0,26g	7,11g	1,66g	1,90g	0,03g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé s rítmény, Halfilé 'Pangasius', Lecsó (natúr 30%), Só 'jódozott', Vöröshagyma	146,92kcal	12,76g	8,34g	6,90g	3,99g	3,98g	3,24g
Finomf zelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomf zelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	289,61kcal	9,07g	6,11g	48,35g	15,76g	0,95g	1,62g
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélizesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	335,62kcal	17,90g	27,15g	2,64g	0,60g	0,69g	0,36g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Forgatott burgonya Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tisztított burgonya	340,03kcal	7,50g	7,34g	55,20g	0,00g	1,34g	0,70g
F tt tojás Összetétel: Tojás f zött, tisztított 'Capriovus'	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
F zött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	208,34kcal	8,80g	8,26g	24,10g	23,88g	0,28g	5,02g
Frankfurti leves virslivel Összetétel: Csemege paprika, Étélizesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Húsmester virsli, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	236,58kcal	3,82g	14,22g	15,30g	0,87g	1,59g	1,47g
F szeres burgonya steak Összetétel: Étélizesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya	341,93kcal	7,59g	7,35g	55,45g	0,17g	1,39g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
F szerez sertés tarja Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés tarja, Só 'jódozott', Vöröshagyma	291,75kcal	18,24g	63,93g	1,48g	0,43g	0,99g	0,11g
Galuska Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, f z víz'	486,10kcal	33,60g	10,60g	120,40g	0,00g	0,65g	1,00g
Gesztenyekrém leves Összetétel: Fagy. alma, Fagy. gesztenye püré, Fagy. zeller, Fahéj, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg, Vaníliás cukor, Vöröshagyma	277,80kcal	2,11g	2,73g	60,52g	33,04g	0,27g	1,20g
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gy r tészta, Vöröshagyma	88,45kcal	3,53g	3,72g	9,71g	1,18g	1,01g	0,30g
Göngyölt sertés szelet Összetétel: Csirkemáj, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, rőlt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tojás, Tojás f zött, tisztított 'Capriovus', Vöröshagyma	310,46kcal	28,08g	12,94g	18,69g	0,74g	1,11g	0,66g
Gránátos kocka Összetétel: Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya, Tojásmentes nagykocka, Vöröshagyma	513,51kcal	13,89g	10,82g	87,96g	4,02g	0,95g	1,28g
Gyrosos csirkemell csíkok Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étőlaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Gyros f szerkeverék, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	178,03kcal	21,30g	8,48g	3,04g	0,18g	1,04g	0,36g
Gyrosos sertésszelet Összetétel: Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros f szerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott'	207,97kcal	22,03g	9,33g	7,49g	0,01g	0,95g	0,12g
Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	138,94kcal	1,28g	0,89g	31,02g	23,92g	0,21g	0,28g
Gyümölcsmártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	226,30kcal	2,35g	0,91g	50,48g	38,39g	0,64g	0,33g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hagymás burgonya Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	298,75kcal	6,41g	7,21g	47,33g	0,59g	0,74g	0,71g
Halpaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé s rítmény, Halfilé 'Pangasius', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tejföl '12%', Vöröshagyma	123,03kcal	13,62g	4,92g	5,55g	1,73g	1,87g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hamburger Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa, Ketchup, Kigó uborka, Lapkasajt/Ammerrland, Lilahagyma, Vizes zsemle	786,55kcal	33,98g	36,60g	67,35g	2,66g	4,59g	8,14g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félszíros 5/1, Vöröshagyma	73,76kcal	7,40g	3,72g	2,12g	0,05g	0,27g	0,01g
Hentes szelet Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélízésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt tarja/Mecom, Füstölt szalonna, Leccsó (natúr 30%), Rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	255,86kcal	23,09g	15,33g	4,89g	0,63g	1,47g	1,95g
Hentes tokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt tarja/Mecom, Füstölt szalonna, Leccsó (natúr 30%), Rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	308,47kcal	15,71g	24,84g	3,60g	0,53g	1,30g	1,34g
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle, Húsmester virsli, Mustár	640,72kcal	11,01g	30,62g	59,33g	0,99g	4,04g	3,92g
Húsos leccsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Leccsó (natúr 30%), Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	434,71kcal	18,05g	24,27g	43,55g	6,64g	4,76g	0,51g
Húsos tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étélízésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	680,54kcal	26,60g	27,96g	77,62g	4,11g	2,05g	1,08g
Ínyenc zöldség köret Összetétel: Fagy. ínyenc zöldség keverék, Margarin Aro kocka, Só 'jódozott'	128,70kcal	6,00g	3,30g	18,00g	0,00g	0,41g	0,78g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	8,40kcal	0,66g	0,06g	0,72g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Joghurt natúr	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Jókai bablevés Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélízésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	442,42kcal	23,50g	24,65g	29,34g	1,29g	1,32g	2,39g
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	79,08kcal	0,80g	0,84g	16,44g	16,00g	0,00g	0,52g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Káposztás kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Kristálycukor, rőt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Tojásmentes nagykocka	451,28kcal	13,07g	9,80g	77,62g	7,10g	0,55g	1,17g
Karfiollevés Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem, Vöröshagyma	69,68kcal	2,56g	2,75g	8,12g	2,33g	1,05g	0,32g
Kassai burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Lestyán, rőt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	171,61kcal	4,60g	3,87g	27,05g	2,03g	1,09g	0,29g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Ken májas Összetétel: Ken májas	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,45g	0,65g	1,10g	4,90g
Kenyér 'Félbarna' Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	240,30kcal	8,01g	0,90g	50,04g	1,17g	1,26g	0,09g
Kenyér 'Félbarna' Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	112,14kcal	3,74g	0,42g	23,35g	0,55g	0,59g	0,04g
Kenyér 'Félbarna' Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	98,79kcal	3,29g	0,37g	20,57g	0,48g	0,52g	0,04g
Kenyér 'Magvas' Összetétel: Magvas kenyér	228,60kcal	7,38g	3,24g	42,48g	0,27g	1,17g	0,72g
Kenyér 'Rozs' Összetétel: Rozskenyér 1kg	225,00kcal	6,12g	0,72g	47,70g	0,45g	1,35g	0,09g
Kenyér 'Teljes kiörlés ' Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg	94,08kcal	3,65g	0,42g	18,94g	0,25g	0,59g	0,17g
Kenyér 'Teljes kiörlés ' Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg	201,60kcal	7,83g	0,90g	40,59g	0,54g	1,26g	0,36g
Kenyér 'Teljes kiörlés ' Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg	82,88kcal	3,22g	0,37g	16,69g	0,22g	0,52g	0,15g
Kifli Összetétel: Intézményi Kifli	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,06g	1,02g	0,00g	0,00g	0,00g
Kiwi Összetétel: Kiwi	41,60kcal	0,80g	0,00g	9,04g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt(natúr)/Sajtmester	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Kovászos uborka Összetétel: Kovászos uborka	7,31kcal	0,32g	0,05g	1,37g	0,00g	1,66g	0,00g
Körte Összetétel: Körte	72,80kcal	0,56g	0,00g	16,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Krasno sonka Összetétel: Krasno sonka	54,00kcal	8,00g	2,20g	0,65g	0,35g	1,00g	0,85g
Kuszkusz Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	426,67kcal	12,42g	10,17g	68,40g	4,32g	1,19g	1,30g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt/Ammerrland	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lecsós sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	283,51kcal	14,63g	22,43g	3,73g	0,38g	0,85g	0,36g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
Lencsef zelék Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	367,17kcal	20,82g	7,34g	52,20g	6,38g	0,63g	0,51g
Magyaros sajtkrém Összetétel: Magyaros sajtkrém/St.Mártoni	70,80kcal	2,80g	6,00g	1,40g	0,00g	0,60g	0,00g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	218,84kcal	15,36g	8,40g	19,38g	1,93g	1,21g	0,66g
Májkrém Összetétel: Sonkás májaskrém 50g	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mákos cukor Összetétel: Mák, Mák, Porcukor	245,50kcal	3,90g	13,00g	26,60g	18,51g	0,01g	1,63g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metélttészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
Mandarin Összetétel: Mandarin	36,00kcal	0,56g	0,00g	7,84g	0,00g	0,00g	0,00g
Margarin 'Delma' Összetétel: Delma light margarin 500g	25,20kcal	0,00g	2,80g	0,28g	0,00g	0,11g	0,84g
Margarin 'Liga' Összetétel: Margarin Liga 500	25,20kcal	0,07g	2,80g	0,07g	0,07g	0,11g	0,84g
Margarin mini 'Riso' Összetétel: Minimarg.Riso 10g	22,60kcal	0,00g	2,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Marha er leves Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag, Vöröshagyma, Zeller zöld	69,59kcal	1,89g	2,67g	8,97g	1,18g	1,08g	0,30g
Marha pörkölt Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Marhaapróhús/gulyáskocka, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	260,46kcal	19,04g	18,79g	2,25g	0,70g	0,65g	0,42g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	193,58kcal	20,01g	8,04g	9,19g	5,31g	0,85g	0,37g
Metél hagymás vajkrém Összetétel: Metél hagymás vajkrém	78,00kcal	0,52g	7,94g	1,12g	0,00g	0,20g	4,80g
Mexikói saláta Összetétel: Csemege uborka, Fagy. mexikói zöldségköret, Kristálycukor, Majonéz, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	293,46kcal	9,46g	9,47g	41,12g	18,37g	1,63g	0,76g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Mézes-mustáros csirkecomb Összetétel: Csirkecomb fels 'csontos', Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Méz 'vegyes virág', Mustár, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	254,85kcal	24,58g	8,95g	10,80g	6,74g	0,75g	0,11g
Milánói szósz hússal Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, F tt füstölt tarja/Mecom, Kristálycukor, Oregánó, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	247,38kcal	13,12g	16,72g	9,94g	4,99g	1,19g	1,31g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Molnárka Összetétel: Molnárka	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
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Narancs Összetétel: Narancs	57,40kcal	0,84g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Olaszos szószban sült csirke Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, rólt fekete bors, Só 'jódozott', Sótartó paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	290,47kcal	26,18g	11,35g	12,02g	5,33g	0,45g	0,39g
Palócleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, rólt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojásos kiskocka, Vöröshagyma	317,95kcal	14,38g	20,32g	16,60g	2,42g	1,02g	0,57g
Paprikás sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rólt fekete bors, Sertés f. szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	210,86kcal	21,60g	11,41g	4,16g	0,37g	0,77g	0,36g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,12g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom 30g	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Párolt rizs Összetétel: Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	306,12kcal	6,48g	8,59g	79,30g	0,24g	0,89g	0,90g
Párolt sertés szelet Összetétel: Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rólt fekete bors, Sertés f. szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott'	186,99kcal	21,48g	9,11g	3,45g	0,16g	0,71g	0,11g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f. z. víz, Tisztított burgonya	326,41kcal	7,66g	5,51g	55,52g	0,22g	0,74g	0,50g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	324,37kcal	6,55g	10,43g	79,54g	0,39g	0,99g	1,11g
Petrezselymes tejfölös turó Összetétel: Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	72,45kcal	7,36g	3,70g	1,91g	0,00g	0,27g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pirított dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	172,36kcal	3,76g	4,08g	29,36g	0,00g	0,99g	0,40g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', S ritett paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	711,16kcal	29,39g	28,51g	77,21g	6,90g	3,17g	5,75g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,44g	1,52g	9,60g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej 0,2L	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pulyka aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,77kcal	21,77g	12,50g	3,99g	0,42g	0,68g	0,36g
Pulyka mellcsemege felvágott Összetétel: Pulyka mellcsemege szeletelt	54,50kcal	6,00g	2,90g	1,15g	0,65g	0,80g	1,10g
Rakott kelkáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rőlt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Szerecsendió, Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojás f zött darabolt, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	504,44kcal	22,94g	26,98g	46,49g	1,37g	1,04g	1,19g
Rántott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes)	321,34kcal	19,03g	10,27g	37,43g	0,75g	2,28g	1,29g
Rántott szelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tojáspor(teljes)	427,56kcal	27,25g	20,76g	31,23g	1,21g	1,32g	1,76g
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke, Vöröshagyma	82,96kcal	2,34g	2,76g	11,78g	0,58g	1,08g	0,32g
Rizibizi Összetétel: Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	299,44kcal	7,59g	7,76g	75,11g	1,78g	0,90g	0,83g
Rizeshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	608,57kcal	23,52g	35,25g	72,82g	0,58g	1,85g	1,21g
Rozmaringos sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, rőlt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas f szerkeverék	219,61kcal	24,44g	8,86g	1,64g	0,41g	0,84g	0,12g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélízésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rőt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	250,32kcal	14,11g	18,56g	4,35g	0,80g	0,73g	0,37g
Sajt Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajt Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajt Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtkrém Összetétel: Sajtkrém natúr	74,00kcal	2,60g	5,68g	3,20g	0,00g	0,70g	3,68g
Sajtos pogácsa Összetétel: Intézményi sajtos pogácsa 50g, Intézményi sajtos pogácsa 70g	193,50kcal	4,75g	7,10g	26,85g	0,90g	1,35g	3,55g
Sajtos spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes spagetti	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
Saláta öntet Összetétel: Salátaöntet Joghurt íz	201,00kcal	0,50g	21,00g	2,20g	1,45g	0,85g	2,30g
Sárgaborsóf zelék Összetétel: Csemege paprika, Étélízésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	325,72kcal	17,61g	5,85g	48,75g	0,45g	0,62g	0,51g
Sárgaborsóleves Összetétel: Csemege paprika, Étélízésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos kiskagylótészta, Vöröshagyma	187,10kcal	10,18g	3,17g	28,27g	1,33g	1,02g	0,30g
Sárgarépa f zelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	257,80kcal	6,68g	5,51g	42,36g	19,36g	0,97g	1,42g
Sárgarépás rizs Összetétel: Étélízésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	309,43kcal	6,84g	7,73g	81,56g	1,67g	1,19g	0,80g
Sertés sült Összetétel: Étélízésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rőt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott'	193,60kcal	21,08g	11,32g	0,64g	0,09g	0,69g	0,35g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	345,15kcal	18,31g	27,28g	4,18g	1,19g	0,83g	0,38g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes spagetti	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
Spenót Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	192,27kcal	7,81g	6,99g	24,47g	6,76g	0,75g	1,52g
Steak burgonya Összetétel: Étélizesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	277,71kcal	6,51g	4,63g	47,65g	0,82g	0,79g	0,43g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász 'ARO', Étolaj 'napraforgó'	438,12kcal	18,33g	39,99g	1,17g	0,39g	2,73g	13,93g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Étélizesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas f szerkeverék	240,68kcal	24,18g	11,52g	1,14g	0,20g	0,84g	0,41g
Szárazbabf zelék Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	370,67kcal	18,41g	6,73g	56,94g	2,13g	0,70g	0,50g
Szárnyasraguleves Összetétel: Csirkemáj, Étélizesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kakukkfű, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	178,18kcal	15,97g	6,68g	12,47g	3,68g	1,04g	0,33g
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	434,26kcal	19,84g	25,48g	34,28g	0,25g	6,67g	0,70g
Szerb rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	557,72kcal	20,43g	30,55g	74,05g	1,20g	2,00g	1,22g
Szerenád saláta Összetétel: Szerenád salátakeverék	22,10kcal	1,28g	0,14g	4,87g	0,23g	0,69g	0,03g
Tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	382,86kcal	11,08g	7,73g	67,16g	3,77g	0,82g	0,98g
Tárkonyos pulykaraguleves Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Étélizesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	195,73kcal	16,42g	8,17g	12,84g	3,32g	1,24g	0,33g
Tárkonyos zöldségleves Összetétel: Étélizesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	96,76kcal	3,76g	3,19g	12,58g	3,20g	1,45g	0,35g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.01.01.-tól 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tavaszi leves Összetétel: Étélizésító só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag, Vöröshagyma	87,71kcal	3,28g	3,14g	10,82g	3,97g	1,06g	0,37g
Tea 'Citromos' Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teaf	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,05g	10,04g	0,00g	0,00g
Tea 'Csipkebogyó' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '2,8%', Tej UHT '1,5%'	132,00kcal	9,00g	4,50g	14,10g	14,10g	0,39g	3,00g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '2,8%'	360,05kcal	12,24g	7,76g	78,71g	27,42g	0,57g	4,59g
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	221,92kcal	9,00g	7,95g	27,84g	23,91g	0,30g	4,78g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,02g	3,60g	1,20g	0,00g	0,01g	0,00g
Tejszínes csirkeraguleves Összetétel: Csirkecomb felső filé, Csirkemáj, Étélizésító só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, F z tejszín 10%, Lestyán, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	173,88kcal	16,06g	6,08g	12,72g	3,67g	1,05g	0,65g
Tejszínes tepsis burgonya Összetétel: Étélizésító só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Szerecsendió, Tisztított burgonya	327,37kcal	7,60g	8,41g	50,30g	0,16g	0,80g	2,15g
Teljes kiőrlés zsemle Összetétel: Zsemle 'Teljes Kiőrlés ' 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Teljes kiőrlés meggyes párna Összetétel: Teljes kiőrlés meggyes párna 50g, Teljes kiőrlés meggyes párna 70g	253,40kcal	3,64g	13,16g	29,19g	6,37g	0,98g	6,65g
Temesvári sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésító só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	258,61kcal	23,05g	14,78g	6,45g	1,17g	1,01g	1,29g
Tészta 'Szarvacská' Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Só 'jódozott', f z víz', Tojásmentes szarvacská	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
Tiszai aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizésító só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	313,80kcal	15,03g	25,35g	4,15g	0,62g	1,05g	1,59g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tökf zelék Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	168,78kcal	3,84g	5,93g	23,59g	12,17g	0,72g	0,58g
Törtburgonya Összetétel: Étélizesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	135,09kcal	3,17g	2,22g	23,13g	0,09g	0,37g	0,20g
Törtburgonya Összetétel: Étélizesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	319,80kcal	6,34g	9,96g	46,25g	0,17g	0,77g	1,00g
Túrós bukta Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g	224,00kcal	9,10g	5,25g	34,30g	11,90g	0,34g	0,07g
Túrós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes nagykocka	388,52kcal	10,98g	8,62g	66,69g	3,60g	0,51g	1,07g
Uborkasaláta Összetétel: Ételecet 10%, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	37,65kcal	1,00g	0,10g	7,70g	6,00g	0,40g	0,00g
Vadas aprópecsenye Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	317,23kcal	15,34g	23,61g	8,77g	3,39g	0,78g	0,37g
Vajkrém Összetétel: Vajkrém(natúr) /St.Márto	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vegyes saláta Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	74,14kcal	1,44g	0,19g	16,23g	11,34g	0,40g	0,01g
Vegyes vágott Összetétel: Vegyes vágott	51,00kcal	1,53g	0,29g	8,44g	2,00g	2,28g	0,04g
Veronai pulyka szelet felvágott Összetétel: Veronai pulyka szelet szeletelt	109,50kcal	6,00g	9,50g	0,25g	0,25g	1,00g	3,25g
Virslí Összetétel: Húsmester virslí	180,60kcal	1,05g	14,84g	1,05g	0,35g	1,33g	1,68g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott, Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,25g	1,10g	3,00g
Zelleres burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Ételecet 10%, Étélizesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	182,93kcal	4,23g	6,11g	25,26g	1,49g	1,19g	0,52g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldbabfőzelék Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	244,35kcal	9,13g	5,77g	36,13g	9,31g	0,74g	0,52g
Zöldbableves Összetétel: Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésítősó mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kapor, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka, Vöröshagyma	105,95kcal	3,43g	4,14g	12,63g	3,39g	1,01g	0,37g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	326,90kcal	15,49g	5,76g	50,53g	26,64g	0,63g	1,92g
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizésítősó mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	97,35kcal	4,47g	2,76g	12,73g	3,97g	1,03g	0,34g
Zöldborsós aprópecsenye Összetétel: Étélizésítősó mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, rőt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	339,43kcal	18,45g	24,93g	7,76g	2,49g	0,72g	0,38g
Zöldfőszertes halpástétom Összetétel: Zöldfőszertes harcsapástétom 30g	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,72g	0,18g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g
Zsemle 'Korpás' Összetétel: Búzakorpás zsemle	137,80kcal	4,45g	0,64g	27,61g	0,16g	0,64g	0,32g
Zsemle 'Négy magvas' Összetétel: Négymagvas zsemle	140,98kcal	4,29g	1,22g	27,30g	0,16g	0,58g	0,37g
Zsemle 'Zabpelyhes' Összetétel: Zabpelyhes zsemle	144,69kcal	4,45g	0,74g	28,89g	0,21g	0,58g	0,32g