

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.06.28.	Tea 'Citromos'; Paradicsomos halpástétom (9)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Jókai bableves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Lapkasajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Paradicsom;
	EN=305,34kcal FH=8,78g ZS=12,80g SZH=38,63g CK=9,48g SÓ=1,36g TZS=1,88g	EN=916,77kcal FH=28,88g ZS=28,92g SZH=132,83g CK=41,95g SÓ=1,68g TZS=3,47g	EN=340,40kcal FH=17,88g ZS=14,48g SZH=33,74g CK=0,12g SÓ=2,00g TZS=8,46g
KEDD 2021.06.29.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*;	Burgonyaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Húsos lecsó tarhonyával (1)*; Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Rozsos párna (1, 12)*; Alma;
	EN=299,74kcal FH=15,77g ZS=5,92g SZH=44,15g CK=9,34g SÓ=1,08g TZS=0,06g	EN=718,99kcal FH=26,47g ZS=29,18g SZH=82,74g CK=3,80g SÓ=5,37g TZS=5,25g	EN=317,88kcal FH=9,31g ZS=11,26g SZH=43,66g CK=0,45g SÓ=1,67g TZS=6,02g
SZERDA 2021.06.30.	Tea 'Citromos'; Kockasajt (2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Lenmagos' (1)*; Kigyóuborka;	Reszelt tésztaleves (1, 2, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Sárgarépa zselé (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Csemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*;
	EN=316,14kcal FH=8,80g ZS=11,37g SZH=44,27g CK=9,28g SÓ=2,18g TZS=5,64g	EN=733,68kcal FH=23,79g ZS=31,98g SZH=84,59g CK=29,73g SÓ=2,98g TZS=3,50g	EN=276,40kcal FH=7,68g ZS=12,88g SZH=32,04g CK=0,30g SÓ=1,84g TZS=4,98g
CSÜTÖRTÖK 2021.07.01.	Tejeskávé (1, 2)*; Fonottka (1, 2, 3)*;	Májgaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 6, 15)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;
	EN=381,40kcal FH=11,60g ZS=10,88g SZH=57,88g CK=25,08g SÓ=0,66g TZS=5,88g	EN=752,17kcal FH=33,22g ZS=36,46g SZH=92,42g CK=2,22g SÓ=3,21g TZS=2,43g	EN=217,90kcal FH=12,18g ZS=5,50g SZH=29,92g CK=0,90g SÓ=1,90g TZS=1,80g
PÉNTEK 2021.07.02.	Karamellás tej (2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*;	Olasz zöldségleves gyufatésztával (1, 2, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Uborkasaláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=425,20kcal FH=15,22g ZS=17,64g SZH=51,14g CK=22,36g SÓ=1,87g TZS=7,97g	EN=714,46kcal FH=37,03g ZS=18,25g SZH=86,35g CK=16,39g SÓ=3,42g TZS=2,95g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola 'A'

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

TZS=Telített zsír;

(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia;
8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.07.05.	Tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Tárkonyos pulykaraguleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 7, 8, 12, 13)*; Alma;	Margarin 'Liga'; Csemege szalámi; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;
	EN=284,90kcal FH=11,71g ZS=7,66g SZH=41,53g CK=16,45g SÓ=0,64g TZS=4,29g	EN=767,48kcal FH=29,12g ZS=27,32g SZH=97,93g CK=22,00g SÓ=1,62g TZS=2,71g	EN=260,80kcal FH=8,88g ZS=13,00g SZH=27,12g CK=0,42g SÓ=1,78g TZS=5,16g
KEDD 2021.07.06.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Sajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Hosszú zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Tarhonyaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; F tt burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=328,51kcal FH=14,66g ZS=11,78g SZH=39,53g CK=9,20g SÓ=1,53g TZS=7,04g	EN=736,63kcal FH=29,86g ZS=31,17g SZH=77,12g CK=8,60g SÓ=3,38g TZS=3,91g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g
SZERDA 2021.07.07.	Tej (2)*; Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sajtos szelet (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Csirke májaskrém; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;
	EN=330,95kcal FH=13,34g ZS=8,10g SZH=51,36g CK=12,28g SÓ=1,09g TZS=2,31g	EN=890,62kcal FH=39,95g ZS=39,80g SZH=78,96g CK=2,36g SÓ=3,85g TZS=6,84g	EN=251,50kcal FH=10,24g ZS=9,46g SZH=31,02g CK=0,36g SÓ=1,36g TZS=2,44g
CSÜTÖRTÖK 2021.07.08.	F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*;	Marha er leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Vegyes saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Baromfi párizsi (1, 2, 4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Kukoricás' (1)*;
	EN=343,96kcal FH=11,29g ZS=12,07g SZH=46,06g CK=21,34g SÓ=0,77g TZS=4,56g	EN=701,31kcal FH=43,04g ZS=17,61g SZH=135,79g CK=13,72g SÓ=4,03g TZS=1,95g	EN=259,00kcal FH=8,56g ZS=10,28g SZH=32,20g CK=0,18g SÓ=1,84g TZS=3,52g
PÉNTEK 2021.07.09.	Tea 'Csipkebogyó'; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	szibarackleves (1, 2)*; Cs ben sült brokkoli t (1, 2, 3, 4, 5)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Mákos kifli;
	EN=277,93kcal FH=11,52g ZS=3,08g SZH=49,87g CK=12,98g SÓ=0,84g TZS=0,24g	EN=706,14kcal FH=29,09g ZS=30,36g SZH=71,03g CK=33,06g SÓ=1,44g TZS=4,50g	EN=319,20kcal FH=7,28g ZS=13,58g SZH=39,90g CK=7,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola 'A'

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

TZS=Telített zsír;

(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia;
8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.07.12.	F zött kakaó (2, 4)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Gránátos kocka (1)*; szibarack;	Méz; Teavaj (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;
	EN=343,81kcal FH=10,86g ZS=10,41g SZH=50,02g CK=24,61g SÓ=0,60g TZS=6,00g	EN=726,30kcal FH=25,50g ZS=25,56g SZH=94,07g CK=3,39g SÓ=1,87g TZS=1,20g	EN=266,16kcal FH=5,31g ZS=10,44g SZH=39,46g CK=12,67g SÓ=0,86g TZS=7,08g
KEDD 2021.07.13.	Gyümölcs tea 'Meggy'; F tt tojás (3)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Alföldileves (1, 2, 3, 5, 11)*; Chilisbab (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Meggyes pite 50g (1, 2, 3)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=280,75kcal FH=10,75g ZS=7,51g SZH=39,08g CK=9,58g SÓ=1,10g TZS=2,31g	EN=798,50kcal FH=34,43g ZS=26,48g SZH=101,46g CK=14,73g SÓ=2,38g TZS=4,07g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g
SZERDA 2021.07.14.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Ketchup; Hosszú zsemle (1)*;	Zöldbableves (1, 2, 3, 5, 11)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Hagymás burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Kigyóuborka;
	EN=356,97kcal FH=5,16g ZS=13,68g SZH=39,30g CK=10,36g SÓ=1,97g TZS=1,81g	EN=706,24kcal FH=27,10g ZS=19,76g SZH=98,86g CK=4,53g SÓ=4,03g TZS=2,23g	EN=268,80kcal FH=8,78g ZS=9,05g SZH=37,15g CK=0,12g SÓ=1,95g TZS=5,76g
CSÜTÖRTÖK 2021.07.15.	Tejeskáv (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Karfiolleves (1, 2, 3, 5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Kockasajt (2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Sárgabarack;
	EN=313,25kcal FH=10,93g ZS=7,69g SZH=48,65g CK=22,21g SÓ=0,72g TZS=4,53g	EN=700,38kcal FH=26,71g ZS=36,23g SZH=56,46g CK=4,48g SÓ=2,91g TZS=1,64g	EN=306,60kcal FH=9,68g ZS=10,00g SZH=43,38g CK=0,42g SÓ=2,18g TZS=5,46g
PÉNTEK 2021.07.16.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Fonottka (1, 2, 3)*; Kigyóuborka;	Hargitai burgonyaleves kolbásszal (1, 2, 4, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizibizi (5)*; Sárgarépás káposztasaláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=359,20kcal FH=13,31g ZS=12,55g SZH=47,65g CK=16,05g SÓ=0,74g TZS=4,20g	EN=793,14kcal FH=40,41g ZS=28,62g SZH=102,86g CK=10,79g SÓ=4,10g TZS=4,54g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola 'A'

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

(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia;
8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.07.19.	Tea 'Csipkebogyó'; Zöldf szemes halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Buzsáki leves (1, 2, 3, 5, 6, 11, 15)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*;	Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;
	EN=313,95kcal FH=7,80g ZS=12,69g SZH=40,50g CK=9,28g SÓ=1,16g TZS=1,96g	EN=752,90kcal FH=26,36g ZS=35,97g SZH=77,73g CK=19,47g SÓ=1,43g TZS=1,17g	EN=266,90kcal FH=9,38g ZS=12,50g SZH=29,22g CK=0,52g SÓ=1,74g TZS=4,76g
KEDD 2021.07.20.	Tej (2)*; Margarin 'Liga'; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Meggymártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;
	EN=349,40kcal FH=12,83g ZS=10,97g SZH=49,05g CK=17,83g SÓ=0,81g TZS=5,35g	EN=756,45kcal FH=38,29g ZS=29,10g SZH=80,85g CK=33,26g SÓ=3,11g TZS=1,18g	EN=247,60kcal FH=9,72g ZS=10,25g SZH=29,07g CK=0,88g SÓ=1,72g TZS=4,16g
SZERDA 2021.07.21.	Tejeskáv (1, 2)*; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Pásztorleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; szibarack;
	EN=430,64kcal FH=24,23g ZS=12,57g SZH=53,82g CK=20,94g SÓ=1,27g TZS=4,17g	EN=736,10kcal FH=25,22g ZS=35,08g SZH=95,80g CK=2,79g SÓ=3,14g TZS=1,75g	EN=327,70kcal FH=6,44g ZS=5,25g SZH=61,82g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g
CSÜTÖRTÖK 2021.07.22.	F zött kakaó (2, 4)*; Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Rántott sajt 'Mirelit' (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Befőtt 'Öszibarack';	Baromfi párizsi (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;
	EN=382,52kcal FH=10,47g ZS=17,51g SZH=44,79g CK=21,29g SÓ=0,69g TZS=11,40g	EN=700,72kcal FH=20,43g ZS=19,95g SZH=107,05g CK=30,13g SÓ=2,55g TZS=0,99g	EN=247,60kcal FH=9,84g ZS=10,45g SZH=28,79g CK=0,36g SÓ=1,78g TZS=3,52g
PÉNTEK 2021.07.23.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Zöldpaprika;	Burgonyagombóc leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Almás pite (1, 2, 3)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=356,50kcal FH=16,02g ZS=11,95g SZH=45,77g CK=9,82g SÓ=1,74g TZS=6,78g	EN=714,53kcal FH=24,92g ZS=27,28g SZH=85,14g CK=13,59g SÓ=3,24g TZS=3,54g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola 'A'

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

(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia;
8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.07.26.	Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Lencsegulyásleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Szilvágombóc (1, 3)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Paradicsom;
	EN=329,85kcal FH=14,48g ZS=11,91g SZH=40,53g CK=13,13g SÓ=1,96g TZS=7,35g	EN=1 048,80kcal FH=25,81g ZS=25,89g SZH=124,40g CK=31,78g SÓ=5,70g TZS=1,20g	EN=298,30kcal FH=8,98g ZS=14,46g SZH=32,84g CK=0,26g SÓ=1,30g TZS=2,12g
KEDD 2021.07.27.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Nyírségi gombóclevés (húsmentes) (1, 2, 3, 5, 11)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;	Lekvár; Teavaj (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;
	EN=291,45kcal FH=12,58g ZS=9,56g SZH=38,12g CK=13,13g SÓ=0,80g TZS=5,77g	EN=736,80kcal FH=32,09g ZS=31,77g SZH=75,52g CK=6,12g SÓ=3,14g TZS=5,18g	EN=282,66kcal FH=5,36g ZS=10,46g SZH=42,15g CK=15,36g SÓ=0,87g TZS=7,08g
SZERDA 2021.07.28.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Zöldpaprika;	Daragaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Kovászos uborka (1)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=305,05kcal FH=11,03g ZS=7,56g SZH=44,70g CK=10,06g SÓ=1,10g TZS=2,13g	EN=708,02kcal FH=28,03g ZS=19,82g SZH=98,17g CK=3,34g SÓ=5,24g TZS=4,01g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g
CSÜTÖRTÖK 2021.07.29.	Karamellás tej (2)*; Fonottka (1, 2, 3)*;	BrokkolikréMLEVES (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Mexikói rizs (5)*;	Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;
	EN=360,60kcal FH=10,50g ZS=10,23g SZH=55,66g CK=26,16g SÓ=0,62g TZS=5,52g	EN=730,72kcal FH=31,13g ZS=34,41g SZH=90,40g CK=5,99g SÓ=3,12g TZS=1,17g	EN=272,30kcal FH=9,38g ZS=13,10g SZH=29,12g CK=0,42g SÓ=1,78g TZS=5,16g
PÉNTEK 2021.07.30.	Tea 'Csipkebogyó'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Hosszú zsemle (1)*; Ketchup;	Lebbencsleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Túrós bukta (1, 2, 3)*; szibarack;
	EN=356,97kcal FH=5,16g ZS=13,68g SZH=39,30g CK=10,36g SÓ=1,97g TZS=1,81g	EN=711,15kcal FH=43,38g ZS=18,02g SZH=81,14g CK=27,29g SÓ=2,94g TZS=2,74g	EN=277,30kcal FH=10,01g ZS=5,25g SZH=46,00g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola 'A'

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

TZS=Telített zsír;

(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia;
8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2021.07.01.-től 2021.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos gyufatészta, Vöröshagyma	105,63kcal	2,55g	3,43g	14,71g	0,65g	1,01g	0,61g
Alma Összetétel: Alma/Idared	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Almás pite Összetétel: Almás pite, Almás pite 70g	165,00kcal	2,25g	5,50g	27,00g	11,00g	0,20g	2,55g
Baromfi párizsi Összetétel: Baromfi párizsi	85,60kcal	4,12g	7,40g	0,64g	0,00g	0,84g	2,56g
Befőtt 'Öszibarack' Összetétel: Befőtt 'szibarack, felezett'	43,20kcal	0,36g	0,02g	11,64g	10,60g	0,02g	0,01g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	313,30kcal	16,88g	25,67g	1,53g	0,46g	0,77g	0,33g
Briós Összetétel: Briós cukros 50g, Briós cukros 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
BrokkolikréMLEVES Összetétel: Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	116,03kcal	4,61g	3,43g	15,09g	1,71g	0,96g	0,26g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	325,09kcal	7,57g	8,13g	47,65g	1,92g	1,19g	1,03g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	116,01kcal	2,98g	2,61g	15,31g	1,26g	1,27g	0,27g
Burgonyapüré Összetétel: Margarin Aro kocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tisztított burgonya	271,00kcal	6,95g	5,41g	44,16g	1,84g	0,81g	2,24g
Buzsáki leves Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', Marhaapróhús/ gulyáskocka, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	188,07kcal	12,24g	11,45g	7,35g	1,67g	1,06g	0,26g
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', Szárzabb, Vöröshagyma	458,67kcal	27,27g	16,66g	47,22g	1,71g	0,72g	0,29g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,84g	4,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2021.07.01.-től 2021.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirke májaskrém Összetétel: Csirke májaskrém 50g 'Eurofood'	105,60kcal	4,52g	8,76g	1,96g	0,00g	0,52g	2,20g
Csirkemájás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), Majoranna, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	277,93kcal	18,82g	19,85g	4,24g	0,38g	0,78g	0,21g
Csirkemell sonka Összetétel: Csirkemell sonka (Fincsik,Ahida)	50,40kcal	6,40g	2,40g	0,80g	0,48g	0,96g	0,84g
Csiben sült brokkoli t Összetétel: Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kömény, Margarin Aro kocka, rőlt fekete bors, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Szerecsendió, Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojás, Tojás f zött,tiszt.(Capriovus)	515,69kcal	27,07g	28,19g	30,47g	4,85g	1,23g	3,65g
Daragaluskaleves Összetétel: Búza dara, Csontleves alap sószegegy 'Knorr', Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	186,67kcal	5,36g	5,03g	28,48g	1,11g	1,02g	0,69g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Diós metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metélttészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	256,20kcal	5,58g	17,10g	18,51g	15,00g	0,00g	0,00g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	64,97kcal	0,02g	0,00g	16,11g	16,01g	0,00g	0,00g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács 0,5kg, Fonott kalács 1kg	217,80kcal	5,02g	4,82g	37,49g	6,27g	0,46g	2,38g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	195,00kcal	4,20g	4,35g	34,00g	4,50g	0,41g	1,95g
Ftt burgonya Összetétel: Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	103,40kcal	2,75g	0,33g	20,24g	0,00g	0,07g	0,00g
Ftt tojás Összetétel: Tojás f zött,tiszt.(Capriovus)	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2021.07.01.-től 2021.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
F zött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	168,91kcal	6,90g	6,51g	19,99g	19,66g	0,21g	3,96g
Frankfurti leves virslivel Összetétel: Csemege paprika, Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Húsmester virsli, Kelkáposzta, Köménymag, Magyaros levesalap 'Knorr', Majoranna, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	238,31kcal	3,81g	14,75g	14,41g	0,84g	1,50g	1,44g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, f z víz'	399,70kcal	26,40g	10,30g	94,60g	0,00g	0,59g	1,00g
Gránátos kocka Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya, Tojásmentes nagykocka, Vöröshagyma	431,48kcal	11,72g	10,00g	71,71g	0,34g	0,92g	0,91g
Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Gyümölcs tea 'Meggy' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
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: Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	270,78kcal	5,89g	6,22g	43,45g	0,51g	0,74g	0,61g
Halpaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé s rítvány, Halfilé 'Pangasius', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tejföl '12%', Vöröshagyma	105,17kcal	11,18g	4,49g	4,67g	1,40g	1,65g	0,56g
Hargitai burgonyaleves kolbásszal Összetétel: Borsikaf , Csemege paprika, Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	224,17kcal	7,20g	13,84g	16,50g	0,66g	1,45g	3,66g
Hentes tokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, F tt füstölt tarja/Mecom, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	283,44kcal	14,45g	22,88g	3,13g	0,23g	1,22g	1,17g
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Húsgombóc leves Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás, Tojáspor (teljes), Vöröshagyma	254,08kcal	12,42g	16,08g	13,11g	1,00g	1,08g	0,37g
Húsos rakott tészta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, F tt füstölt tarja/Mecom, rőlt fekete bors, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Vöröshagyma	622,14kcal	28,14g	28,15g	62,16g	3,26g	2,05g	4,87g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2021.07.01.-től 2021.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Joghurt Összetétel: Joghurt natúr	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%'	165,60kcal	6,30g	5,88g	21,66g	21,66g	0,21g	3,57g
Karfiollevés Összetétel: Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélízésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem, Vöröshagyma	61,99kcal	2,26g	2,42g	7,28g	2,11g	0,95g	0,28g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposzta fűzelék Összetétel: Étélízésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rólt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	132,73kcal	4,41g	2,80g	21,64g	0,41g	0,53g	0,26g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
Kenyér 'Félbarna' Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
Kenyér 'Kukoricás' Összetétel: Kukoricás kenyér	151,80kcal	4,38g	0,48g	31,50g	0,12g	0,90g	0,24g
Kenyér 'Magvas' Összetétel: Magvas kenyér	152,40kcal	4,92g	2,16g	28,32g	0,18g	0,78g	0,48g
Kenyér 'Teljes kiőrlés' Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
Kenyér 'Teljes kiőrlés' Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	67,20kcal	2,61g	0,30g	13,53g	0,18g	0,42g	0,12g
Kenyér 'Teljes kiőrlés' Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	53,76kcal	2,09g	0,24g	10,82g	0,14g	0,34g	0,10g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,07g	0,00g	1,13g	0,86g	0,16g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2021.07.01.-től 2021.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kifli Összetétel: Intézményi Kifli	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)/Sajtmester	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Kovászos uborka Összetétel: Kovászos uborka	5,85kcal	0,26g	0,04g	1,10g	0,00g	1,33g	0,00g
Lebbencsleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes nagykocka, Vöröshagyma	121,08kcal	3,01g	3,82g	16,97g	1,23g	1,07g	0,74g
Lekvár Összetétel: Lekvár(sárgabarack)	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g
Lencsegulyásleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Magyaros levesalap 'Knorr', Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	330,28kcal	18,81g	17,05g	23,16g	2,71g	0,96g	0,25g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	7,95g	0,90g	0,14g	0,00g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém /St.Mártoni	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g
Májgaluskaleves Összetétel: Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	187,98kcal	13,09g	6,90g	17,41g	1,78g	1,11g	0,56g
Majorannás sertésragu Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, rólt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	285,49kcal	14,36g	22,60g	4,21g	0,37g	0,72g	0,32g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,93g	0,01g	1,50g
Mákos kifli Összetétel: Mákos kifli 50g, Mákos kifli 70g	319,20kcal	7,28g	13,58g	39,90g	7,00g	0,00g	0,00g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', f z víz', Tojásmentes metélttészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2021.07.01.-től 2021.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Margarin 'Delma' Összetétel: Delma light margarin 500g	21,60kcal	0,00g	2,40g	0,24g	0,00g	0,10g	0,72g
Margarin 'Liga' Összetétel: Margarin Liga 500	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
Marha er leves Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. levestzöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, Marhahúsleves alap 'Knorr', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag, Vöröshagyma, Zeller zöld	61,69kcal	1,69g	2,37g	7,97g	1,03g	0,97g	0,27g
Meggyes pite 50g Összetétel: Meggyes pite 50g	167,00kcal	2,00g	6,10g	26,00g	12,20g	0,23g	3,05g
Meggy mártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg, Tej '2,8%'	184,99kcal	2,46g	0,88g	41,07g	32,04g	0,42g	0,36g
Mexikói rizs Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, rölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	262,07kcal	6,51g	6,93g	63,12g	2,99g	1,24g	0,70g
Méz Összetétel: Méz(vegyes virág)	45,00kcal	0,05g	0,00g	12,36g	12,32g	0,02g	0,00g
Mogyorókrém Összetétel: Nutella	60,75kcal	0,25g	3,75g	6,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárka Összetétel: Molnárka	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	169,39kcal	20,31g	8,14g	2,45g	0,22g	0,62g	0,05g
Nyírségi gombócleves (húsmentes) Összetétel: Citromlé 40%, Csemege paprika, Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. nudli, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Magyaros levesalap 'Knorr', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	114,66kcal	3,95g	3,62g	13,36g	2,86g	1,09g	0,31g
Olasz zöldségleves gyufatésztaival Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tisztított burgonya, Tojásos gyufatészta, Tyúkhúsleves alap sószegény 'Knorr', Vöröshagyma	140,56kcal	4,00g	4,03g	21,06g	9,17g	0,96g	0,47g
szibarack Összetétel: szibarack	53,30kcal	0,91g	0,00g	11,70g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2021.07.01.-től 2021.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
szibarackleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	111,85kcal	1,09g	0,73g	25,36g	21,21g	0,20g	0,25g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves bet tésztaival Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tojásos bet tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	191,28kcal	4,43g	4,31g	33,33g	18,61g	0,97g	0,50g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos halpástétom 130g	134,40kcal	3,56g	12,20g	2,52g	0,08g	0,52g	1,64g
Párolt rizs Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	243,55kcal	5,20g	6,69g	63,48g	0,22g	0,89g	0,70g
Pásztorleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	136,12kcal	3,61g	2,76g	22,19g	1,85g	1,01g	0,30g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	256,00kcal	5,89g	4,84g	42,58g	0,17g	0,74g	0,45g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	247,29kcal	4,64g	9,42g	55,87g	0,39g	0,99g	1,01g
Pírított dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	148,00kcal	3,10g	4,01g	24,22g	0,00g	0,99g	0,40g
Rántott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes)	295,86kcal	16,23g	10,00g	34,55g	0,70g	2,03g	1,24g
Rántott sajt 'Mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	210,24kcal	9,75g	10,78g	19,50g	0,75g	0,83g	0,03g
Rizibizi Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	244,63kcal	6,87g	5,90g	60,47g	2,26g	0,90g	0,63g
Roston sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', Só 'jódozott'	177,31kcal	12,85g	9,04g	10,91g	0,22g	1,67g	0,96g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	233,59kcal	12,68g	16,06g	7,66g	0,74g	0,81g	0,34g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2021.07.01.-től 2021.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajt Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajtkrém Összetétel: Sajtkrém natúr	111,00kcal	3,90g	8,52g	4,80g	0,00g	1,05g	5,52g
Sajtos szelet Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '2,8%', Tejföl '12%'	298,01kcal	28,24g	14,91g	11,22g	1,24g	1,24g	4,30g
Sárgabarack Összetétel: Sárgabarack	57,60kcal	1,20g	0,00g	12,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sárgarépás káposztasaláta Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	53,57kcal	1,16g	0,16g	11,29g	7,50g	0,50g	0,00g
Sertésraguleves Összetétel: Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	241,53kcal	12,87g	15,56g	10,66g	3,05g	0,94g	0,29g
Spenót Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	169,94kcal	7,05g	5,98g	21,94g	6,76g	0,75g	1,42g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás f zött darabolt, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	277,84kcal	14,75g	20,01g	6,41g	0,58g	1,02g	1,19g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Só 'jódozott', Szárnyas f szerkeverék	203,57kcal	22,57g	8,42g	1,07g	0,20g	0,84g	0,13g
Szilvásgombóc Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. szilvásgombóc, Félegyházi morzsa, Só 'jódozott'	586,35kcal	4,38g	8,54g	71,60g	12,88g	4,32g	0,82g
Tarhonyaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	118,25kcal	2,70g	4,54g	14,99g	1,08g	1,12g	1,17g
Tárkonyos pulykaraguleves Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka, Tyúkhúsleves alap sószegény 'Knorr', Vöröshagyma	199,65kcal	16,50g	7,90g	14,26g	3,27g	1,25g	0,30g
Tea 'Csipkebogyó' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Teavaj Összetétel: Teavaj	86,76kcal	0,05g	9,84g	0,04g	0,00g	0,01g	6,84g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2021.07.01.-től 2021.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tej Összetétel: Tej '2,8%', Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,75g	3,75g	11,50g	11,50g	0,25g	2,25g
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	186,40kcal	7,40g	6,53g	23,88g	20,58g	0,25g	3,93g
Tejfölös-túró Összetétel: Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	109,84kcal	11,61g	5,44g	2,88g	0,00g	0,18g	0,00g
Törtburgonya Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	300,54kcal	5,82g	9,89g	42,51g	0,13g	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
Uborkasaláta Összetétel: Ételecet 10%, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	32,12kcal	0,90g	0,09g	6,53g	5,00g	0,40g	0,00g
Vajkrém Összetétel: Vajkrém(natúr) /St.Márto	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vaníliás krémturó Összetétel: Porcukor, Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1, Vaníliás cukor	66,43kcal	5,74g	2,48g	4,95g	3,59g	0,00g	0,00g
Vegyes saláta Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa, Zöldpaprika	67,55kcal	1,16g	0,16g	15,02g	11,10g	0,40g	0,01g
Virslis Összetétel: Húsmester virsli	159,96kcal	0,93g	13,14g	0,93g	0,31g	1,18g	1,49g
Zöldbaleves Összetétel: Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kapor, Kristálycukor, Magyaros levesalap 'Knorr', Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka, Vöröshagyma	85,83kcal	2,90g	3,29g	10,04g	3,19g	0,92g	0,29g
Zöldborsóf zelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	319,30kcal	15,19g	5,48g	49,57g	25,68g	0,62g	1,75g
Zöldf szeres halpástétom Összetétel: Zöldf szeres halpástétom 130g	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

