

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.11.29.	Zöldtea-citrusos; Lapkasajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*;	Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=362,90kcal FH=18,80g ZS=14,60g SZH=38,77g CK=9,40g SÓ=1,94g TZS=8,46g	EN=660,28kcal FH=27,44g ZS=28,83g SZH=70,77g CK=18,61g SÓ=1,29g TZS=0,94g	EN=286,60kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=33,42g CK=0,84g SÓ=1,78g TZS=4,98g
KEDD 2021.11.30.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Brokkolikrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Paprikásburgonya hússal (1, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Vegyes saláta;	Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;
	EN=318,80kcal FH=13,64g ZS=8,95g SZH=46,11g CK=12,53g SÓ=1,25g TZS=5,48g	EN=770,89kcal FH=31,72g ZS=31,88g SZH=84,67g CK=14,37g SÓ=3,25g TZS=0,91g	EN=284,23kcal FH=10,75g ZS=7,30g SZH=42,44g CK=9,86g SÓ=0,46g TZS=2,38g
SZERDA 2021.12.01.	Vaníliás tej (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;
	EN=358,86kcal FH=11,46g ZS=10,90g SZH=52,52g CK=27,44g SÓ=0,64g TZS=6,29g	EN=714,80kcal FH=22,11g ZS=31,73g SZH=81,63g CK=9,21g SÓ=3,32g TZS=8,60g	EN=279,50kcal FH=9,20g ZS=12,86g SZH=31,42g CK=0,44g SÓ=1,36g TZS=1,88g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.02.	F zött kakaó (2, 4)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Veronai pulyka szelet felvágott (2, 4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;
	EN=349,03kcal FH=11,23g ZS=10,10g SZH=51,45g CK=25,82g SÓ=0,61g TZS=5,78g	EN=744,18kcal FH=25,41g ZS=25,17g SZH=103,31g CK=18,41g SÓ=2,99g TZS=1,96g	EN=275,40kcal FH=10,70g ZS=10,65g SZH=34,47g CK=1,04g SÓ=1,74g TZS=3,38g
PÉNTEK 2021.12.03.	Tea 'Csipkebogyó'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Ketchup; Hosszú zsemle (1)*;	Körtekrémleves (1, 2)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Fejeskáposzta-saláta;	Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Alma;
	EN=356,97kcal FH=5,16g ZS=13,68g SZH=39,30g CK=10,36g SÓ=1,97g TZS=1,81g	EN=833,19kcal FH=51,95g ZS=19,72g SZH=154,84g CK=32,05g SÓ=2,12g TZS=1,67g	EN=296,20kcal FH=8,86g ZS=10,08g SZH=41,06g CK=0,64g SÓ=1,72g TZS=4,16g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: 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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.12.06.	Tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Zöldborsós csirkemáj ragu (5)*; Bulgur (1, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*; Szaloncukor (2, 6)*;	Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;
	EN=284,90kcal FH=11,46g ZS=7,66g SZH=41,78g CK=16,70g SÓ=0,71g TZS=4,54g	EN=833,77kcal FH=36,80g ZS=30,66g SZH=91,22g CK=5,53g SÓ=5,32g TZS=5,72g	EN=292,60kcal FH=9,36g ZS=12,40g SZH=35,62g CK=0,52g SÓ=1,74g TZS=4,76g
KEDD 2021.12.07.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Paradicsom;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;
	EN=322,60kcal FH=9,82g ZS=9,22g SZH=49,63g CK=9,82g SÓ=1,89g TZS=5,58g	EN=857,91kcal FH=40,58g ZS=35,69g SZH=88,20g CK=2,70g SÓ=2,88g TZS=1,54g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g
SZERDA 2021.12.08.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; F tt tojás (3)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=275,25kcal FH=10,75g ZS=7,46g SZH=37,93g CK=9,58g SÓ=1,10g TZS=2,31g	EN=762,86kcal FH=25,46g ZS=27,59g SZH=103,31g CK=22,54g SÓ=4,52g TZS=5,72g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.09.	Tejeskávé (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Párolt rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Paradicsom;
	EN=313,25kcal FH=10,93g ZS=7,69g SZH=48,65g CK=22,24g SÓ=0,72g TZS=4,53g	EN=782,69kcal FH=35,37g ZS=36,77g SZH=97,64g CK=2,55g SÓ=3,60g TZS=2,55g	EN=277,90kcal FH=8,14g ZS=9,98g SZH=37,82g CK=0,18g SÓ=2,18g TZS=5,46g
PÉNTEK 2021.12.10.	Karamellás tej (2)*; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Narancs;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=334,65kcal FH=11,15g ZS=8,86g SZH=50,99g CK=21,88g SÓ=0,94g TZS=4,61g	EN=715,63kcal FH=14,08g ZS=26,88g SZH=87,79g CK=1,28g SÓ=3,48g TZS=3,03g	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
SZOMBAT 2021.12.11.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Ízes fánk (1, 2, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=290,75kcal FH=10,48g ZS=9,78g SZH=39,77g CK=9,46g SÓ=1,61g TZS=3,44g	EN=740,65kcal FH=23,81g ZS=28,01g SZH=93,83g CK=34,98g SÓ=2,91g TZS=4,87g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g
VASÁRNAP 2021.12.12.			

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.12.13.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Lapkasajt (2)*; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Paradicsom;
	EN=343,50kcal FH=17,44g ZS=14,50g SZH=33,77g CK=9,45g SÓ=1,70g TZS=8,57g	EN=894,67kcal FH=31,26g ZS=33,21g SZH=112,49g CK=42,28g SÓ=2,71g TZS=6,38g	EN=292,70kcal FH=9,50g ZS=12,50g SZH=35,52g CK=0,94g SÓ=1,74g TZS=4,58g
KEDD 2021.12.14.	Tej (2)*; Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Petrezselymes rizs (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;
	EN=346,40kcal FH=13,02g ZS=10,65g SZH=48,35g CK=17,75g SÓ=0,74g TZS=5,14g	EN=781,52kcal FH=26,61g ZS=23,92g SZH=133,52g CK=24,69g SÓ=4,43g TZS=2,76g	EN=248,60kcal FH=9,77g ZS=10,25g SZH=28,82g CK=0,88g SÓ=1,72g TZS=4,16g
SZERDA 2021.12.15.	Zöldtea-citrusos; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	BrokkolikréMLEVES gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Briós (1, 2, 3)*; Narancs;
	EN=284,14kcal FH=16,91g ZS=6,04g SZH=39,41g CK=9,40g SÓ=1,02g TZS=0,24g	EN=711,36kcal FH=27,75g ZS=34,16g SZH=65,28g CK=3,84g SÓ=4,06g TZS=1,10g	EN=323,60kcal FH=6,25g ZS=5,25g SZH=60,32g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.16.	F zött kakaó (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Zellerkrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Bolognai szósz hússal; Spagetti (1)*; Sajt (2)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=323,01kcal FH=11,70g ZS=9,56g SZH=45,33g CK=20,01g SÓ=0,91g TZS=5,03g	EN=708,68kcal FH=28,39g ZS=28,98g SZH=80,91g CK=9,20g SÓ=2,92g TZS=5,21g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,90g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g
PÉNTEK 2021.12.17.	Tej (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Gyrosos sertésszelet (1)*; Törtburgonya (5)*; Ínyenc zöldség köret (2, 4, 5)*;	Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*;
	EN=272,00kcal FH=13,22g ZS=6,80g SZH=39,90g CK=12,11g SÓ=1,26g TZS=3,46g	EN=789,58kcal FH=34,28g ZS=22,74g SZH=104,05g CK=25,60g SÓ=2,32g TZS=2,38g	EN=256,20kcal FH=9,98g ZS=9,68g SZH=32,46g CK=0,32g SÓ=1,82g TZS=3,36g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola '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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.12.20.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Egyenes kifli 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Buzsáki leves (2, 5, 11)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Paradicsom;
	EN=283,10kcal FH=12,60g ZS=8,95g SZH=36,50g CK=12,10g SÓ=1,01g TZS=5,72g	EN=755,35kcal FH=24,86g ZS=30,87g SZH=91,00g CK=20,48g SÓ=1,42g TZS=2,67g	EN=278,50kcal FH=8,62g ZS=11,66g SZH=34,82g CK=0,18g SÓ=2,12g TZS=5,70g
KEDD 2021.12.21.	Tea 'Csipkebogyó'; Zöldf szeres halpástétom (9)*; Hosszú zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Lekvár; Teavaj (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;
	EN=315,71kcal FH=8,14g ZS=12,74g SZH=40,45g CK=9,28g SÓ=1,16g TZS=1,96g	EN=741,96kcal FH=32,95g ZS=31,91g SZH=77,28g CK=7,38g SÓ=3,40g TZS=8,09g	EN=282,66kcal FH=5,36g ZS=10,46g SZH=42,15g CK=15,36g SÓ=0,87g TZS=7,08g
SZERDA 2021.12.22.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Rozs' (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kukoricás rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Uborkasaláta;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=354,95kcal FH=16,59g ZS=11,04g SZH=43,92g CK=12,29g SÓ=1,48g TZS=4,63g	EN=707,15kcal FH=37,62g ZS=20,89g SZH=102,70g CK=8,58g SÓ=4,21g TZS=1,67g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.23.	Tej (2)*; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Paradicsom;	Csurgatott tojásleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyaf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Körte;	Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*;
	EN=381,34kcal FH=23,69g ZS=9,77g SZH=48,43g CK=12,05g SÓ=1,41g TZS=2,56g	EN=759,00kcal FH=26,93g ZS=25,97g SZH=95,61g CK=10,99g SÓ=2,86g TZS=1,96g	EN=266,85kcal FH=7,90g ZS=12,93g SZH=28,73g CK=0,22g SÓ=1,57g TZS=5,24g
PÉNTEK 2021.12.24.			

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.12.27.	F zött kakaó (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=336,41kcal FH=12,62g ZS=9,61g SZH=49,29g CK=20,02g SÓ=1,15g TZS=4,92g	EN=757,59kcal FH=39,38g ZS=21,01g SZH=85,57g CK=11,34g SÓ=3,79g TZS=1,36g	EN=257,05kcal FH=7,21g ZS=8,16g SZH=37,43g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g
KEDD 2021.12.28.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Sajtkrém (2, 5)*; Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*; Zöldpaprika;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Császár zsemle 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;
	EN=397,30kcal FH=10,10g ZS=15,57g SZH=52,37g CK=15,04g SÓ=1,47g TZS=8,16g	EN=701,40kcal FH=30,24g ZS=33,86g SZH=66,28g CK=6,13g SÓ=1,78g TZS=4,89g	EN=233,70kcal FH=8,30g ZS=10,20g SZH=25,41g CK=0,52g SÓ=1,48g TZS=4,27g
SZERDA 2021.12.29.	Tea 'Citromos'; Francia baromfiszelet felvágott (1, 2, 4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Zöldpaprika;	Meggyleves (1, 2)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Zöldséges bulgur (1, 5)*;	Lapkasajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=272,14kcal FH=9,88g ZS=8,75g SZH=38,51g CK=9,66g SÓ=1,94g TZS=2,60g	EN=702,34kcal FH=23,67g ZS=19,09g SZH=100,45g CK=28,07g SÓ=3,13g TZS=2,51g	EN=341,15kcal FH=17,01g ZS=15,06g SZH=33,41g CK=1,63g SÓ=1,57g TZS=8,82g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.30.	Tej (2)*; Briós (1, 2, 3)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;
	EN=384,40kcal FH=13,03g ZS=9,00g SZH=61,87g CK=28,20g SÓ=0,82g TZS=5,09g	EN=711,08kcal FH=39,58g ZS=21,24g SZH=84,53g CK=34,78g SÓ=2,42g TZS=3,41g	EN=274,00kcal FH=9,20g ZS=12,81g SZH=30,27g CK=0,44g SÓ=1,36g TZS=1,88g
PÉNTEK 2021.12.31.	Karamellás tej (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kifli (1, 2)*;	Daraleves (1, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Körte;
	EN=314,05kcal FH=9,83g ZS=9,44g SZH=46,67g CK=23,29g SÓ=0,78g TZS=4,89g	EN=714,52kcal FH=27,08g ZS=34,03g SZH=67,89g CK=1,79g SÓ=2,65g TZS=1,03g	EN=412,00kcal FH=9,28g ZS=17,60g SZH=52,00g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Leccsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos gyufatészta, Vöröshagyma	123,42kcal	3,19g	3,55g	18,26g	0,63g	1,04g	0,61g
Alma Összetétel: Alma/Idared	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Amerikai palacsinta Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta	288,00kcal	7,68g	6,12g	48,60g	19,56g	1,07g	0,96g
Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	228,25kcal	12,10g	16,37g	6,38g	1,48g	1,37g	0,27g
Bolognai szósz hússal Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, F t füstölt tarja/Mecom, Kristálycukor, Oregánó, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	209,30kcal	11,18g	14,98g	6,30g	4,15g	1,21g	1,26g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), rőlt 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 gyöNGYKAGYLÓVAL Összetétel: Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojásos gyöngyagyló, Vöröshagyma	110,61kcal	4,21g	3,13g	14,98g	1,61g	0,95g	0,27g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	325,09kcal	7,57g	8,13g	47,65g	1,92g	1,19g	1,03g
Burgonyaf zelék Összetétel: Babérlevél, Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	277,90kcal	6,53g	6,19g	44,77g	0,13g	0,72g	0,40g
Burgonyagombóc leVES Összetétel: Csemege paprika, Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	149,53kcal	3,53g	3,89g	18,74g	1,25g	1,38g	0,40g
Burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Leccsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	104,63kcal	3,03g	1,86g	17,50g	1,66g	0,99g	0,19g
Buzsáki leVES Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Leccsó (natúr 30%), Marhaapróhús/ gulyáskocka, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	187,52kcal	12,24g	11,45g	7,33g	1,75g	1,04g	0,26g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	27,30kcal	0,78g	0,06g	6,19g	1,60g	1,60g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Császár zsemle 'Teljes kiőrlés' Összetétel: Zsemle 'Császár' Teljes Kiőrlés 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,00g	0,60g	0,35g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,84g	4,20g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Csirkecomb felső filé, Étélizésíték só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritaminnal paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kömény, Lelesó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejfő '12%', Vöröshagyma	187,71kcal	20,85g	8,31g	6,11g	0,78g	0,65g	0,37g
Csurgatott tojásleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésíték só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kömény, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás, Tojáslé, Vöröshagyma	112,77kcal	4,41g	5,11g	9,80g	0,41g	1,00g	1,07g
Daragaluskaleves Összetétel: Búza dara, Étélizésíték só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csik, Fagy. karalábé, Fagy. pritaminnal paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	186,60kcal	5,36g	5,03g	28,47g	1,10g	1,02g	0,69g
Daraleves Összetétel: Búza dara, Étélizésíték só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveszöldség, Fagy. petr. zöld, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Só 'jódozott', Vöröshagyma	71,76kcal	1,63g	2,13g	10,77g	1,05g	0,91g	0,23g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Egyenes kifli 'Teljes kiőrlés' Összetétel: Teljes kiőrlés kifli	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tej szín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	182,93kcal	2,49g	1,28g	39,07g	25,45g	0,22g	0,55g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Kömény, Kristálycukor, Só 'jódozott'	47,08kcal	1,31g	0,18g	9,78g	5,00g	0,45g	0,01g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésíték só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritaminnal paprika, Fokhagyma, Halászlé s rítvány, Halfilé 'Pangasius', Lelesó (natúr 30%), Só 'jódozott', Vöröshagyma	127,83kcal	10,23g	7,87g	6,11g	3,63g	3,73g	3,19g
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélizésíték só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	311,09kcal	16,84g	25,48g	1,52g	0,47g	0,69g	0,31g
Fonottka 'Napraforgómagos' Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
F tt burgonya Összetétel: Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	103,40kcal	2,75g	0,33g	20,24g	0,00g	0,07g	0,00g
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%'	168,91kcal	6,90g	6,51g	19,99g	19,66g	0,21g	3,96g
Francia baromfiszelet felvágott Összetétel: Felvágott - 'Francia baromfiszelet' szeletelt	69,60kcal	4,00g	5,60g	0,84g	0,20g	1,00g	1,64g
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
Gyrosos sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros f szerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott'	197,24kcal	20,98g	8,64g	7,47g	0,01g	0,92g	0,09g
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 'Erdei gyümölcs' 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 krémszörp Összetétel: Gyümölcsös krémszörp 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hentes tokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, F tt füstölt tarja/Mecom, Füstölt szalonna, Leccsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	284,03kcal	14,47g	22,89g	3,22g	0,38g	1,18g	1,17g
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Húsgombóc Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', rölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	228,29kcal	12,25g	14,78g	15,19g	0,43g	0,73g	0,12g
Ínyenc zöldség köret Összetétel: Fagy. ínyenc zöldség keverék, Margarin Aro kocka, Só 'jódozott'	108,87kcal	5,00g	2,93g	15,00g	0,00g	0,41g	0,73g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Ízes fánk Összetétel: Bécsi fánk áfonyás	445,20kcal	9,10g	11,34g	73,92g	33,32g	1,12g	4,48g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,55g	0,05g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
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: Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem, Vöröshagyma	61,92kcal	2,26g	2,42g	7,27g	2,10g	0,95g	0,28g
Kassai burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Lestyán, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	130,04kcal	3,48g	3,35g	19,72g	1,42g	0,99g	0,26g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposzta f zelék Összetétel: Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	186,74kcal	5,91g	2,97g	32,60g	0,41g	0,53g	0,26g
Ken májas Összetétel: Ken májas	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	0,84g	0,24g
Kenyér 'Magvas' Összetétel: Magvas kenyér	152,40kcal	4,92g	2,16g	28,32g	0,18g	0,78g	0,48g
Kenyér 'Rozs' Összetétel: Rozskenyér 1kg	150,00kcal	4,08g	0,48g	31,80g	0,30g	0,90g	0,06g
Kenyér 'Teljes kiőrlés ' Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	53,76kcal	2,09g	0,24g	10,82g	0,14g	0,34g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,07g	0,00g	1,13g	0,86g	0,16g	0,00g
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
Körte Összetétel: Körte	62,40kcal	0,48g	0,00g	14,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Körtekrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. körte, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg, Vaníliás cukor	144,93kcal	1,31g	0,69g	33,52g	26,13g	0,11g	0,19g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	250,72kcal	6,58g	6,78g	60,61g	0,92g	1,19g	0,74g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt/Ammerrland	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
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%), rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes nagykocka, Vöröshagyma	132,05kcal	3,43g	3,86g	19,17g	2,02g	1,09g	0,76g
Lekvár Összetétel: Lekvár(sárgabarack)	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g
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	317,91kcal	18,14g	6,08g	45,67g	5,34g	0,62g	0,41g
Magyaros burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	273,57kcal	8,58g	16,73g	20,55g	0,64g	1,53g	4,43g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém /St.Mártoni	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	187,91kcal	13,09g	6,90g	17,41g	1,77g	1,10g	0,56g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,93g	0,01g	1,50g
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
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
Meggyleves Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	155,90kcal	2,12g	1,01g	33,94g	24,80g	0,22g	0,44g
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
Narancs Összetétel: Narancs	49,20kcal	0,72g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Palócleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojásos kiskocka, Vöröshagyma	295,53kcal	13,09g	19,01g	15,44g	2,15g	0,93g	0,56g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves bet tésztával 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
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	222,50kcal	4,96g	5,20g	38,32g	16,69g	0,65g	0,55g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paradicsomos burgonyaf zelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	283,04kcal	6,75g	4,50g	50,22g	9,67g	0,63g	0,43g
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
Petrezselymes burgonya Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	260,14kcal	5,89g	5,30g	42,58g	0,17g	0,74g	0,50g
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
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,44g	1,52g	9,60g
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
Roston sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', Só 'jódozott'	216,59kcal	13,64g	10,79g	15,92g	0,29g	1,72g	1,16g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	233,59kcal	12,68g	16,06g	7,66g	0,74g	0,81g	0,34g
Sajt Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajt Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	78,00kcal	6,25g	5,50g	0,75g	0,00g	0,50g	3,75g
Sajtkrém Összetétel: Sajtkrém natúr	111,00kcal	3,90g	8,52g	4,80g	0,00g	1,05g	5,52g
Sajtos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metélttészta	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,32g	0,81g
Sajtos pogácsa Összetétel: Intézményi sajtos pogácsa 50g, Intézményi sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
Sárgaborsóf zelék Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	280,95kcal	15,30g	4,77g	42,55g	0,37g	0,62g	0,41g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertés sült Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott'	181,14kcal	20,02g	10,46g	0,59g	0,09g	0,69g	0,30g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Leccsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S ritett paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	323,16kcal	17,32g	25,60g	3,64g	1,04g	0,82g	0,33g
Sertésraguleves Összetétel: 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	266,26kcal	14,09g	17,06g	12,06g	3,33g	0,95g	0,33g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', f z víz', Tojásmentes spagetti	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász 'ARO', Étolaj 'napraforgó'	252,22kcal	9,17g	23,68g	0,59g	0,20g	1,37g	7,37g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Húsmester virsli	197,92kcal	1,04g	16,84g	1,04g	0,35g	1,31g	1,90g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas f szerkeverék	226,79kcal	22,57g	10,99g	1,07g	0,20g	0,84g	0,41g
Szaloncukor Összetétel: Szaloncukor	39,80kcal	0,00g	0,00g	10,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Tarhonyaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Leccsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	122,79kcal	2,85g	4,56g	16,03g	1,10g	1,12g	1,17g
Tea 'Citromos' Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teaf	36,54kcal	0,00g	0,00g	9,05g	9,04g	0,00g	0,00g
Tea 'Csipkebogyó' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea 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
Tej Összetétel: Tej '2,8%', Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	186,40kcal	7,40g	6,53g	23,88g	20,61g	0,25g	3,93g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,36g	4,80g	1,60g	0,00g	0,01g	0,00g
Tejfölös-túró Összetétel: Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' féلزsíros 5/1	109,84kcal	11,61g	5,44g	2,88g	0,00g	0,18g	0,00g
Teljes kiörlés zsemle Összetétel: Zsemle 'Teljes Kiörlés ' 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Törtburgonya Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étölaj '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
Uborkasaláta Összetétel: Ételecet 10%, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	33,32kcal	1,00g	0,10g	6,70g	5,00g	0,40g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Vaníliás cukor	257,38kcal	8,40g	7,84g	37,62g	20,42g	0,38g	4,76g
Vaníliás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%', Vaníliás cukor	183,96kcal	7,50g	7,00g	22,49g	22,49g	0,25g	4,25g
Vegyes vágott Összetétel: Vegyes vágott	40,80kcal	1,22g	0,23g	6,75g	1,60g	1,82g	0,03g
Veronai pulyka szelet felvágott Összetétel: Veronai pulyka szelet szeletelt	87,60kcal	4,80g	7,60g	0,20g	0,20g	0,80g	2,60g
Virslí Összetétel: Húsmester virslí	159,96kcal	0,93g	13,14g	0,93g	0,31g	1,18g	1,49g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott, Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
Zellerkrémleves sárgarépakockával Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tisztított sárgarépa, Vöröshagyma, Zeller zöld	91,15kcal	3,19g	2,19g	13,73g	2,25g	0,95g	0,05g
Zöldbabf zelék Összetétel: Ételecet 10%, Étölaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	221,07kcal	7,95g	5,52g	32,41g	9,11g	0,74g	0,50g
Zöldborsóf zelék Összetétel: Étölaj '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

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2021.12.01.-tól 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldborsós csirkemáj ragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), Majoranna, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	154,51kcal	19,43g	5,57g	6,27g	1,37g	0,77g	0,22g
Zöldf szemes halpástétom Összetétel: Zöldf szemes 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
Zöldséges bulgur Összetétel: Balzsamecet, Bulgur, Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Lilahagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa, Vöröshagyma	329,85kcal	7,91g	7,30g	50,59g	2,98g	1,19g	0,91g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g