

	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>HÉTF</b> 2022.01.03.	F zött kakaó (2, 4)*; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Pásztorleves (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=317,01kcal FH=11,26g ZS=9,51g SZH=44,30g CK=20,07g SÓ=0,91g TZS=5,03g	EN=768,22kcal FH=33,20g ZS=33,51g SZH=79,41g CK=7,67g SÓ=3,39g TZS=8,49g	EN=311,60kcal FH=6,01g ZS=5,25g SZH=58,52g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g
<b>KEDD</b> 2022.01.04.	Tej (2)*; Méz; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kelvirágkrémleves sárgarépakockával (1, 2)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes saláta;	Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Kigyóuborka;
	EN=311,00kcal FH=12,77g ZS=6,75g SZH=51,41g CK=24,43g SÓ=1,28g TZS=3,46g	EN=823,16kcal FH=27,67g ZS=42,72g SZH=73,64g CK=14,22g SÓ=3,09g TZS=2,80g	EN=265,00kcal FH=8,88g ZS=10,13g SZH=33,51g CK=0,64g SÓ=1,72g TZS=4,16g
<b>SZERDA</b> 2022.01.05.	Zöldtea-citrusos; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Szárnyasgulyásleves (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vaníliás gesztenyekrém (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=275,25kcal FH=10,81g ZS=7,46g SZH=37,75g CK=9,64g SÓ=1,10g TZS=2,31g	EN=975,88kcal FH=33,58g ZS=27,64g SZH=143,85g CK=47,90g SÓ=2,29g TZS=10,04g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2022.01.06.	Tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Paradicsom;
	EN=284,90kcal FH=11,46g ZS=7,65g SZH=41,78g CK=16,70g SÓ=0,71g TZS=4,54g	EN=736,25kcal FH=27,89g ZS=34,18g SZH=74,00g CK=20,88g SÓ=3,02g TZS=1,72g	EN=298,30kcal FH=8,98g ZS=14,46g SZH=32,84g CK=0,26g SÓ=1,30g TZS=2,12g
<b>PÉNTEK</b> 2022.01.07.	Tejeskávé (1, 2)*; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Kigyóuborka;	Almaleves (1, 2)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;	Sajtos pogácsa 'Vásárolt' Uzsi (1, 2)*;
	EN=454,04kcal FH=23,89g ZS=12,50g SZH=59,11g CK=20,73g SÓ=1,27g TZS=4,17g	EN=758,17kcal FH=42,89g ZS=15,87g SZH=152,50g CK=27,75g SÓ=4,33g TZS=1,91g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g

**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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;

10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2022.01.10.	Gyümölcs tea 'Eper-meggy'; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=294,40kcal FH=8,59g ZS=12,45g SZH=34,48g CK=9,55g SÓ=1,50g TZS=4,87g	EN=725,97kcal FH=30,34g ZS=23,81g SZH=94,47g CK=41,27g SÓ=1,87g TZS=4,94g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g
KEDD 2022.01.11.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt (2)*; Alma;	Mákos kifli;
	EN=303,67kcal FH=19,00g ZS=6,90g SZH=41,19g CK=12,15g SÓ=1,43g TZS=2,74g	EN=771,91kcal FH=28,78g ZS=30,24g SZH=88,18g CK=8,20g SÓ=3,17g TZS=5,37g	EN=319,20kcal FH=7,28g ZS=13,58g SZH=39,90g CK=7,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g
SZERDA 2022.01.12.	Tejeskávé (1, 2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Lekvár; Teavaj (2)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*;
	EN=405,40kcal FH=13,28g ZS=9,53g SZH=65,70g CK=21,45g SÓ=1,18g TZS=4,70g	EN=710,56kcal FH=37,09g ZS=18,78g SZH=84,89g CK=5,58g SÓ=4,67g TZS=2,87g	EN=300,06kcal FH=4,52g ZS=10,35g SZH=46,59g CK=15,12g SÓ=0,87g TZS=7,08g
CSÜTÖRTÖK 2022.01.13.	Karamellás tej (2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=414,20kcal FH=16,07g ZS=16,13g SZH=50,48g CK=22,54g SÓ=1,93g TZS=7,73g	EN=744,87kcal FH=28,62g ZS=27,17g SZH=92,91g CK=4,81g SÓ=3,48g TZS=1,21g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g
PÉNTEK 2022.01.14.	Tea 'Csipkebogyó'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Ketchup; Hosszú zsemle (1)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Sárgarépa zselé (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=356,97kcal FH=5,16g ZS=13,68g SZH=39,30g CK=10,36g SÓ=1,97g TZS=1,81g	EN=808,84kcal FH=28,69g ZS=29,41g SZH=99,44g CK=27,66g SÓ=3,57g TZS=3,61g	EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;

10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2022.01.17.	Tej (2)*; Mogorókrém (2, 6, 8)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Kukoricás' (1)*;
	EN=368,15kcal FH=13,57g ZS=8,10g SZH=60,01g CK=12,53g SÓ=1,17g TZS=2,56g	EN=722,07kcal FH=34,91g ZS=31,85g SZH=74,70g CK=9,10g SÓ=7,66g TZS=1,87g	EN=278,20kcal FH=8,04g ZS=12,88g SZH=31,56g CK=0,18g SÓ=1,78g TZS=5,16g
KEDD 2022.01.18.	F zött kakaó (2, 4)*; Kalácska (1, 2, 3)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Csupoki apróragu (1)*; Kukoricás rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Mandarin;
	EN=377,11kcal FH=11,94g ZS=11,01g SZH=55,99g CK=25,06g SÓ=0,63g TZS=6,24g	EN=730,36kcal FH=26,78g ZS=32,88g SZH=98,20g CK=2,41g SÓ=3,52g TZS=2,41g	EN=304,62kcal FH=8,02g ZS=10,59g SZH=42,58g CK=6,16g SÓ=1,64g TZS=6,32g
SZERDA 2022.01.19.	Zöldtea-citrusos; Veronai pulyka szelet felvágott (2, 4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Jégcsap retek;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya hússal (1, 3, 5)*; Uborkasaláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=308,50kcal FH=10,41g ZS=12,21g SZH=38,65g CK=9,48g SÓ=1,68g TZS=3,80g	EN=831,96kcal FH=33,10g ZS=33,52g SZH=94,82g CK=7,07g SÓ=3,37g TZS=1,35g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,90g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g
CSÜTÖRTÖK 2022.01.20.	Gyümölcs tea 'Meggy'; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Fahéjas csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=295,05kcal FH=10,43g ZS=7,41g SZH=43,20g CK=10,06g SÓ=1,10g TZS=2,13g	EN=770,58kcal FH=25,52g ZS=24,42g SZH=112,24g CK=25,27g SÓ=2,91g TZS=1,67g	EN=313,00kcal FH=4,26g ZS=10,78g SZH=48,93g CK=13,79g SÓ=0,49g TZS=5,46g
PÉNTEK 2022.01.21.	F zött kakaó (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=330,96kcal FH=11,14g ZS=9,44g SZH=48,90g CK=19,82g SÓ=0,95g TZS=5,00g	EN=739,82kcal FH=25,34g ZS=28,18g SZH=96,75g CK=22,57g SÓ=4,59g TZS=5,80g	EN=264,90kcal FH=8,76g ZS=9,15g SZH=35,73g CK=10,65g SÓ=0,54g TZS=5,49g

**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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;

10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2022.01.24.	Tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Szárnyas húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Alma;	Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;
	EN=284,90kcal FH=11,46g ZS=7,66g SZH=41,78g CK=16,70g SÓ=0,71g TZS=4,54g	EN=761,93kcal FH=37,47g ZS=22,83g SZH=98,93g CK=25,33g SÓ=1,50g TZS=1,24g	EN=255,40kcal FH=8,88g ZS=12,40g SZH=27,22g CK=0,52g SÓ=1,74g TZS=4,76g
KEDD 2022.01.25.	Tea 'Csipkebogyó'; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Burgonyaleves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=275,25kcal FH=10,81g ZS=7,46g SZH=37,75g CK=9,64g SÓ=1,10g TZS=2,31g	EN=770,01kcal FH=30,80g ZS=25,16g SZH=88,59g CK=35,51g SÓ=3,96g TZS=1,97g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g
SZERDA 2022.01.26.	Zöldtea-citrusos; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Ketchup; Hosszú zsemle (1)*;	Brokkolikrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Egyenes kifli 'Teljes kiörlés ' (1)*;
	EN=356,97kcal FH=5,16g ZS=13,68g SZH=39,30g CK=10,36g SÓ=1,97g TZS=1,81g	EN=763,70kcal FH=30,33g ZS=37,22g SZH=92,66g CK=8,09g SÓ=3,66g TZS=1,38g	EN=249,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,25g CK=16,60g SÓ=0,83g TZS=3,05g
CSÜTÖRTÖK 2022.01.27.	Karamellás tej (2)*; Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Chilisbab sertés hússal (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;
	EN=379,21kcal FH=9,87g ZS=16,88g SZH=46,46g CK=23,29g SÓ=0,69g TZS=11,01g	EN=736,34kcal FH=39,91g ZS=22,61g SZH=89,35g CK=4,90g SÓ=2,17g TZS=0,84g	EN=278,80kcal FH=9,70g ZS=10,20g SZH=36,62g CK=0,88g SÓ=1,72g TZS=4,16g
PÉNTEK 2022.01.28.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Rizibizi (5)*; Vegyes saláta;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
	EN=297,67kcal FH=18,50g ZS=6,85g SZH=40,34g CK=12,15g SÓ=1,43g TZS=2,74g	EN=832,48kcal FH=28,70g ZS=24,05g SZH=143,37g CK=32,66g SÓ=4,29g TZS=2,78g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g 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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;

10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2022.01.31.	Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;
	EN=329,85kcal FH=14,23g ZS=11,91g SZH=40,78g CK=13,38g SÓ=2,04g TZS=7,60g	EN=754,05kcal FH=31,28g ZS=35,97g SZH=70,03g CK=10,93g SÓ=3,03g TZS=2,12g	EN=232,35kcal FH=5,95g ZS=4,35g SZH=41,96g CK=0,36g SÓ=0,84g TZS=0,24g
KEDD 2022.02.01.	Tea 'Citromos'; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Sárgaborsógulyás (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Narancs;	Briós (1, 2, 3)*; Mandarin;
	EN=265,89kcal FH=10,23g ZS=7,41g SZH=36,48g CK=9,64g SÓ=1,10g TZS=2,31g	EN=916,93kcal FH=32,44g ZS=39,11g SZH=103,74g CK=19,03g SÓ=1,30g TZS=1,04g	EN=305,90kcal FH=6,02g ZS=5,25g SZH=56,98g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g
SZERDA 2022.02.02.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Csemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;	Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*;
	EN=307,70kcal FH=9,45g ZS=13,05g SZH=37,37g CK=9,40g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=714,51kcal FH=25,09g ZS=29,52g SZH=72,33g CK=3,94g SÓ=3,45g TZS=2,72g	EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g
CSÜTÖRTÖK 2022.02.03.	F zött kakaó (2, 4)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Rizsleves (5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kiwi;	Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;
	EN=349,03kcal FH=11,23g ZS=10,10g SZH=51,45g CK=25,82g SÓ=0,61g TZS=5,78g	EN=768,12kcal FH=26,21g ZS=32,40g SZH=84,99g CK=6,44g SÓ=3,24g TZS=1,69g	EN=244,80kcal FH=11,38g ZS=9,85g SZH=28,69g CK=0,62g SÓ=1,82g TZS=3,36g
PÉNTEK 2022.02.04.	Tejeskávé (1, 2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Lebbencsleves (1, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;
	EN=379,60kcal FH=13,10g ZS=9,53g SZH=59,58g CK=20,96g SÓ=1,18g TZS=4,88g	EN=745,67kcal FH=29,09g ZS=29,01g SZH=87,83g CK=17,01g SÓ=3,07g TZS=3,26g	EN=284,23kcal FH=10,75g ZS=7,30g SZH=42,44g CK=9,86g SÓ=0,46g TZS=2,38g

**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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;

10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Alföldileves</b> 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	123,42kcal	3,19g	3,55g	18,26g	0,63g	1,04g	0,61g
<b>Alma</b> Összetétel: Alma/Idared	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Almaleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	142,65kcal	1,31g	0,53g	32,20g	24,81g	0,10g	0,19g
<b>Aranygaluska</b> Összetétel: Aranygaluska	424,80kcal	8,64g	11,88g	69,12g	26,28g	0,60g	4,92g
<b>Babgulyás</b> 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	312,19kcal	17,51g	15,73g	22,97g	1,10g	0,97g	0,26g
<b>Bácskai rizseshús</b> 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	549,04kcal	22,38g	33,39g	57,43g	0,63g	1,92g	1,02g
<b>Briós</b> Összetétel: Briós cukros 50g, Briós cukros 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
<b>Brokkolikrémléves sárgarépakockával</b> Összetétel: Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tisztított sárgarépa, Vöröshagyma	113,82kcal	4,56g	3,41g	14,63g	2,32g	0,96g	0,26g
<b>Burgonyagombóc leves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	149,53kcal	3,53g	3,89g	18,74g	1,25g	1,38g	0,40g
<b>Burgonyaleves</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt 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
<b>Burgonyaleves virslivel</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Húsmester virsli, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	195,62kcal	3,20g	9,51g	18,18g	0,77g	1,50g	0,95g
<b>Burgonyapüré</b> 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
<b>Céklasaláta</b> Összetétel: Céklasaláta	27,30kcal	0,78g	0,06g	6,19g	1,60g	1,60g	0,00g
<b>Chilisbab sertés hússal</b> Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Marhaapróhús/ gulyáskocka, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Szárzabb, Vöröshagyma	564,36kcal	34,30g	18,97g	60,50g	4,06g	0,72g	0,31g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Csemege szalámi</b> Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,84g	4,20g
<b>Csikós tokány</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	360,16kcal	17,81g	29,32g	3,59g	0,55g	0,99g	1,54g
<b>Csontleves csigatésztával</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. levestöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma	61,63kcal	1,67g	2,33g	7,96g	0,94g	0,97g	0,26g
<b>Csopaki apróragu</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	280,06kcal	14,06g	22,21g	4,00g	0,66g	0,82g	0,92g
<b>Daragaluskaleves</b> Összetétel: Búzadara, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. pritamín 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
<b>Diákcsemege szalámi</b> Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
<b>Egyenes kifli 'Teljes kiőrlés'</b> Összetétel: Teljes kiőrlés kifli	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
<b>Fahéjas csiga</b> Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g	275,80kcal	3,78g	10,78g	40,53g	13,79g	0,49g	5,46g
<b>Fahéjas cukor</b> Összetétel: Fahéj, Porcukor	64,97kcal	0,02g	0,00g	16,11g	16,01g	0,00g	0,00g
<b>Fatörzskifli</b> Összetétel: Fatörzskifli	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
<b>Fejeskáposzta-saláta</b> Összetétel: Ételectet 10%, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	47,08kcal	1,31g	0,18g	9,78g	5,00g	0,45g	0,01g
<b>Fejeskáposzta-saláta</b> Összetétel: Káposztasaláta	34,48kcal	1,04g	0,21g	5,69g	1,33g	1,52g	0,02g
<b>Filézett halászlé</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Fokhagyma, Halászlé s rítmény, Halfilé 'Pangasius', Lecsó (natúr 30%), Só 'jódozott', Vöröshagyma	133,03kcal	10,24g	8,42g	6,15g	3,63g	3,74g	3,25g
<b>Fokhagymás aprópecsenye</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	319,23kcal	17,08g	25,50g	3,21g	0,47g	0,69g	0,31g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Főtt burgonya</b> Összetétel: Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	103,40kcal	2,75g	0,33g	20,24g	0,00g	0,07g	0,00g
<b>Főtt tojás</b> Összetétel: Tojás f zött, tisztított 'Capriovus'	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
<b>Főtt kakaó</b> Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	168,91kcal	6,90g	6,51g	19,99g	19,66g	0,21g	3,96g
<b>Galuska</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, f z víz'	399,70kcal	26,40g	10,30g	94,60g	0,00g	0,59g	1,00g
<b>Gyümölcs tea 'Eper-meggy'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Gyümölcs tea 'Meggy'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Gyümölcsmártás</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	199,60kcal	1,93g	0,64g	45,12g	34,54g	0,64g	0,21g
<b>Gyümölcsös krémsajoghurt</b> Összetétel: Gyümölcsös krémsajoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
<b>Halpaprikás</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlés rítmény, Halfilé 'Pangasius', rölt 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
<b>Hamis gulyásleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos csipetke, Vöröshagyma	116,85kcal	2,94g	2,73g	18,44g	1,08g	0,96g	0,30g
<b>Házi körözött</b> Összetétel: Csemege paprika, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1, Vöröshagyma	53,27kcal	5,78g	2,50g	1,53g	0,04g	0,27g	0,00g
<b>Hosszú zsemle</b> Összetétel: Hosszú zsemle	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
<b>Húsgombóc</b> 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
<b>Húsos tarhonya</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	567,39kcal	23,01g	24,61g	60,81g	3,27g	2,04g	0,82g



# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2022.01.01.-tól 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Jégcsap retek</b> Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,55g	0,05g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Kakaós csiga</b> Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
<b>Kalácska</b> Összetétel: Kalácska 50g, Kalácska 60g	208,20kcal	5,04g	4,50g	36,00g	5,40g	0,42g	2,28g
<b>Karamellás tej</b> Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%'	165,60kcal	6,30g	5,88g	21,66g	21,66g	0,21g	3,57g
<b>Kefír</b> Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
<b>Kelvirágkrémleves sárgarépakockával</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejfől '12%', Tisztított burgonya, Tisztított sárgarépa, Vöröshagyma	94,92kcal	2,89g	3,34g	12,51g	2,43g	0,94g	0,25g
<b>Ken májas</b> Összetétel: Ken májas	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
<b>Kenyér 'Félbarna'</b> Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
<b>Kenyér 'Kukoricás'</b> Összetétel: Kukoricás kenyér	151,80kcal	4,38g	0,48g	31,50g	0,12g	0,84g	0,24g
<b>Kenyér 'Magvas'</b> Összetétel: Magvas kenyér	152,40kcal	4,92g	2,16g	28,32g	0,18g	0,78g	0,48g
<b>Kenyér 'Teljes kiörlés '</b> Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg	53,76kcal	2,09g	0,24g	10,82g	0,14g	0,34g	0,10g
<b>Kenyér 'Teljes kiörlés '</b> Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
<b>Kenyér 'Teljes kiörlés '</b> Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg	76,16kcal	2,96g	0,34g	15,33g	0,20g	0,48g	0,14g
<b>Kertészleves</b> Összetétel: Étélésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	64,12kcal	2,18g	2,22g	8,37g	1,33g	0,96g	0,25g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Ketchup</b> Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,07g	0,00g	1,13g	0,86g	0,16g	0,00g
<b>Kifli</b> Összetétel: Intézményi Kifli	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
<b>Kigyóuborka</b> Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,05g	0,85g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Kockasajt</b> Összetétel: Kockasajt(natúr)/Sajtmester	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
<b>Kukoricás rizs</b> 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
<b>Lekvár</b> Összetétel: Lekvár(sárgabarack)	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g
<b>Lekváros bukta</b> Összetétel: Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
<b>Lencsef zelék</b> 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
<b>Májgaluskaleves</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levestörség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, rölt 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
<b>Mákos cukor</b> Összetétel: Mák, Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,93g	0,01g	1,50g
<b>Mákos kifli</b> Összetétel: Mákos kifli 50g, Mákos kifli 70g	319,20kcal	7,28g	13,58g	39,90g	7,00g	0,00g	0,00g
<b>Mákos metélt</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metélttészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
<b>Mandarin</b> Összetétel: Mandarin	31,50kcal	0,49g	0,00g	6,86g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Margarin 'Delma'</b> Összetétel: Delma light margarin 500g	21,60kcal	0,00g	2,40g	0,24g	0,00g	0,10g	0,72g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Margarin 'Liga'</b> Összetétel: Margarin Liga 500	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
<b>Méz</b> Összetétel: Méz 'vegyes virág'	45,00kcal	0,05g	0,00g	12,36g	12,32g	0,02g	0,00g
<b>Milánói szósz hússal</b> Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, F. tt füstölt tarja/Mecom, Kristálycukor, Oregánó, rőt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S. rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	214,14kcal	11,24g	14,54g	8,57g	4,15g	1,02g	1,07g
<b>Mogyorókrém</b> Összetétel: Nutella	60,75kcal	0,25g	3,75g	6,50g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Molnárka</b> Összetétel: Molnárka	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
<b>Müzli szelet</b> Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
<b>Paprikásburgonya hússal</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rőt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	535,88kcal	23,78g	28,05g	44,31g	0,76g	1,47g	0,52g
<b>Paradicsom</b> Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Paradicsomleves betéttel</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S. rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tojásos betét tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	191,28kcal	4,43g	4,31g	33,33g	18,61g	0,97g	0,50g
<b>Paradicsommártás</b> 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
<b>Paradicsomos halpástétom</b> Összetétel: Paradicsomos halpástétom	134,40kcal	3,56g	12,20g	2,52g	0,08g	0,52g	1,64g
<b>Pásztorleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	144,34kcal	3,81g	3,51g	22,34g	1,99g	1,07g	0,61g
<b>Pírtott dara</b> Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	148,00kcal	3,10g	4,01g	24,22g	0,00g	0,99g	0,40g
<b>Pizzás csiga</b> Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,44g	1,52g	9,60g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Porcukor</b> Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
<b>Rántott halfilé</b> 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
<b>Reszelt tésztaleves</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke, Vöröshagyma	95,82kcal	2,65g	3,30g	13,52g	0,64g	0,98g	0,40g
<b>Rizibizi</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	277,79kcal	6,87g	9,58g	60,47g	2,26g	0,90g	1,03g
<b>Sajt</b> Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
<b>Sajtos pogácsa 'Vásárolt' Uzsi</b> Összetétel: Intézményi sajtos pogácsa 50g, Intézményi sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
<b>Sárgarépa f zelék</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	228,94kcal	6,05g	4,56g	38,24g	18,60g	0,95g	1,32g
<b>Sertéspörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Leecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	323,16kcal	17,32g	25,60g	3,64g	1,04g	0,82g	0,33g
<b>Spagetti</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes spagetti	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
<b>Stefánia vagdalt</b> 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	308,30kcal	15,81g	20,34g	12,24g	0,77g	1,17g	1,26g
<b>Sült debreceni kolbász</b> Összetétel: Debreceni kolbász 'ARO', Étolaj 'napraforgó'	252,22kcal	9,17g	23,68g	0,59g	0,20g	1,37g	7,37g
<b>Sültcsirkecomb</b> 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
<b>Szárnyas húsgaluska-leves</b> Összetétel: Babérlevél, Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	194,79kcal	15,89g	7,53g	14,66g	2,53g	1,09g	0,43g
<b>Szárnyasgulyásleves</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Leecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos csipetke, Vöröshagyma	187,69kcal	13,95g	7,43g	14,28g	1,05g	0,97g	0,26g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Székelykáposzta</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	379,39kcal	17,92g	23,18g	26,76g	0,13g	6,06g	0,58g
<b>Tarhonyaleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	124,03kcal	2,91g	4,57g	16,25g	1,14g	1,12g	1,17g
<b>Tea 'Csipkebogyó'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Teavaj</b> Összetétel: Teavaj	86,76kcal	0,05g	9,84g	0,04g	0,00g	0,01g	6,84g
<b>Tej</b> Összetétel: Tej '2,8%', Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g
<b>Tejbedara</b> Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	295,04kcal	10,73g	7,84g	44,57g	24,02g	0,57g	4,59g
<b>Tejeskávé</b> Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	186,40kcal	7,40g	6,53g	23,88g	20,61g	0,25g	3,93g
<b>Tejföl</b> Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,36g	4,80g	1,60g	0,00g	0,01g	0,00g
<b>Tejfölös-túró</b> Összetétel: Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	109,84kcal	11,61g	5,44g	2,88g	0,00g	0,18g	0,00g
<b>Teljes kiőrlés zsemle</b> Összetétel: Zsemle 'Teljes Kiőrlés ' 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
<b>Tökf zelék</b> Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	153,69kcal	3,64g	4,95g	22,33g	10,97g	0,71g	0,46g
<b>Törtburgonya</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rőlt 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
<b>Túró</b> Összetétel: Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	92,80kcal	11,20g	4,00g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Túrós tészta</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes nagykocka	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,40g	0,81g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2022.01.01.-tól 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Uborkasaláta</b> Összetétel: Ételecet 10%, Kigó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	33,32kcal	1,00g	0,10g	6,70g	5,00g	0,40g	0,00g
<b>Vaníliás gesztenyekrém</b> Összetétel: Fagy. gesztenye püré, Kristálycukor, Puding porok, Tej '2,8%', Vaníliás cukor	309,63kcal	8,90g	8,09g	49,62g	20,42g	0,38g	4,76g
<b>Vegyes saláta</b> Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Kigó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	67,55kcal	1,16g	0,16g	15,02g	11,10g	0,40g	0,01g
<b>Veronai pulyka szelet felvágott</b> Összetétel: Veronai pulyka szelet szeletelt	87,60kcal	4,80g	7,60g	0,20g	0,20g	0,80g	2,60g
<b>Virslis</b> Összetétel: Húsmester virsli	159,96kcal	0,93g	13,14g	0,93g	0,31g	1,18g	1,49g
<b>Zellerkrémleves</b> Összetétel: Étélizésító só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojásos gyöngyagyló, Vöröshagyma, Zeller zöld	109,31kcal	3,84g	1,98g	18,14g	1,74g	0,95g	0,09g
<b>Zöldbabfőzelék</b> Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	234,63kcal	8,34g	5,56g	35,23g	9,11g	0,74g	0,50g
<b>Zöldtea-citrusos</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Zsemle</b> Összetétel: Vizes zsemle	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g