

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.10.31.			
KEDD 2022.11.01.			
SZERDA 2022.11.02.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*;	Kifli (1, 2)*; Kockasajt (2)*;
	EN=297,34kcal FH=8,88g ZS=13,00g SZH=36,16g CK=9,46g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=811,55kcal FH=27,51g ZS=39,05g SZH=84,07g CK=18,79g SÓ=1,45g TZS=0,98g	EN=173,35kcal FH=5,13g ZS=4,66g SZH=26,90g CK=1,63g SÓ=1,09g TZS=2,85g
CSÜTÖRTÖK 2022.11.03.	Főzött kakaó (2, 4)*; Kifli (1, 2)*;	Almaleves (1, 2)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=326,16kcal FH=11,63g ZS=8,79g SZH=48,60g CK=25,13g SÓ=0,73g TZS=5,24g	EN=729,25kcal FH=22,56g ZS=31,23g SZH=106,52g CK=25,75g SÓ=2,37g TZS=1,67g	EN=235,20kcal FH=10,08g ZS=9,40g SZH=27,72g CK=0,62g SÓ=1,74g TZS=3,36g
PÉNTEK 2022.11.04.	Erdei gyümölcs tea; Pritaminos tonhalmásztetom (2, 3, 4, 9, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Zöldséglevés (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Alma;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=341,13kcal FH=9,16g ZS=13,45g SZH=45,13g CK=10,19g SÓ=1,21g TZS=2,98g	EN=719,20kcal FH=36,94g ZS=29,28g SZH=71,84g CK=7,96g SÓ=2,44g TZS=1,04g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g

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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.11.07.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Méz; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=298,65kcal FH=12,60g ZS=8,68g SZH=41,72g CK=11,96g SÓ=1,04g TZS=2,82g	EN=829,67kcal FH=41,10g ZS=26,83g SZH=100,31g CK=6,56g SÓ=2,29g TZS=1,23g	EN=201,00kcal FH=5,32g ZS=3,00g SZH=39,48g CK=12,73g SÓ=0,95g TZS=0,96g
KEDD 2022.11.08.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Zsemle (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=233,62kcal FH=10,11g ZS=3,03g SZH=39,67g CK=9,24g SÓ=0,90g TZS=0,32g	EN=702,47kcal FH=29,26g ZS=30,25g SZH=74,37g CK=8,50g SÓ=2,87g TZS=0,62g	EN=267,40kcal FH=9,34g ZS=10,20g SZH=34,52g CK=1,30g SÓ=1,72g TZS=3,98g
SZERDA 2022.11.09.	Citromos tea; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Vagdalt tepsiben (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; Főtt burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=218,34kcal FH=5,40g ZS=3,00g SZH=42,47g CK=9,88g SÓ=0,94g TZS=0,78g	EN=706,03kcal FH=28,87g ZS=26,09g SZH=84,34g CK=8,34g SÓ=3,09g TZS=2,29g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g
CSÜTÖRTÖK 2022.11.10.	Főzött kakaó (2, 4)*; Kifli (1, 2)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=326,16kcal FH=11,63g ZS=8,79g SZH=48,60g CK=25,13g SÓ=0,73g TZS=5,24g	EN=707,32kcal FH=25,98g ZS=23,77g SZH=93,75g CK=41,86g SÓ=1,90g TZS=4,96g	EN=270,60kcal FH=11,50g ZS=9,85g SZH=34,99g CK=1,04g SÓ=1,82g TZS=3,18g
PÉNTEK 2022.11.11.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Mexikói csirkemáj ragu (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=294,30kcal FH=9,34g ZS=7,96g SZH=43,41g CK=9,95g SÓ=1,31g TZS=2,63g	EN=778,39kcal FH=33,05g ZS=20,55g SZH=108,96g CK=27,69g SÓ=2,30g TZS=2,22g	EN=206,70kcal FH=6,94g ZS=4,10g SZH=35,49g CK=0,78g SÓ=1,46g TZS=2,31g

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=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.11.14.	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Főtt burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=236,85kcal FH=11,03g ZS=4,91g SZH=36,52g CK=13,38g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=811,09kcal FH=31,12g ZS=35,30g SZH=84,22g CK=1,86g SÓ=2,63g TZS=2,37g	EN=252,70kcal FH=8,59g ZS=7,70g SZH=37,36g CK=0,78g SÓ=1,72g TZS=4,66g
KEDD 2022.11.15.	Karamellás tej (2)*; Delma Margarin (2)*; Zsemle (1)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Gránátos kocka (1)*; Alma;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=327,65kcal FH=10,54g ZS=8,81g SZH=50,57g CK=21,82g SÓ=0,94g TZS=4,61g	EN=726,53kcal FH=25,73g ZS=26,64g SZH=91,54g CK=6,47g SÓ=1,89g TZS=1,45g	EN=220,95kcal FH=5,59g ZS=4,35g SZH=39,86g CK=0,78g SÓ=0,84g TZS=0,06g
SZERDA 2022.11.16.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Liga Margarin;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Spagetti (1)*;	Teavaj (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;
	EN=277,79kcal FH=9,10g ZS=9,33g SZH=38,38g CK=9,46g SÓ=1,53g TZS=3,44g	EN=735,80kcal FH=27,21g ZS=32,34g SZH=80,30g CK=7,08g SÓ=2,14g TZS=1,42g	EN=228,16kcal FH=5,82g ZS=10,49g SZH=27,70g CK=0,36g SÓ=0,85g TZS=7,08g
CSÜTÖRTÖK 2022.11.17.	Erdei gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lekvár; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=298,60kcal FH=9,17g ZS=7,75g SZH=47,67g CK=9,82g SÓ=1,72g TZS=4,66g	EN=837,71kcal FH=28,02g ZS=36,04g SZH=96,94g CK=20,41g SÓ=2,22g TZS=2,70g	EN=217,50kcal FH=5,37g ZS=3,02g SZH=42,17g CK=15,42g SÓ=0,96g TZS=0,96g
PÉNTEK 2022.11.18.	Meggyes gyümölcs Tea; Tejfölös-túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=253,60kcal FH=11,19g ZS=3,20g SZH=44,23g CK=9,82g SÓ=1,02g TZS=0,06g	EN=711,06kcal FH=37,06g ZS=31,04g SZH=71,77g CK=2,29g SÓ=7,59g TZS=1,16g	EN=217,32kcal FH=4,81g ZS=3,59g SZH=39,86g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.11.21.	Tej (2)*; Kalácska (1, 2, 3)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*;
	EN=318,20kcal FH=12,54g ZS=8,25g SZH=47,75g CK=17,15g SÓ=0,74g TZS=4,78g	EN=737,41kcal FH=26,88g ZS=24,69g SZH=102,76g CK=20,73g SÓ=2,88g TZS=1,16g	EN=232,95kcal FH=7,49g ZS=7,63g SZH=32,67g CK=0,16g SÓ=1,51g TZS=4,92g
KEDD 2022.11.22.	Meggyes gyümölcs Tea; Méz; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Brokkolikrémleves gyönygykagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Gyrosos sertés aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;
	EN=266,70kcal FH=5,53g ZS=3,00g SZH=55,24g CK=22,19g SÓ=0,95g TZS=0,78g	EN=724,87kcal FH=27,94g ZS=34,93g SZH=66,61g CK=3,74g SÓ=4,30g TZS=1,18g	EN=253,65kcal FH=8,74g ZS=10,18g SZH=30,68g CK=0,68g SÓ=1,52g TZS=4,24g
SZERDA 2022.11.23.	Főzött kakaó (2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=347,41kcal FH=12,46g ZS=10,63g SZH=48,14g CK=23,91g SÓ=0,95g TZS=5,71g	EN=738,60kcal FH=28,94g ZS=37,70g SZH=65,09g CK=14,65g SÓ=3,02g TZS=2,08g	EN=212,10kcal FH=4,44g ZS=3,90g SZH=38,43g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g
CSÜTÖRTÖK 2022.11.24.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=275,34kcal FH=10,82g ZS=9,80g SZH=37,06g CK=9,60g SÓ=1,82g TZS=3,36g	EN=701,77kcal FH=36,16g ZS=19,38g SZH=85,65g CK=7,87g SÓ=2,94g TZS=1,71g	EN=173,35kcal FH=5,13g ZS=4,66g SZH=26,90g CK=1,63g SÓ=1,09g TZS=2,85g
PÉNTEK 2022.11.25.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;	Briós (1, 2, 3)*;
	EN=268,50kcal FH=9,22g ZS=7,96g SZH=37,11g CK=9,53g SÓ=1,31g TZS=2,81g	EN=747,67kcal FH=17,77g ZS=25,45g SZH=118,02g CK=42,84g SÓ=2,25g TZS=6,75g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g

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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.11.28.	Citromos tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Delma Margarin (2)*; Zsemle (1)*;
	EN=291,94kcal FH=8,88g ZS=12,40g SZH=36,27g CK=9,56g SÓ=1,74g TZS=4,76g	EN=701,22kcal FH=22,39g ZS=29,04g SZH=104,48g CK=26,87g SÓ=1,84g TZS=1,01g	EN=162,05kcal FH=4,24g ZS=2,93g SZH=28,91g CK=0,16g SÓ=0,73g TZS=1,04g
KEDD 2022.11.29.	Erdei gyümölcs tea; Zöldbúszeres halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=333,70kcal FH=8,90g ZS=12,76g SZH=45,19g CK=9,90g SÓ=1,36g TZS=1,70g	EN=810,41kcal FH=26,79g ZS=38,90g SZH=84,40g CK=19,35g SÓ=1,29g TZS=0,96g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g
SZERDA 2022.11.30.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Törtburgonya (5)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=290,12kcal FH=11,83g ZS=7,34g SZH=43,21g CK=17,91g SÓ=0,72g TZS=4,32g	EN=829,79kcal FH=27,37g ZS=38,74g SZH=84,64g CK=19,56g SÓ=2,91g TZS=2,97g	EN=244,80kcal FH=11,38g ZS=9,85g SZH=28,69g CK=0,62g SÓ=1,82g TZS=3,36g
CSÜTÖRTÖK 2022.12.01.			
PÉNTEK 2022.12.02.			

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=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' Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	142,65kcal	1,31g	0,53g	32,20g	24,81g	0,10g	0,19g
Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	230,92kcal	12,92g	16,28g	6,33g	1,48g	1,37g	0,15g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
BrokkolikréMLEVES gyöNGYKAGYLÓVAL Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	110,61kcal	4,21g	3,13g	14,98g	1,61g	0,95g	0,27g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	333,38kcal	7,57g	9,05g	47,65g	1,92g	1,19g	1,13g
Burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	117,62kcal	3,40g	1,89g	20,17g	1,66g	0,99g	0,19g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	27,30kcal	0,78g	0,06g	6,19g	1,60g	1,60g	0,00g
Chilisbab Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	596,40kcal	33,86g	22,53g	60,62g	4,06g	0,72g	0,31g
Citromos tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,54kcal	0,00g	0,00g	9,05g	9,04g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,84g	4,20g
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	360,16kcal	17,81g	29,32g	3,59g	0,55g	0,99g	1,54g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	186,60kcal	5,36g	5,03g	28,47g	1,10g	1,02g	0,69g
Delma Margarin Összetétel: Delma light margarin	21,60kcal	0,00g	2,40g	0,24g	0,00g	0,10g	0,72g
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, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	283,76kcal	8,54g	4,66g	51,87g	2,80g	0,37g	0,61g
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	256,20kcal	5,58g	17,10g	18,51g	15,00g	0,00g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A' Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Erdei-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	64,97kcal	0,02g	0,00g	16,11g	16,01g	0,00g	0,00g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	186,45kcal	2,49g	1,28g	39,93g	25,45g	0,22g	0,55g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	57,28kcal	1,63g	0,22g	11,92g	6,00g	0,45g	0,01g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,67g	0,30g	16,68g	0,39g	0,42g	0,03g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott, főzővíz'	188,17kcal	5,00g	0,60g	36,83g	0,00g	0,15g	0,00g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	103,40kcal	2,75g	0,33g	20,24g	0,00g	0,07g	0,00g
Főzött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	199,31kcal	8,10g	7,63g	23,83g	23,50g	0,25g	4,64g
Frankfurtileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Vöröshagyma	288,62kcal	4,67g	16,94g	19,77g	0,88g	1,69g	1,68g
Gránátos kocka Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nyokkocka tészta, Vöröshagyma	423,08kcal	11,16g	9,58g	71,08g	3,14g	0,94g	1,12g
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	269,18kcal	12,49g	15,61g	17,10g	1,69g	1,00g	0,27g
Gyrosos sertés aprópecsenye Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	326,81kcal	17,06g	26,44g	2,86g	0,36g	1,01g	0,41g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	171,38kcal	2,32g	1,40g	36,41g	24,39g	0,20g	0,00g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	53,27kcal	5,78g	2,50g	1,53g	0,04g	0,27g	0,00g
Húsgombóc Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	247,62kcal	13,25g	15,99g	16,78g	0,43g	0,73g	0,12g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	271,59kcal	13,39g	17,29g	13,69g	0,99g	1,08g	0,37g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,55g	0,05g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,85kcal	1,00g	1,05g	15,55g	15,00g	0,00g	0,65g
Kalácska Összetétel: Kalácska 50g, Kalácska 60g	208,20kcal	5,04g	4,50g	36,00g	5,40g	0,42g	2,28g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%'	165,60kcal	6,30g	5,88g	21,66g	21,66g	0,21g	3,57g
Karfiollevés Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	82,55kcal	2,88g	2,82g	10,90g	2,23g	0,96g	0,35g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,05g	0,85g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
Lebbencslevés Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	157,11kcal	4,28g	3,96g	24,36g	2,30g	1,10g	0,78g
Lecsós sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	263,15kcal	13,66g	20,94g	3,12g	0,34g	0,81g	0,33g
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g
Lencsefőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő 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
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	218,76kcal	15,53g	7,48g	21,19g	1,77g	1,10g	0,56g
Máros cukor Összetétel: Mák, Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,93g	0,01g	1,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A' Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	198,89kcal	20,28g	7,61g	11,16g	5,24g	0,85g	0,32g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Mexikói csirkemáj ragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	198,66kcal	21,79g	7,21g	11,19g	1,90g	0,83g	0,33g
Mexikói sertésragu Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	309,18kcal	15,52g	20,98g	12,49g	2,26g	0,75g	0,30g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	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
Molnárika Összetétel: Molnárika 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Palócleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	270,45kcal	12,67g	17,14g	14,02g	1,55g	0,92g	0,35g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	535,88kcal	23,78g	28,05g	44,31g	0,76g	1,47g	0,52g
Paradicsomleves betűtésztaival Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	174,87kcal	3,99g	4,27g	29,86g	18,66g	0,97g	0,50g
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	227,68kcal	5,04g	5,21g	39,50g	17,87g	0,65g	0,55g
Párolt rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,65kcal	4,56g	6,66g	55,59g	0,22g	0,89g	0,70g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	260,14kcal	5,89g	5,30g	42,58g	0,17g	0,74g	0,50g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	247,29kcal	4,64g	9,42g	55,87g	0,39g	0,99g	1,01g
Pritaminos tonhalszálka Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Majonéz, Olajoshal, Tejföl '12%', Vöröshagyma	135,03kcal	3,24g	12,80g	1,45g	0,37g	0,37g	2,92g
Reszelt tészta leves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	95,82kcal	2,65g	3,30g	13,52g	0,64g	0,98g	0,40g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	303,39kcal	16,58g	20,90g	9,90g	0,81g	0,87g	0,36g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A' Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	92,50kcal	3,25g	7,10g	4,00g	0,00g	0,88g	4,60g
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Levestészta, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	169,50kcal	8,31g	2,72g	26,84g	0,71g	0,90g	0,26g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma	342,65kcal	18,33g	26,81g	4,64g	1,04g	0,82g	0,33g
Sertésraguleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	266,26kcal	14,09g	17,06g	12,06g	3,33g	0,95g	0,33g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
Spenót Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	197,06kcal	7,83g	6,06g	27,59g	6,76g	0,75g	1,42g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	337,80kcal	17,56g	22,73g	12,27g	0,77g	1,17g	1,26g
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	412,19kcal	18,86g	23,27g	33,90g	0,13g	6,06g	0,58g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	135,75kcal	3,35g	4,64g	18,46g	1,79g	1,15g	1,18g
Teavaj Összetétel: Teavaj	86,76kcal	0,05g	9,84g	0,04g	0,00g	0,01g	6,84g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g
Tejbedara Összetétel: Búza dara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	319,40kcal	11,39g	7,91g	49,71g	24,02g	0,57g	4,59g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '2,8%'	343,00kcal	11,62g	7,46g	74,30g	26,96g	0,56g	4,42g
Tejfölös-túró Összetétel: Félzsiros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	53,50kcal	5,77g	2,60g	1,40g	0,00g	0,18g	0,00g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	76,16kcal	2,96g	0,34g	15,33g	0,20g	0,48g	0,14g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	53,76kcal	2,09g	0,24g	10,82g	0,14g	0,34g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2022.11.01.-tól 2022.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	94,20kcal	3,92g	7,36g	0,59g	0,13g	0,47g	2,57g
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	206,43kcal	5,17g	6,02g	31,17g	11,67g	0,72g	0,48g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	317,12kcal	5,82g	11,73g	42,51g	0,13g	0,77g	1,20g
Vadas aprópecsenye Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	309,55kcal	15,27g	23,02g	8,26g	2,62g	0,77g	0,32g
Vagdalt tepsiben Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	233,59kcal	12,68g	16,06g	7,66g	0,74g	0,81g	0,34g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	109,31kcal	3,84g	1,98g	18,14g	1,74g	0,95g	0,09g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom	133,60kcal	3,48g	12,16g	2,36g	0,08g	0,52g	1,64g
Zöldségleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	60,70kcal	1,74g	2,30g	7,87g	1,81g	0,94g	0,27g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g