

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.01.02.	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csurgatott tojásleves (1, 3, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Liga Margarin; Jégcsap retek; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=236,85kcal FH=11,03g ZS=4,91g SZH=36,52g CK=13,38g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=774,43kcal FH=29,55g ZS=40,51g SZH=60,66g CK=2,78g SÓ=1,49g TZS=2,40g	EN=163,00kcal FH=5,83g ZS=3,05g SZH=27,72g CK=0,42g SÓ=0,94g TZS=0,96g
KEDD 2023.01.03.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=263,44kcal FH=8,47g ZS=7,70g SZH=40,10g CK=9,40g SÓ=1,71g TZS=4,84g	EN=651,60kcal FH=25,84g ZS=15,12g SZH=101,84g CK=27,07g SÓ=0,94g TZS=1,47g	EN=217,32kcal FH=4,81g ZS=3,59g SZH=39,86g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g
SZERDA 2023.01.04.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Gyrosos sertéscsíkok (1, 5)*; Párolt gersli (1, 5)*;	Kifli (1, 2)*; Vajkrém (2)*;
	EN=297,34kcal FH=8,88g ZS=13,00g SZH=36,16g CK=9,46g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=711,65kcal FH=26,14g ZS=36,96g SZH=64,09g CK=1,58g SÓ=1,63g TZS=1,42g	EN=175,05kcal FH=4,39g ZS=5,56g SZH=26,07g CK=1,68g SÓ=0,55g TZS=0,60g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.05.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tárkonyos burgonyaleves (1, 2, 5)*; Temesvári sertésszelet (1, 2, 5)*; Orsó tészta (1)*;	Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=271,74kcal FH=10,08g ZS=9,40g SZH=36,77g CK=9,66g SÓ=1,74g TZS=3,36g	EN=656,99kcal FH=32,88g ZS=23,77g SZH=74,29g CK=4,36g SÓ=1,50g TZS=2,07g	EN=185,65kcal FH=4,07g ZS=3,56g SZH=33,23g CK=1,69g SÓ=0,57g TZS=1,32g
PÉNTEK 2023.01.06.	Tejeskávé (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=285,65kcal FH=11,16g ZS=4,70g SZH=48,65g CK=22,24g SÓ=0,72g TZS=2,69g	EN=645,72kcal FH=16,67g ZS=28,46g SZH=66,48g CK=11,06g SÓ=2,92g TZS=3,08g	EN=249,00kcal FH=8,48g ZS=10,00g SZH=31,38g CK=0,42g SÓ=2,18g TZS=5,46g

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 2023.01.09.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Méz; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=298,65kcal FH=12,60g ZS=8,68g SZH=41,72g CK=11,96g SÓ=1,04g TZS=2,82g	EN=778,79kcal FH=33,73g ZS=32,43g SZH=82,60g CK=6,32g SÓ=3,57g TZS=1,04g	EN=226,80kcal FH=5,45g ZS=3,00g SZH=45,78g CK=13,15g SÓ=0,95g TZS=0,78g
KEDD 2023.01.10.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Zsemle (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Kukoricás kenyér (1)*;
	EN=233,62kcal FH=10,11g ZS=3,03g SZH=39,67g CK=9,24g SÓ=0,77g TZS=0,32g	EN=752,51kcal FH=29,75g ZS=23,43g SZH=102,75g CK=43,15g SÓ=1,63g TZS=3,21g	EN=259,00kcal FH=8,38g ZS=10,08g SZH=32,66g CK=0,64g SÓ=1,72g TZS=4,16g
SZERDA 2023.01.11.	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Mandarin;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=838,89kcal FH=40,53g ZS=27,49g SZH=101,21g CK=6,23g SÓ=1,41g TZS=1,61g	EN=261,00kcal FH=10,20g ZS=9,40g SZH=34,02g CK=1,04g SÓ=1,74g TZS=3,18g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.12.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Csirkemájas rizottó (5)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=290,12kcal FH=11,83g ZS=7,34g SZH=43,21g CK=17,91g SÓ=0,72g TZS=4,32g	EN=688,16kcal FH=24,15g ZS=26,25g SZH=105,75g CK=25,95g SÓ=1,02g TZS=1,56g	EN=226,90kcal FH=8,47g ZS=7,70g SZH=31,06g CK=0,36g SÓ=1,72g TZS=4,84g
PÉNTEK 2023.01.13.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Főtt burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Teavaj (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;
	EN=268,50kcal FH=9,22g ZS=7,96g SZH=37,11g CK=9,53g SÓ=1,27g TZS=2,81g	EN=799,67kcal FH=32,99g ZS=30,93g SZH=90,72g CK=9,49g SÓ=2,13g TZS=2,56g	EN=256,44kcal FH=4,98g ZS=12,58g SZH=30,50g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=7,34g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.01.16.	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; 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=743,99kcal FH=36,04g ZS=20,01g SZH=94,71g CK=10,58g SÓ=2,05g TZS=1,70g	EN=220,95kcal FH=5,59g ZS=4,35g SZH=39,86g CK=0,78g SÓ=0,84g TZS=0,06g
KEDD 2023.01.17.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=292,60kcal FH=13,58g ZS=8,75g SZH=40,11g CK=12,16g SÓ=1,25g TZS=2,74g	EN=848,75kcal FH=27,99g ZS=39,05g SZH=92,47g CK=18,79g SÓ=0,70g TZS=0,98g	EN=264,60kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=34,14g CK=1,04g SÓ=1,82g TZS=3,18g
SZERDA 2023.01.18.	Citromos tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Kuskusz (1, 5)*; Alma;	Teavaj (2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=237,37kcal FH=10,96g ZS=3,08g SZH=41,05g CK=12,98g SÓ=0,84g TZS=0,24g	EN=899,90kcal FH=31,74g ZS=36,06g SZH=105,58g CK=7,11g SÓ=1,59g TZS=2,02g	EN=246,96kcal FH=5,39g ZS=10,44g SZH=33,40g CK=0,78g SÓ=0,85g TZS=6,90g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.19.	Erdei gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=329,80kcal FH=9,15g ZS=7,70g SZH=55,23g CK=9,82g SÓ=1,72g TZS=4,66g	EN=712,30kcal FH=30,47g ZS=16,10g SZH=106,57g CK=27,55g SÓ=2,52g TZS=4,33g	EN=293,80kcal FH=8,82g ZS=12,76g SZH=35,72g CK=0,86g SÓ=1,36g TZS=1,70g
PÉNTEK 2023.01.20.	Meggyes gyümölcs Tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Gránátos kocka (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=275,10kcal FH=10,16g ZS=9,40g SZH=37,19g CK=9,66g SÓ=1,74g TZS=3,36g	EN=711,11kcal FH=26,00g ZS=26,79g SZH=87,49g CK=6,62g SÓ=0,99g TZS=1,49g	EN=199,25kcal FH=4,78g ZS=2,93g SZH=37,13g CK=0,22g SÓ=0,73g TZS=1,04g

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 2023.01.23.	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;
	EN=236,85kcal FH=11,03g ZS=4,91g SZH=36,52g CK=13,38g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=768,92kcal FH=21,70g ZS=19,07g SZH=124,02g CK=45,72g SÓ=1,49g TZS=7,80g	EN=193,20kcal FH=5,76g ZS=3,00g SZH=35,52g CK=0,42g SÓ=0,94g TZS=0,96g
KEDD 2023.01.24.	Meggyes gyümölcs Tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigýóuborka;
	EN=253,37kcal FH=11,21g ZS=3,10g SZH=44,36g CK=9,86g SÓ=0,98g TZS=0,06g	EN=781,66kcal FH=29,50g ZS=28,27g SZH=102,81g CK=20,73g SÓ=1,75g TZS=1,16g	EN=273,40kcal FH=9,84g ZS=10,25g SZH=35,37g CK=1,30g SÓ=1,72g TZS=3,98g
SZERDA 2023.01.25.	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=745,17kcal FH=36,64g ZS=19,38g SZH=95,55g CK=9,27g SÓ=1,55g TZS=1,71g	EN=260,80kcal FH=8,88g ZS=13,00g SZH=27,12g CK=0,42g SÓ=1,78g TZS=5,16g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.26.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=275,34kcal FH=10,88g ZS=9,80g SZH=36,88g CK=9,66g SÓ=1,82g TZS=3,36g	EN=710,04kcal FH=26,52g ZS=19,94g SZH=120,86g CK=44,97g SÓ=1,30g TZS=2,64g	EN=217,32kcal FH=4,81g ZS=3,59g SZH=39,86g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g
PÉNTEK 2023.01.27.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Gyrosos sertéscsík (1, 5)*; Fűszeres törtburgonya (5)*; Friss káposzta-saláta; Gyros öntet (2)*;	Briós (1, 2, 3)*;
	EN=268,50kcal FH=9,22g ZS=7,96g SZH=37,11g CK=9,53g SÓ=1,27g TZS=2,81g	EN=808,31kcal FH=29,18g ZS=43,84g SZH=67,04g CK=3,53g SÓ=1,87g TZS=3,45g	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 2023.01.30.	Citromos tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=291,94kcal FH=8,88g ZS=12,40g SZH=36,27g CK=9,56g SÓ=1,74g TZS=4,76g	EN=709,16kcal FH=20,12g ZS=20,29g SZH=106,98g CK=36,84g SÓ=2,90g TZS=4,79g	EN=199,25kcal FH=4,78g ZS=2,93g SZH=37,13g CK=0,22g SÓ=0,73g TZS=1,04g
KEDD 2023.01.31.	Erdei gyümölcs tea; Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;	BrokkolikréMLEVES gyönygykagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Paprikásburgonya virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 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=729,48kcal FH=18,44g ZS=23,95g SZH=97,64g CK=3,25g SÓ=3,34g TZS=2,72g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g
SZERDA 2023.02.01.	Tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Paradicsomleves betűtéstával (1, 3, 5)*; Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Kukoricás rizs (5)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=284,90kcal FH=11,46g ZS=7,65g SZH=41,78g CK=16,70g SÓ=0,71g TZS=4,54g	EN=616,18kcal FH=29,79g ZS=20,31g SZH=97,97g CK=20,23g SÓ=1,56g TZS=1,86g	EN=241,20kcal FH=10,58g ZS=9,45g SZH=28,57g CK=0,62g SÓ=1,74g TZS=3,36g
CSÜTÖRTÖK 2023.02.02.	Zöldtea-citrusos; Házi körözött (2)*; Zsemle (1)*;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=233,62kcal FH=10,11g ZS=3,03g SZH=39,67g CK=9,24g SÓ=0,77g TZS=0,32g	EN=740,65kcal FH=30,71g ZS=33,88g SZH=75,39g CK=10,44g SÓ=1,65g TZS=4,78g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g
PÉNTEK 2023.02.03.	Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=303,94kcal FH=9,34g ZS=10,20g SZH=43,56g CK=10,34g SÓ=1,72g TZS=3,98g	EN=819,25kcal FH=16,81g ZS=36,36g SZH=95,04g CK=19,61g SÓ=1,62g TZS=4,09g	EN=164,05kcal FH=4,01g ZS=1,16g SZH=33,17g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g

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=Csillagfűrt; 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: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Álfoldileves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	156,98kcal	4,38g	2,99g	26,29g	2,02g	0,55g	0,36g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	424,80kcal	8,64g	11,88g	69,12g	26,28g	0,60g	4,92g
Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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	256,58kcal	13,23g	18,18g	8,15g	1,54g	0,71g	0,37g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
Brokkolikrémleves gyöngyagylóval Összetétel: Burgonya, Étélizesítő 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	0,51g	0,27g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő 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	0,60g	1,13g
Burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	117,62kcal	3,40g	1,89g	20,17g	1,66g	0,55g	0,19g
Chilisbab Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizesítő 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	0,37g	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
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	188,48kcal	8,25g	9,36g	17,25g	0,00g	1,13g	2,89g
Csirke paprikás Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	190,26kcal	20,91g	8,52g	6,18g	0,78g	0,38g	0,37g
Csirkemájás rizottó Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	464,50kcal	21,18g	24,97g	57,42g	0,50g	0,89g	1,01g
Csontleves csigatésztával Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma	73,19kcal	1,98g	2,67g	9,77g	1,00g	0,53g	0,31g
Csurgatott tojásleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	107,07kcal	4,02g	4,77g	9,78g	0,39g	0,55g	0,96g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizesítő 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	204,00kcal	5,83g	5,08g	32,14g	1,10g	0,57g	0,69g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A' Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Diós metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	283,76kcal	8,54g	4,66g	51,87g	2,80g	0,19g	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%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Erdei-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea 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', Szegefűszeg	186,45kcal	2,49g	1,28g	39,93g	25,45g	0,13g	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	0,22g	0,01g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	64,08kcal	2,14g	0,24g	13,34g	0,31g	0,34g	0,02g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	333,98kcal	17,95g	26,70g	3,23g	0,47g	0,35g	0,31g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	103,40kcal	2,75g	0,33g	20,24g	0,00g	0,03g	0,00g
Friss káposzta-saláta Összetétel: Fejes káposzta, Só 'jódozott'	31,00kcal	1,60g	0,20g	5,70g	0,00g	0,22g	0,00g
Fűszeres törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	317,12kcal	5,82g	11,73g	42,51g	0,13g	0,39g	1,20g
Gránátos kocka Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	423,08kcal	11,16g	9,58g	71,08g	3,14g	0,48g	1,12g
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő 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	0,55g	0,27g
Gyros öntet Összetétel: Fokhagyma, Natúr joghurt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'	37,57kcal	2,06g	2,16g	2,46g	2,40g	0,07g	1,44g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gyrosos sertécsíkok Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	326,81kcal	17,06g	26,44g	2,86g	0,36g	0,65g	0,41g
Gyümölcsmártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg	211,62kcal	2,42g	0,69g	47,45g	34,54g	0,32g	0,21g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	53,27kcal	5,78g	2,50g	1,53g	0,04g	0,14g	0,00g
Húsgombóc Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Örölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	291,87kcal	15,87g	19,57g	16,83g	0,43g	0,37g	0,12g
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Ételizeítő 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	0,50g	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
Káposztás kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Kristálycukor, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	352,84kcal	10,30g	7,64g	60,66g	5,30g	0,28g	0,91g
Karfiollevés Összetétel: Ételizeítő 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	0,51g	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	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Kukoricás kenyér Összetétel: Kukoricás kenyér	151,80kcal	4,38g	0,48g	31,50g	0,12g	0,84g	0,24g
Kuszkusz Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	332,20kcal	9,67g	7,91g	53,25g	3,39g	0,60g	1,01g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételizeítő 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	166,51kcal	4,53g	3,99g	26,20g	2,30g	0,65g	0,78g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A' Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Magyaros gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyűrű tészta, Vöröshagyma	109,19kcal	4,18g	3,40g	14,82g	1,34g	0,55g	0,28g
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	0,66g	0,56g
Mandarin Összetétel: Mandarin	31,50kcal	0,49g	0,00g	6,86g	0,00g	0,00g	0,00g
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	205,09kcal	20,28g	7,61g	12,66g	6,64g	0,49g	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
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
Natúr baromfi érme Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor	165,63kcal	9,60g	11,56g	5,44g	0,00g	1,44g	3,40g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,17g	0,91g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	550,63kcal	24,66g	29,24g	44,33g	0,76g	0,78g	0,52g
Paprikásburgonya virslivel Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Virslí, Vöröshagyma	447,26kcal	8,53g	20,22g	47,20g	1,28g	2,00g	2,21g
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	0,36g	0,55g
Párolt gersli Összetétel: Árpagyöngy, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	311,65kcal	7,10g	7,85g	51,46g	0,22g	0,45g	0,70g
Pírtott dara Összetétel: Búza dara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	165,40kcal	3,57g	4,06g	27,89g	0,00g	0,50g	0,40g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	95,82kcal	2,65g	3,30g	13,52g	0,64g	0,54g	0,40g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	92,50kcal	3,25g	7,10g	4,00g	0,00g	0,88g	4,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A' Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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	0,46g	0,26g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
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	288,04kcal	14,84g	17,21g	16,41g	3,48g	0,51g	0,37g
Spenót Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	206,81kcal	8,38g	5,33g	31,12g	6,76g	0,41g	0,94g
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	0,86g	1,26g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli	226,30kcal	1,20g	19,17g	1,20g	0,40g	1,52g	2,16g
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	157,23kcal	4,09g	4,72g	22,90g	2,03g	0,70g	1,20g
Tárkonyos burgonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Vöröshagyma	114,89kcal	2,70g	3,21g	16,94g	0,62g	0,76g	0,23g
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 '1,5%'	317,60kcal	13,06g	4,90g	54,76g	25,40g	0,45g	2,70g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	311,80kcal	11,88g	4,08g	74,30g	26,96g	0,41g	2,34g
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '1,5%'	158,80kcal	7,63g	3,54g	23,88g	20,61g	0,25g	2,09g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	53,76kcal	2,09g	0,24g	10,82g	0,14g	0,34g	0,10g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	76,16kcal	2,96g	0,34g	15,33g	0,20g	0,48g	0,14g
Temesvári sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	233,47kcal	21,64g	13,14g	5,48g	0,94g	0,57g	0,93g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	94,20kcal	3,92g	7,36g	0,59g	0,13g	0,43g	2,57g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2023.01.01.-tól 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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	326,50kcal	15,76g	23,07g	11,79g	2,62g	0,42g	0,32g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	187,14kcal	8,68g	4,20g	28,60g	17,42g	0,35g	2,52g
Vaníliás krémturó Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	66,43kcal	5,74g	2,48g	4,95g	3,59g	0,00g	0,00g
Vegyes vágott Összetétel: Vegyes vágott	40,80kcal	1,22g	0,23g	6,75g	1,60g	1,82g	0,03g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	109,31kcal	3,84g	1,98g	18,14g	1,74g	0,51g	0,09g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	234,07kcal	8,34g	5,55g	35,13g	9,11g	0,38g	0,50g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	330,04kcal	15,86g	4,50g	53,81g	25,68g	0,37g	1,11g
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	111,19kcal	4,89g	2,62g	16,19g	3,75g	0,49g	0,35g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom	133,60kcal	3,48g	12,16g	2,36g	0,08g	0,52g	1,64g
Zöldségleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	60,70kcal	1,74g	2,30g	7,87g	1,81g	0,50g	0,27g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g