

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.04.03.	Eper-meggy gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=321,10kcal FH=9,08g ZS=12,40g SZH=42,98g CK=9,98g SÓ=1,74g TZS=4,58g	EN=933,78kcal FH=32,21g ZS=35,39g SZH=117,46g CK=19,97g SÓ=1,06g TZS=2,76g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g
KEDD 2023.04.04.	Főzött kakaó (2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=325,31kcal FH=13,63g ZS=7,38g SZH=50,95g CK=23,92g SÓ=1,19g TZS=3,60g	EN=731,32kcal FH=32,28g ZS=22,22g SZH=116,97g CK=8,12g SÓ=1,38g TZS=2,01g	EN=252,70kcal FH=8,59g ZS=7,70g SZH=37,36g CK=0,78g SÓ=1,71g TZS=4,66g
SZERDA 2023.04.05.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Csemege uborka (11)*;	Lekvár; Teavaj (2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=290,12kcal FH=11,83g ZS=7,34g SZH=43,21g CK=17,91g SÓ=0,72g TZS=4,32g	EN=751,99kcal FH=33,11g ZS=32,30g SZH=78,25g CK=6,62g SÓ=3,25g TZS=1,01g	EN=308,46kcal FH=5,48g ZS=10,46g SZH=48,45g CK=15,78g SÓ=0,87g TZS=6,90g
CSÜTÖRTÖK 2023.04.06.	Citromos tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=263,17kcal FH=11,08g ZS=3,08g SZH=47,35g CK=13,40g SÓ=0,84g TZS=0,06g	EN=783,88kcal FH=29,23g ZS=30,31g SZH=90,52g CK=8,38g SÓ=2,38g TZS=5,38g	EN=268,00kcal FH=8,70g ZS=12,76g SZH=29,42g CK=0,44g SÓ=1,36g TZS=1,88g
PÉNTEK 2023.04.07.			

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
HÉTFŐ 2023.04.10.			
KEDD 2023.04.11.	Főzött kakaó (2, 4)*; Kifli (1, 2)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;
	EN=296,16kcal FH=11,88g ZS=5,54g SZH=48,60g CK=25,13g SÓ=0,73g TZS=3,24g	EN=772,94kcal FH=26,18g ZS=35,78g SZH=102,37g CK=2,89g SÓ=1,88g TZS=1,81g	EN=267,80kcal FH=9,43g ZS=13,05g SZH=27,72g CK=0,42g SÓ=1,78g TZS=5,16g
SZERDA 2023.04.12.	Zöldtea-citrusos; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Alma; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=300,90kcal FH=10,28g ZS=9,40g SZH=43,48g CK=10,08g SÓ=1,74g TZS=3,18g	EN=805,06kcal FH=40,96g ZS=34,71g SZH=83,83g CK=2,14g SÓ=6,87g TZS=1,28g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g
CSÜTÖRTÖK 2023.04.13.	Meggyes gyümölcs Tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya 1/2; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;
	EN=301,05kcal FH=10,93g ZS=7,46g SZH=44,05g CK=10,06g SÓ=1,10g TZS=2,13g	EN=795,03kcal FH=29,35g ZS=28,25g SZH=106,89g CK=19,63g SÓ=1,77g TZS=1,15g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g
PÉNTEK 2023.04.14.	Erdei gyümölcs tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Jégcsap retek;
	EN=299,05kcal FH=8,82g ZS=10,23g SZH=41,30g CK=9,71g SÓ=1,52g TZS=4,24g	EN=751,22kcal FH=36,59g ZS=24,16g SZH=97,28g CK=26,20g SÓ=3,85g TZS=3,71g	EN=271,60kcal FH=11,55g ZS=9,85g SZH=34,74g CK=1,04g SÓ=1,82g TZS=3,18g

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
HÉTFŐ 2023.04.17.	Erdei gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=292,60kcal FH=8,67g ZS=7,70g SZH=46,83g CK=9,82g SÓ=1,71g TZS=4,66g	EN=830,37kcal FH=29,13g ZS=38,98g SZH=87,15g CK=21,43g SÓ=0,70g TZS=0,98g	EN=266,90kcal FH=9,38g ZS=12,50g SZH=29,22g CK=0,52g SÓ=1,74g TZS=4,76g
KEDD 2023.04.18.	Csipkebogyó tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Lebbencsleves (1, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=296,10kcal FH=9,72g ZS=10,41g SZH=37,96g CK=9,53g SÓ=1,29g TZS=3,85g	EN=750,79kcal FH=21,42g ZS=20,43g SZH=115,62g CK=37,04g SÓ=2,90g TZS=4,80g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g
SZERDA 2023.04.19.	Tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Brokkolikrémleves gyöngykgagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Bácskai rizseshús (5)*; Fejeskáposzta-saláta; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=284,90kcal FH=11,46g ZS=7,66g SZH=41,78g CK=16,70g SÓ=0,71g TZS=4,54g	EN=831,09kcal FH=31,97g ZS=38,17g SZH=105,74g CK=8,57g SÓ=2,17g TZS=1,55g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g
CSÜTÖRTÖK 2023.04.20.	Zöldtea-citrusos; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Ketchup; Hosszú zsemle (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Méz; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=297,71kcal FH=8,79g ZS=9,27g SZH=39,28g CK=10,20g SÓ=1,55g TZS=3,05g	EN=768,38kcal FH=39,47g ZS=26,17g SZH=89,48g CK=4,90g SÓ=1,38g TZS=0,84g	EN=244,25kcal FH=4,83g ZS=2,93g SZH=49,49g CK=12,53g SÓ=0,75g TZS=1,04g
PÉNTEK 2023.04.21.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Paradicsomleves betűtésztával (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;
	EN=306,19kcal FH=18,71g ZS=7,57g SZH=40,58g CK=12,15g SÓ=1,30g TZS=2,74g	EN=863,55kcal FH=29,80g ZS=33,59g SZH=102,04g CK=32,28g SÓ=2,02g TZS=4,05g	EN=241,25kcal FH=9,10g ZS=9,33g SZH=29,33g CK=0,42g SÓ=1,53g TZS=3,44g

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
HÉTFŐ 2023.04.24.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=301,14kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=43,19g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=840,67kcal FH=34,31g ZS=34,73g SZH=94,46g CK=9,77g SÓ=1,64g TZS=4,91g	EN=260,80kcal FH=8,88g ZS=13,00g SZH=27,12g CK=0,42g SÓ=1,78g TZS=5,16g
KEDD 2023.04.25.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Vírli (1, 2, 3, 4)*; Ketchup; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Sonkás májaskrém; Félbarna kenyér (1)*; Jégcsap retek;
	EN=288,00kcal FH=9,01g ZS=9,34g SZH=35,76g CK=10,39g SÓ=1,52g TZS=3,09g	EN=728,78kcal FH=20,26g ZS=18,81g SZH=116,16g CK=44,78g SÓ=1,46g TZS=7,74g	EN=294,40kcal FH=9,57g ZS=12,89g SZH=34,40g CK=0,78g SÓ=1,43g TZS=4,70g
SZERDA 2023.04.26.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Sajtós panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Rizibizi (5)*; Vegyes saláta;	Rozsos párna (1, 12)*; Teavaj (2)*; Alma;
	EN=290,12kcal FH=11,83g ZS=7,34g SZH=43,21g CK=17,91g SÓ=0,72g TZS=4,32g	EN=727,86kcal FH=21,93g ZS=21,46g SZH=130,05g CK=34,85g SÓ=1,85g TZS=2,81g	EN=293,64kcal FH=5,46g ZS=12,58g SZH=38,90g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=7,34g
CSÜTÖRTÖK 2023.04.27.	Főzött kakaó (2, 4)*; Kifli (1, 2)*;	Tárkonyos zöldséges grízgaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;
	EN=296,16kcal FH=11,88g ZS=5,54g SZH=48,60g CK=25,13g SÓ=0,73g TZS=3,24g	EN=831,46kcal FH=28,37g ZS=37,92g SZH=82,64g CK=6,62g SÓ=1,75g TZS=2,07g	EN=264,10kcal FH=8,95g ZS=7,70g SZH=39,46g CK=0,36g SÓ=1,72g TZS=4,84g
PÉNTEK 2023.04.28.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Pásztorleves (1, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;
	EN=323,14kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=42,47g CK=9,88g SÓ=1,78g TZS=4,98g	EN=750,24kcal FH=32,71g ZS=30,42g SZH=81,84g CK=10,80g SÓ=2,08g TZS=2,24g	EN=258,15kcal FH=6,07g ZS=4,35g SZH=48,26g CK=0,78g SÓ=0,84g TZS=0,06g

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: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves 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	167,07kcal	4,65g	3,02g	28,26g	2,02g	0,59g	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
Babgulyás Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tojás, Vöröshagyma	312,19kcal	17,51g	15,73g	22,97g	1,10g	0,53g	0,26g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	558,48kcal	22,42g	34,32g	57,64g	0,63g	1,10g	1,12g
Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	281,92kcal	15,07g	20,68g	7,02g	4,57g	0,56g	0,70g
Brokkolikrémes leves gyöngyagagylóval 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 gyöngyagagyló tészta, Vöröshagyma	161,57kcal	5,84g	3,39g	25,36g	1,80g	0,51g	0,32g
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
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	151,33kcal	3,68g	3,92g	18,96g	1,43g	0,94g	0,40g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	271,60kcal	6,99g	5,49g	44,16g	1,84g	0,44g	2,18g
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
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csipkebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Csontleves 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 eperszalag tészta, Vöröshagyma	91,34kcal	2,61g	2,79g	13,40g	1,13g	0,53g	0,34g
Daragaluskaleves Összetétel: Búza dara, 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	221,40kcal	6,30g	5,13g	35,81g	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: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-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-meggy gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
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 gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	142,43kcal	1,80g	0,78g	31,46g	19,73g	0,10g	0,20g
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
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
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	121,92kcal	9,73g	7,52g	5,48g	3,19g	3,16g	2,76g
Főtt burgonya 1/2 Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	103,40kcal	2,75g	0,33g	20,24g	0,00g	0,03g	0,00g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Főzött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '1,5%'	169,31kcal	8,35g	4,38g	23,83g	23,50g	0,25g	2,64g
Gyümölcsmártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg	235,35kcal	3,11g	0,76g	52,39g	34,54g	0,32g	0,21g
Gyümölcsös krémmajonéz Összetétel: Gyümölcsös krémmajonéz 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hamis gulyásleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő 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	116,85kcal	2,94g	2,73g	18,44g	1,08g	0,51g	0,30g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	61,79kcal	5,99g	3,22g	1,77g	0,04g	0,14g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle53g	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Húsgombóc Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Örlt fekete bors, Rizs 'A', Sertés apróhús, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	296,45kcal	16,00g	19,58g	18,41g	0,43g	0,37g	0,12g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,55g	0,05g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Karfiolleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	158,81kcal	5,23g	3,15g	26,57g	2,40g	0,52g	0,40g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,07g	0,00g	1,13g	0,86g	0,16g	0,00g
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
Lebbencsleves 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, Örlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	184,41kcal	5,14g	4,06g	29,90g	2,50g	0,65g	0,79g
Lecsós sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	287,98kcal	14,83g	22,18g	5,18g	0,34g	0,51g	0,33g
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g
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. levezöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	223,80kcal	15,72g	7,50g	22,21g	1,81g	0,68g	0,56g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,17g	0,81g
Máros cukor Összetétel: Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,93g	0,01g	1,50g
Máros metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,19g	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	225,43kcal	20,87g	7,67g	16,89g	6,64g	0,49g	0,32g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea 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
Milánói szósz hússal Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	224,31kcal	11,53g	14,57g	10,69g	4,15g	0,84g	1,07g
Mogyorókrém Összetétel: Nutella	60,75kcal	0,25g	3,75g	6,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
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
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Kömény, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	550,63kcal	24,66g	29,24g	44,33g	0,76g	0,78g	0,52g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztaival Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	187,88kcal	4,15g	5,22g	30,81g	18,69g	0,52g	0,61g
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 rizs Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,81kcal	4,56g	10,34g	55,59g	0,22g	0,45g	1,10g
Pásztorleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kömény, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	155,08kcal	4,17g	3,55g	24,56g	2,11g	0,62g	0,62g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizelő 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	0,31g	1,01g
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 tészta leves Összetétel: Étélizelő 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	0,54g	0,40g
Rizibizi Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	277,79kcal	6,87g	9,58g	60,47g	2,26g	0,45g	1,03g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés apróhús, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	303,39kcal	16,58g	20,90g	9,90g	0,81g	0,56g	0,36g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	92,50kcal	3,25g	7,10g	4,00g	0,00g	0,88g	4,60g
Sajtos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	240,09kcal	12,10g	10,95g	23,10g	1,76g	1,10g	1,57g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
Sertésraguleves Összetétel: Étélizésítő 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	290,41kcal	15,01g	17,22g	16,77g	3,63g	0,51g	0,37g
Sonkás májaskrém Összetétel: Sonkás májaskrém	127,20kcal	3,68g	12,24g	0,44g	0,00g	0,59g	4,64g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,19g	0,91g
Spenót Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	215,61kcal	9,00g	5,63g	32,04g	7,68g	0,43g	1,12g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés apróhús, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	336,52kcal	17,50g	22,72g	12,05g	0,64g	0,86g	1,26g
Székelypáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	467,89kcal	21,81g	26,87g	37,89g	0,13g	5,71g	0,58g
Tárkonyos zöldséges grízgaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojáslé, Vöröshagyma	164,80kcal	4,84g	5,78g	21,79g	2,08g	0,74g	0,62g
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
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,36g	4,80g	1,60g	0,00g	0,01g	0,00g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	53,76kcal	2,09g	0,24g	10,82g	0,14g	0,34g	0,10g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	76,16kcal	2,96g	0,34g	15,33g	0,20g	0,48g	0,14g
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	115,80kcal	3,92g	9,76g	0,59g	0,13g	0,45g	3,61g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,21g	0,81g
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	333,28kcal	15,96g	23,09g	13,20g	2,62g	0,42g	0,32g
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 krémtúró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	66,43kcal	5,74g	2,48g	4,95g	3,59g	0,00g	0,00g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kígyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	67,55kcal	1,16g	0,16g	15,02g	11,10g	0,20g	0,01g
Vírslí Összetétel: Vírslí Pulyka Gallicoop	100,70kcal	4,56g	8,74g	0,91g	0,15g	0,76g	2,74g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizesítő 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
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g