

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.05.01.			
KEDD 2023.05.02.	Főzött kakaó (2, 4)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomleves betűtésztával (1, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna 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=755,48kcal FH=25,23g ZS=23,31g SZH=105,79g CK=20,68g SÓ=3,10g TZS=6,52g	EN=289,90kcal FH=9,07g ZS=7,70g SZH=45,76g CK=0,78g SÓ=1,72g TZS=4,66g
SZERDA 2023.05.03.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Kukoricás kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=304,50kcal FH=11,08g ZS=9,80g SZH=43,61g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=749,93kcal FH=29,65g ZS=22,10g SZH=104,77g CK=43,35g SÓ=1,48g TZS=3,13g	EN=270,50kcal FH=8,88g ZS=10,18g SZH=34,66g CK=0,64g SÓ=1,72g TZS=4,16g
CSÜTÖRTÖK 2023.05.04.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Tavaszi rizottó (5)*; Vegyes saláta;	Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=284,70kcal FH=12,66g ZS=8,75g SZH=37,30g CK=12,15g SÓ=1,01g TZS=2,85g	EN=798,58kcal FH=34,38g ZS=31,71g SZH=110,00g CK=15,21g SÓ=1,73g TZS=1,34g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g
PÉNTEK 2023.05.05.	Zöldtea-citrusos; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;
	EN=275,10kcal FH=10,16g ZS=9,40g SZH=37,19g CK=9,66g SÓ=1,74g TZS=3,36g	EN=773,83kcal FH=29,06g ZS=27,63g SZH=99,97g CK=20,80g SÓ=0,71g TZS=2,81g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola 'A'

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;

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

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.05.08.	Tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Kuskusz (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=257,50kcal FH=11,55g ZS=5,10g SZH=40,65g CK=13,65g SÓ=0,82g TZS=3,20g	EN=895,52kcal FH=33,13g ZS=37,33g SZH=100,87g CK=5,01g SÓ=2,34g TZS=2,97g	EN=257,05kcal FH=7,21g ZS=8,16g SZH=37,43g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g
KEDD 2023.05.09.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Ketchup; Hosszú zsemle (1)*;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=294,35kcal FH=8,71g ZS=9,27g SZH=38,86g CK=10,20g SÓ=1,55g TZS=3,05g	EN=742,51kcal FH=29,10g ZS=32,10g SZH=85,20g CK=1,44g SÓ=6,79g TZS=1,12g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g
SZERDA 2023.05.10.	Tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Tészta 'Orsó' (1)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=284,90kcal FH=11,46g ZS=7,66g SZH=41,78g CK=16,70g SÓ=0,71g TZS=4,54g	EN=779,47kcal FH=35,89g ZS=31,36g SZH=86,00g CK=5,33g SÓ=2,39g TZS=2,14g	EN=250,30kcal FH=11,32g ZS=9,90g SZH=30,02g CK=0,56g SÓ=1,82g TZS=3,36g
CSÜTÖRTÖK 2023.05.11.	Citromos tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Párolt rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Méz; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=329,24kcal FH=9,50g ZS=12,50g SZH=44,56g CK=9,98g SÓ=1,74g TZS=4,58g	EN=789,44kcal FH=24,99g ZS=35,88g SZH=108,81g CK=20,47g SÓ=1,48g TZS=2,36g	EN=226,80kcal FH=5,45g ZS=3,00g SZH=45,78g CK=13,15g SÓ=0,95g TZS=0,78g
PÉNTEK 2023.05.12.	Karamellás tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*; Retek;
	EN=267,25kcal FH=10,04g ZS=4,31g SZH=46,43g CK=23,29g SÓ=0,68g TZS=2,49g	EN=904,72kcal FH=40,59g ZS=31,52g SZH=106,58g CK=28,96g SÓ=2,21g TZS=3,26g	EN=301,30kcal FH=9,32g ZS=12,76g SZH=36,72g CK=0,86g SÓ=1,36g TZS=1,70g

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 2023.05.15.	Tej (2)*; Liga Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Csemege szalámi; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=311,72kcal FH=11,89g ZS=9,74g SZH=43,27g CK=17,97g SÓ=0,82g TZS=5,04g	EN=783,88kcal FH=29,23g ZS=30,31g SZH=90,52g CK=8,38g SÓ=2,38g TZS=5,38g	EN=260,80kcal FH=8,82g ZS=13,00g SZH=27,30g CK=0,36g SÓ=1,78g TZS=5,16g
KEDD 2023.05.16.	Meggyes gyümölcs Tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Csemege uborka (11)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;
	EN=236,09kcal FH=11,29g ZS=3,82g SZH=38,30g CK=9,44g SÓ=0,98g TZS=0,24g	EN=823,65kcal FH=33,46g ZS=33,87g SZH=91,74g CK=7,57g SÓ=3,07g TZS=1,22g	EN=241,25kcal FH=9,10g ZS=9,33g SZH=29,33g CK=0,42g SÓ=1,53g TZS=3,44g
SZERDA 2023.05.17.	Főzött kakaó (2, 4)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Meggymártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=323,76kcal FH=12,44g ZS=7,99g SZH=49,51g CK=25,19g SÓ=0,82g TZS=3,96g	EN=799,92kcal FH=22,27g ZS=18,33g SZH=132,76g CK=32,81g SÓ=7,41g TZS=4,36g	EN=252,70kcal FH=8,59g ZS=7,70g SZH=37,36g CK=0,78g SÓ=1,71g TZS=4,66g
CSÜTÖRTÖK 2023.05.18.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Rizseshús (5)*; Vegyes saláta;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;
	EN=292,60kcal FH=13,58g ZS=8,75g SZH=40,11g CK=12,16g SÓ=1,24g TZS=2,74g	EN=755,82kcal FH=24,58g ZS=34,27g SZH=104,26g CK=28,34g SÓ=1,24g TZS=1,22g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g
PÉNTEK 2023.05.19.	Zöldtea-citrusos; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=293,00kcal FH=9,80g ZS=10,30g SZH=39,69g CK=9,92g SÓ=1,72g TZS=4,16g	EN=739,20kcal FH=37,13g ZS=19,51g SZH=93,56g CK=9,34g SÓ=1,55g TZS=1,73g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,90g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g

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 2023.05.22.	Zöldtea-citrusos; Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*; Alma;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=310,05kcal FH=8,05g ZS=7,63g SZH=50,54g CK=9,20g SÓ=1,51g TZS=4,92g	EN=760,16kcal FH=29,15g ZS=22,64g SZH=127,09g CK=43,71g SÓ=1,36g TZS=3,48g	EN=286,60kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=33,42g CK=0,84g SÓ=1,78g TZS=4,98g
KEDD 2023.05.23.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Brokkolikrémleves gyöngykgagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Vegyes saláta;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; 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=779,75kcal FH=31,65g ZS=32,79g SZH=84,72g CK=13,67g SÓ=1,49g TZS=0,85g	EN=268,00kcal FH=8,70g ZS=12,76g SZH=29,42g CK=0,44g SÓ=1,36g TZS=1,88g
SZERDA 2023.05.24.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*;	Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=286,84kcal FH=11,38g ZS=9,90g SZH=38,88g CK=9,66g SÓ=1,82g TZS=3,36g	EN=827,87kcal FH=39,92g ZS=43,67g SZH=61,80g CK=13,55g SÓ=1,45g TZS=1,24g	EN=226,63kcal FH=11,08g ZS=3,08g SZH=38,31g CK=4,37g SÓ=0,84g TZS=0,06g
CSÜTÖRTÖK 2023.05.25.	Főzött kakaó (2, 4)*; Kifli (1, 2)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya 1/2; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna 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=772,63kcal FH=28,48g ZS=28,15g SZH=102,38g CK=19,57g SÓ=1,63g TZS=1,11g	EN=298,20kcal FH=10,68g ZS=9,40g SZH=42,42g CK=1,04g SÓ=1,74g TZS=3,18g
PÉNTEK 2023.05.26.	Csipkebogyó tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Ketchup; Hosszú zsemle (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Rizibizi (5)*;	Méz; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;
	EN=297,71kcal FH=8,79g ZS=9,27g SZH=39,28g CK=10,20g SÓ=1,55g TZS=3,05g	EN=787,23kcal FH=32,15g ZS=37,96g SZH=96,46g CK=5,42g SÓ=2,39g TZS=2,84g	EN=238,20kcal FH=5,80g ZS=3,00g SZH=47,88g CK=12,73g SÓ=0,95g TZS=0,96g

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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.05.29.			
KEDD 2023.05.30.	Tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Jókai bablevés (1, 2, 4, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=284,90kcal FH=11,46g ZS=7,66g SZH=41,78g CK=16,70g SÓ=0,71g TZS=4,54g	EN=948,15kcal FH=31,24g ZS=26,43g SZH=143,57g CK=42,32g SÓ=1,20g TZS=2,19g	EN=187,80kcal FH=5,90g ZS=3,05g SZH=34,27g CK=0,84g SÓ=0,94g TZS=0,78g
SZERDA 2023.05.31.	Zöldtea-citrusos; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Sajtós korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=287,15kcal FH=9,68g ZS=9,38g SZH=39,65g CK=9,46g SÓ=1,53g TZS=3,44g	EN=748,42kcal FH=23,63g ZS=20,29g SZH=111,72g CK=26,38g SÓ=2,69g TZS=6,36g	EN=294,60kcal FH=8,90g ZS=12,80g SZH=35,88g CK=0,86g SÓ=1,36g TZS=1,70g
CSÜTÖRTÖK 2023.06.01.	Főzött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=344,36kcal FH=12,74g ZS=9,94g SZH=49,90g CK=25,18g SÓ=0,81g TZS=3,24g	EN=685,89kcal FH=32,63g ZS=23,64g SZH=103,36g CK=8,19g SÓ=1,41g TZS=2,10g	EN=272,30kcal FH=9,38g ZS=13,10g SZH=29,12g CK=0,42g SÓ=1,78g TZS=5,16g
PÉNTEK 2023.06.02.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Gyümölcsös krémszörny (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=312,64kcal FH=11,50g ZS=9,90g SZH=45,19g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=743,51kcal FH=24,44g ZS=27,18g SZH=99,97g CK=22,07g SÓ=3,69g TZS=5,27g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola 'A'

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A' Időszak: 2023.05.01.-től 2023.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	147,01kcal	4,01g	3,72g	22,98g	0,80g	5,10g	0,66g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Bakonyi aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	317,05kcal	15,68g	24,42g	6,43g	0,32g	0,46g	0,92g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
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	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
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%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	188,48kcal	8,25g	9,36g	17,25g	0,00g	1,13g	2,89g
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
Csorbaleves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Őrölt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	269,35kcal	13,17g	17,43g	12,89g	1,40g	0,84g	0,24g
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	204,00kcal	5,83g	5,08g	32,14g	1,10g	0,57g	0,69g
Darás metélt Összetétel: Búza dara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	419,17kcal	11,08g	9,53g	71,69g	2,80g	0,22g	1,11g
Delma Margarin Összetétel: Delma light margarin	21,60kcal	0,00g	2,40g	0,24g	0,00g	0,10g	0,72g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2023.05.01.-től 2023.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Dörögicsei csirkeraguleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	206,00kcal	16,44g	8,21g	16,30g	2,07g	0,51g	0,40g
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 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
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	64,97kcal	0,02g	0,00g	16,11g	16,01g	0,00g	0,00g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt burgonya 1/2 Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	103,40kcal	2,75g	0,33g	20,24g	0,00g	0,03g	0,00g
Főzött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '1,5%'	169,31kcal	8,35g	4,38g	23,83g	23,50g	0,25g	2,64g
Gesztenyekrém leves almakockával Összetétel: Fagy. alma, Fagy. gesztenye puré, Fagy. zeller, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor, Vöröshagyma	143,25kcal	1,21g	0,77g	32,44g	16,74g	0,10g	0,21g
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	291,19kcal	13,61g	16,86g	18,57g	1,74g	0,56g	0,29g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	180,82kcal	2,55g	2,20g	36,73g	24,39g	0,11g	0,44g
Gyümölcsös krémmjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémmjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Halpaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé sűrítvény, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	128,90kcal	11,87g	4,56g	9,61g	1,40g	1,39g	0,56g
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
Hentes tokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	305,56kcal	15,54g	24,10g	4,65g	0,38g	0,83g	1,17g
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle53g	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A' Időszak: 2023.05.01.-től 2023.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Húsgombóc Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Örölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	296,45kcal	16,00g	19,58g	18,41g	0,43g	0,37g	0,12g
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	0,50g	0,37g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	650,84kcal	27,64g	30,62g	62,77g	3,27g	1,05g	0,83g
Jókai bablevés Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	321,42kcal	17,96g	16,63g	22,99g	1,37g	0,61g	0,98g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,85kcal	1,00g	1,05g	15,55g	15,00g	0,00g	0,65g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'	140,40kcal	6,51g	3,15g	21,66g	21,66g	0,21g	1,89g
Karfiollevés Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt 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
Kígyóuborka Összetétel: Kígyó 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: Étélizesítő 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
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	184,41kcal	5,14g	4,06g	29,90g	2,50g	0,65g	0,79g
Lencselevés Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	221,84kcal	12,80g	4,05g	32,15g	1,80g	0,55g	0,29g
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: 2023.05.01.-től 2023.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,93g	0,01g	1,50g
Mákos 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 süritett paradicsom, Vöröshagyma	225,43kcal	20,87g	7,67g	16,89g	6,64g	0,49g	0,32g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Meggy mártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	222,87kcal	3,48g	0,86g	49,31g	31,81g	0,21g	0,28g
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, Örlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Vöröshagyma	224,31kcal	11,53g	14,57g	10,69g	4,15g	0,84g	1,07g
Molnárka Összetétel: Molnárka 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, Örlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	270,45kcal	12,67g	17,14g	14,02g	1,55g	0,47g	0,35g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlt 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 süritett 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 süritett paradicsom, Vöröshagyma	227,68kcal	5,04g	5,21g	39,50g	17,87g	0,36g	0,55g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos halpástétom	134,40kcal	3,56g	12,20g	2,52g	0,08g	0,52g	1,64g
Párolt rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,81kcal	4,56g	10,34g	55,59g	0,22g	0,45g	1,10g
Pírtott dara Összetétel: Búzadara, 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
Retek Összetétel: Retek	7,50kcal	0,50g	0,00g	1,00g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A' Időszak: 2023.05.01.-től 2023.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rizibizi Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	277,79kcal	6,87g	9,58g	60,47g	2,26g	0,45g	1,03g
Rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	545,02kcal	22,21g	33,34g	56,80g	0,50g	0,95g	1,01g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, 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 korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	242,23kcal	12,00g	12,36g	20,00g	0,00g	1,80g	3,64g
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
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	180,39kcal	8,69g	2,79g	29,02g	0,79g	0,46g	0,28g
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, Örölt 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
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,19g	0,91g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	336,52kcal	17,50g	22,72g	12,05g	0,64g	0,86g	1,26g
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt 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
Tavaszi rizottó Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	509,19kcal	20,42g	27,50g	62,83g	2,31g	0,98g	1,04g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, 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%'	334,70kcal	12,52g	4,11g	82,19g	26,96g	0,41g	2,34g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A' Időszak: 2023.05.01.-től 2023.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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	76,16kcal	2,96g	0,34g	15,33g	0,20g	0,48g	0,14g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Tészta 'Orsó' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	325,21kcal	8,54g	9,26g	51,87g	2,80g	0,17g	1,11g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
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 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
Virslí Összetétel: Virslí 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
Zelleres burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Örvölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	161,25kcal	3,85g	4,89g	23,57g	1,11g	0,61g	0,41g
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
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom	133,60kcal	3,48g	12,16g	2,36g	0,08g	0,52g	1,64g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea 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