

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2025.03.03.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Palóclevés (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;
	EN=290,12kcal FH=12,08g ZS=7,34g SZH=42,96g CK=17,66g SÓ=0,65g TZS=4,07g	EN=877,24kcal FH=27,77g ZS=36,90g SZH=104,62g CK=20,48g SÓ=1,15g TZS=2,90g	EN=173,55kcal FH=4,80g ZS=3,03g SZH=30,73g CK=0,22g SÓ=0,73g TZS=1,04g
KEDD 2025.03.04.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Sonkakrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Frikadell (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Narancs;	Lekvár; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=232,20kcal FH=8,75g ZS=4,60g SZH=38,58g CK=9,56g SÓ=1,60g TZS=0,52g	EN=825,21kcal FH=34,47g ZS=21,16g SZH=117,64g CK=28,34g SÓ=2,85g TZS=5,12g	EN=243,30kcal FH=5,49g ZS=3,02g SZH=48,47g CK=15,84g SÓ=0,96g TZS=0,78g
SZERDA 2025.03.05.	Csipkebogyó tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=266,53kcal FH=11,16g ZS=3,08g SZH=47,77g CK=13,40g SÓ=0,84g TZS=0,06g	EN=822,91kcal FH=43,64g ZS=27,84g SZH=116,13g CK=8,97g SÓ=1,60g TZS=2,26g	EN=235,20kcal FH=10,08g ZS=9,40g SZH=27,72g CK=0,62g SÓ=1,74g TZS=3,36g
CSÜTÖRTÖK 2025.03.06.	Tejeskávé íz tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;
	EN=301,02kcal FH=11,41g ZS=7,47g SZH=46,24g CK=15,88g SÓ=0,62g TZS=4,17g	EN=700,17kcal FH=19,92g ZS=22,16g SZH=99,49g CK=22,49g SÓ=2,04g TZS=7,94g	EN=318,40kcal FH=9,48g ZS=12,40g SZH=41,92g CK=0,94g SÓ=1,74g TZS=4,58g
PÉNTEK 2025.03.07.	Eper-meggy gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes saláta;	Barackos háromszög (1, 2)*;
	EN=248,30kcal FH=7,90g ZS=6,28g SZH=39,73g CK=9,40g SÓ=1,54g TZS=3,92g	EN=770,35kcal FH=37,04g ZS=22,29g SZH=102,43g CK=17,73g SÓ=1,41g TZS=1,34g	EN=282,80kcal FH=3,85g ZS=10,15g SZH=43,26g CK=16,66g SÓ=0,35g TZS=4,62g

**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

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2025.03.10.	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Szárzabableves sertéshússal (1, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Sárgarépa;
	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=808,47kcal FH=35,44g ZS=21,03g SZH=116,29g CK=42,88g SÓ=1,39g TZS=2,99g	EN=275,40kcal FH=9,48g ZS=12,50g SZH=31,27g CK=3,02g SÓ=1,74g TZS=4,76g
KEDD 2025.03.11.	Tej (2)*; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gesztenyés párna (PP) (1, 2, 3, 6, 8)*;
	EN=338,34kcal FH=17,26g ZS=12,21g SZH=39,98g CK=11,88g SÓ=1,96g TZS=4,29g	EN=727,53kcal FH=44,86g ZS=18,17g SZH=140,37g CK=3,09g SÓ=2,67g TZS=2,00g	EN=236,60kcal FH=3,99g ZS=10,08g SZH=31,78g CK=0,00g SÓ=0,42g TZS=4,55g
SZERDA 2025.03.12.	Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Cs tészta (1)*; Alma;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=281,52kcal FH=6,43g ZS=8,63g SZH=43,13g CK=16,72g SÓ=0,43g TZS=6,11g	EN=969,07kcal FH=34,36g ZS=46,41g SZH=99,13g CK=6,26g SÓ=1,71g TZS=5,58g	EN=241,60kcal FH=9,22g ZS=10,20g SZH=28,22g CK=0,88g SÓ=1,72g TZS=4,16g
CSÜTÖRTÖK 2025.03.13.	Citromos tea; Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; BBQ csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Alma;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=222,63kcal FH=6,22g ZS=5,25g SZH=37,51g CK=9,44g SÓ=0,92g TZS=0,24g	EN=821,33kcal FH=36,86g ZS=27,00g SZH=89,55g CK=3,76g SÓ=1,79g TZS=2,16g	EN=275,80kcal FH=4,13g ZS=13,65g SZH=32,97g CK=12,88g SÓ=0,66g TZS=6,86g
PÉNTEK 2025.03.14.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Tápai legényfogó leves (1, 2, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Narancs;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=232,73kcal FH=11,21g ZS=3,82g SZH=37,88g CK=9,44g SÓ=0,98g TZS=0,24g	EN=825,73kcal FH=29,11g ZS=16,23g SZH=137,43g CK=43,52g SÓ=0,97g TZS=1,75g	EN=261,00kcal FH=10,20g ZS=9,40g SZH=34,02g CK=1,04g SÓ=1,74g 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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2025.03.17.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 5, 11)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Csemege uborka (11)*;	Méz; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=293,00kcal FH=13,77g ZS=8,95g SZH=39,56g CK=11,86g SÓ=1,17g TZS=5,41g	EN=795,35kcal FH=34,56g ZS=31,51g SZH=85,88g CK=4,22g SÓ=3,43g TZS=4,27g	EN=226,80kcal FH=5,45g ZS=3,00g SZH=45,78g CK=13,15g SÓ=0,95g TZS=0,78g
KEDD 2025.03.18.	Csipkebogyó tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4)*; Ketchup;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Alma; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=303,01kcal FH=9,03g ZS=9,73g SZH=39,33g CK=10,21g SÓ=1,59g TZS=3,20g	EN=718,75kcal FH=29,42g ZS=30,71g SZH=83,45g CK=2,96g SÓ=6,71g TZS=1,19g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g
SZERDA 2025.03.19.	Eper íz tej (2)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	Korianderes karfiolkrem leves (2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*;	Petrezselymes tejfölöszturó (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldhagyma;
	EN=289,74kcal FH=11,34g ZS=7,31g SZH=42,47g CK=13,19g SÓ=0,82g TZS=3,57g	EN=847,33kcal FH=34,84g ZS=37,37g SZH=89,66g CK=10,11g SÓ=1,52g TZS=4,73g	EN=200,69kcal FH=11,27g ZS=3,29g SZH=31,02g CK=0,36g SÓ=0,98g TZS=0,24g
CSÜTÖRTÖK 2025.03.20.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Alma bef tt;	Teavaj (2)*; Rozsos párna (1, 12)*; Paradicsom;
	EN=295,50kcal FH=9,22g ZS=10,96g SZH=37,11g CK=9,53g SÓ=1,29g TZS=4,11g	EN=776,68kcal FH=35,87g ZS=23,10g SZH=169,71g CK=32,76g SÓ=1,43g TZS=2,02g	EN=267,94kcal FH=5,48g ZS=12,68g SZH=32,50g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=7,34g
PÉNTEK 2025.03.21.	Madártej ízű tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Húsgaluska-leves (csirke) (1, 2, 3, 5)*; Túrófelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Sárgarépa;
	EN=289,70kcal FH=11,80g ZS=5,12g SZH=48,42g CK=13,40g SÓ=0,75g TZS=2,95g	EN=778,99kcal FH=40,90g ZS=25,20g SZH=91,35g CK=39,12g SÓ=0,94g TZS=4,09g	EN=255,20kcal FH=10,68g ZS=9,50g SZH=31,77g CK=3,12g SÓ=1,74g TZS=3,36g

**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

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2025.03.24.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Eperkrémleves (1, 2)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Kukoricás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*; Alma;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=290,12kcal FH=12,08g ZS=7,34g SZH=42,96g CK=17,66g SÓ=0,65g TZS=4,07g	EN=781,24kcal FH=21,52g ZS=26,54g SZH=131,98g CK=17,51g SÓ=2,19g TZS=3,74g	EN=238,80kcal FH=10,88g ZS=9,80g SZH=27,84g CK=0,62g SÓ=1,82g TZS=3,36g
KEDD 2025.03.25.	Meggyes gyümölcs Tea; Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=225,99kcal FH=6,31g ZS=5,25g SZH=37,93g CK=9,44g SÓ=0,92g TZS=0,24g	EN=822,29kcal FH=27,21g ZS=24,92g SZH=119,54g CK=27,55g SÓ=1,26g TZS=1,26g	EN=254,05kcal FH=8,81g ZS=6,41g SZH=38,87g CK=7,33g SÓ=0,62g TZS=4,05g
SZERDA 2025.03.26.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Brokkolikrémleves gyöngygyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Csemege uborka (11)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*;
	EN=287,14kcal FH=12,11g ZS=6,77g SZH=43,19g CK=11,91g SÓ=0,95g TZS=3,27g	EN=776,46kcal FH=32,90g ZS=33,79g SZH=81,39g CK=4,46g SÓ=2,80g TZS=0,95g	EN=247,65kcal FH=8,24g ZS=10,13g SZH=29,83g CK=0,68g SÓ=1,52g TZS=4,24g
CSÜTÖRTÖK 2025.03.27.	Meggyes gyümölcs Tea; Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*;
	EN=267,30kcal FH=8,50g ZS=7,60g SZH=40,78g CK=9,40g SÓ=2,08g TZS=4,74g	EN=824,37kcal FH=33,59g ZS=36,18g SZH=85,35g CK=11,17g SÓ=1,80g TZS=1,32g	EN=318,50kcal FH=6,09g ZS=19,88g SZH=27,79g CK=1,26g SÓ=1,47g TZS=9,94g
PÉNTEK 2025.03.28.	Tej (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Almás-fahéjas rakott palacsinta (1, 2, 3)*; Narancs;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=284,90kcal FH=11,71g ZS=7,66g SZH=41,53g CK=16,45g SÓ=0,64g TZS=4,29g	EN=813,80kcal FH=29,56g ZS=32,85g SZH=95,32g CK=32,34g SÓ=2,24g TZS=5,17g	EN=260,80kcal FH=8,88g ZS=13,00g SZH=27,12g CK=0,42g SÓ=1,78g TZS=5,16g

**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

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2025.03.31.	Limonádé; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Magyaros vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;
	EN=277,20kcal FH=10,08g ZS=9,40g SZH=37,22g CK=10,02g SÓ=1,74g TZS=3,36g	EN=867,43kcal FH=37,29g ZS=31,05g SZH=106,38g CK=24,51g SÓ=1,39g TZS=1,02g	EN=189,05kcal FH=5,04g ZS=5,13g SZH=29,67g CK=0,16g SÓ=0,72g TZS=3,24g
KEDD 2025.04.01.	Erdei gyümölcs tea; Kockasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Buzsáki leves (2, 5, 11)*; Tejszínes sertésragu (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=281,00kcal FH=7,64g ZS=10,00g SZH=38,03g CK=9,45g SÓ=1,94g TZS=5,57g	EN=828,45kcal FH=32,74g ZS=52,51g SZH=71,67g CK=2,72g SÓ=1,52g TZS=2,73g	EN=277,40kcal FH=9,94g ZS=10,35g SZH=36,02g CK=1,30g SÓ=1,72g TZS=3,98g
SZERDA 2025.04.02.	Tej (2)*; Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; Sárgarépa;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Meggy mártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Méz; Teavaj (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=341,89kcal FH=14,44g ZS=9,10g SZH=50,57g CK=15,08g SÓ=1,24g TZS=2,56g	EN=796,96kcal FH=40,02g ZS=18,98g SZH=103,76g CK=32,72g SÓ=1,75g TZS=1,27g	EN=266,16kcal FH=5,31g ZS=10,44g SZH=39,46g CK=12,67g SÓ=0,86g TZS=7,08g
CSÜTÖRTÖK 2025.04.03.	Csokoládé ízű tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=288,54kcal FH=11,80g ZS=5,12g SZH=48,28g CK=13,40g SÓ=0,75g TZS=2,95g	EN=794,58kcal FH=34,46g ZS=33,98g SZH=85,21g CK=10,90g SÓ=1,94g TZS=5,38g	EN=274,00kcal FH=9,20g ZS=12,81g SZH=30,27g CK=0,44g SÓ=1,36g TZS=1,88g
PÉNTEK 2025.04.04.	Erdei gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 5, 11)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*;
	EN=295,50kcal FH=9,22g ZS=10,96g SZH=37,11g CK=9,53g SÓ=1,29g TZS=4,11g	EN=807,72kcal FH=33,86g ZS=23,35g SZH=132,94g CK=47,13g SÓ=0,93g TZS=3,11g	EN=214,45kcal FH=6,84g ZS=6,21g SZH=31,87g CK=0,16g SÓ=1,34g TZS=4,00g

**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

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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



# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Alma</b> Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Alma befőtt</b> Összetétel: Alma befőtt	68,00kcal	0,00g	0,00g	62,40g	10,56g	0,00g	0,00g
<b>Almás-fahéjas rakott palacsinta</b> Összetétel: Fagy. alma, Fagy. palacsinta, Fahéj, Kristálycukor, Puding por, Tej '1,5%', Vaníliás cukor	505,38kcal	15,40g	14,64g	76,63g	30,63g	1,53g	4,80g
<b>Bakonyi betyárleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	259,22kcal	13,43g	18,21g	8,48g	1,72g	0,71g	0,37g
<b>Baracklekvár</b> Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
<b>Barackos háromszög</b> Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g, Fagy. barackos háromszög 70g	282,80kcal	3,85g	10,15g	43,26g	16,66g	0,35g	4,62g
<b>BBQ csirkecomb</b> Összetétel: Barbecue szósz, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Ketchup, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	246,86kcal	24,17g	10,02g	3,53g	2,17g	0,82g	0,24g
<b>Brokklikrémléves gyöngyagylóval</b> Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	152,98kcal	5,56g	3,37g	23,43g	1,80g	0,51g	0,32g
<b>Burgonyapüré</b> Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	326,30kcal	7,61g	10,89g	45,08g	2,76g	0,49g	4,57g
<b>Citromos tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,54kcal	0,00g	0,00g	9,05g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Csemege szalámi</b> Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,84g	4,20g
<b>Csemege uborka</b> Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
<b>Csipkebogyó tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Csirke nuggets</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	205,06kcal	8,80g	10,43g	18,40g	0,00g	1,20g	3,13g
<b>Csirke pörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő 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	204,68kcal	22,19g	8,60g	8,25g	0,78g	0,38g	0,37g
<b>Csokoládé ízű tej</b> Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjезítésítő, Tej '1,5%'	141,04kcal	7,75g	3,77g	19,38g	11,50g	0,25g	2,25g
<b>Csontleves</b> Összetétel: Étélizésítő 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	127,64kcal	3,86g	3,04g	20,66g	1,38g	0,54g	0,41g
<b>Csorbaleves</b> 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	213,01kcal	10,77g	14,51g	8,17g	1,40g	0,84g	0,19g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Csészta</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes csészta	318,24kcal	9,15g	6,57g	55,58g	3,00g	0,21g	0,83g
<b>Daraguskaleves</b> Összetétel: Búza dara, Étélízesítő 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	220,15kcal	6,38g	5,24g	35,11g	1,47g	0,59g	0,72g
<b>Darás metélt</b> 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
<b>Diákcsemege szalámi</b> Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
<b>Eper íz tej</b> Összetétel: Gf instant eper ízű tejjésítő, Tej '1,5%'	141,29kcal	7,75g	3,75g	17,64g	11,50g	0,25g	2,25g
<b>Eper-csipkebogyó gyümölcs tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Eper-meggy gyümölcs tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Eperkrémleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor	164,48kcal	1,73g	0,87g	36,27g	13,32g	0,18g	0,44g
<b>Erdi gyümölcs öntet</b> Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg	46,88kcal	0,45g	0,08g	10,75g	6,07g	0,01g	0,01g
<b>Erdi gyümölcsleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	179,43kcal	2,71g	1,31g	38,41g	19,73g	0,11g	0,45g
<b>Erdi-bodzás gyümölcs tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Fahéjas cukor</b> Összetétel: Fahéj, Porcukor	64,97kcal	0,02g	0,00g	16,11g	16,01g	0,00g	0,00g
<b>Fatörzskifli</b> Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
<b>Félbarna kenyér</b> Összetétel: Félbarna kenyér	64,08kcal	2,14g	0,24g	13,34g	0,31g	0,34g	0,02g
<b>Félbarna kenyér</b> Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,67g	0,30g	16,68g	0,39g	0,42g	0,03g
<b>Félbarna kenyér</b> Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
<b>Fonottka</b> Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
<b>Frikadell</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell	180,53kcal	10,40g	10,81g	9,60g	0,00g	1,36g	2,69g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Galuska</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	406,90kcal	27,00g	10,33g	96,75g	0,00g	0,41g	1,00g
<b>Gesztenyés párna (PP)</b> Összetétel: Fagy. gesztenyés párna 50 g , Fagy. gesztenyés rúd 70 g	236,60kcal	3,99g	10,08g	31,78g	0,00g	0,42g	4,55g
<b>Gulyásleves</b> Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kömény, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	309,34kcal	14,24g	16,98g	22,20g	1,86g	0,56g	0,32g
<b>Gyümölcsös krémsajoghurt</b> Összetétel: Gyümölcsös krémsajoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
<b>Halpaprikás</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pirított 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
<b>Házi kőrözött</b> Összetétel: Csemege paprika, Félzsír tehéntúró, Kömény, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	61,79kcal	5,99g	3,22g	1,77g	0,04g	0,14g	0,00g
<b>Hot-Dog</b> Összetétel: Hosszú zsemle53g, Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop	242,21kcal	8,88g	9,73g	28,73g	0,32g	1,44g	3,20g
<b>Hús-galuska-leves (csirke)</b> Összetétel: Babérlevél, Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félégyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás, Vöröshagyma	197,79kcal	16,33g	6,40g	17,60g	2,63g	0,77g	0,46g
<b>Kakaós csiga</b> Összetétel: Fagy. kakaós csiga 50g , Fagy. kakaós csiga 70g	275,80kcal	4,13g	13,65g	32,97g	12,88g	0,66g	6,86g
<b>Káposztás kocka</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	352,84kcal	10,30g	7,64g	60,66g	5,30g	0,28g	0,91g
<b>Kefir</b> Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
<b>Kenőmáj</b> Összetétel: Kenőmáj	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
<b>Ketchup</b> Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,07g	0,00g	1,13g	0,86g	0,16g	0,00g
<b>Kifli</b> Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
<b>Kockasajt</b> Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
<b>Korianderes karfiolkrémsajoghurt</b> Összetétel: Burgonya, Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fokhagyma, Koriander, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	98,60kcal	3,29g	4,57g	9,86g	2,37g	0,49g	0,26g
<b>Kukoricás rizs</b> Összetétel: Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	282,66kcal	7,05g	9,56g	61,80g	1,10g	0,60g	1,05g
<b>Lekvár</b> Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g



# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Lencseleves sertéshússal</b> Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveződség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	353,24kcal	19,60g	18,64g	24,40g	2,32g	0,48g	0,41g
<b>Levesgyöngy</b> Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	7,95g	0,90g	0,14g	0,00g
<b>Liga Margarin</b> Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
<b>Limonádé</b> Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	42,00kcal	0,00g	0,00g	9,50g	9,40g	0,00g	0,00g
<b>Madártej ízű tej</b> Összetétel: Gf instant madártej ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	142,20kcal	7,75g	3,77g	19,52g	11,50g	0,25g	2,25g
<b>Magyaros burgonyaleves</b> Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveződség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	280,35kcal	8,77g	16,75g	21,96g	0,64g	1,09g	4,43g
<b>Magyaros vajkrém</b> Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g
<b>Majgulusleves</b> Összetétel: Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveződség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	258,51kcal	16,87g	7,64g	29,32g	1,95g	0,80g	0,60g
<b>Majonéz</b> Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,16g	5,16g	2,40g	1,34g	0,32g	0,68g
<b>Mákos cukor</b> Összetétel: Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,93g	0,01g	1,50g
<b>Mákos metélt</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,19g	0,91g
<b>Mediterrán csirkeapró</b> Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizelő sós 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	255,04kcal	21,65g	8,02g	22,54g	6,64g	0,49g	0,35g
<b>Meggyes gyümölcs Tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Méz</b> Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,05g	0,00g	12,36g	12,32g	0,02g	0,00g
<b>Molnárka</b> Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
<b>Napraforgómagos vajkrém</b> Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,69kcal	1,00g	4,66g	1,41g	0,05g	0,08g	0,00g
<b>Narancs</b> Összetétel: Narancs	49,20kcal	0,72g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Olaszos rakott tészta</b> Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	674,03kcal	30,35g	28,60g	71,85g	6,84g	0,89g	4,47g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Palócleves</b> Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kömény, Örölt 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
<b>Paprikásburgonya</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Kömény, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	609,48kcal	26,74g	30,33g	55,56g	0,76g	0,79g	0,62g
<b>Paradicsom</b> Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Paradicsomleves betéttel</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	228,43kcal	5,40g	5,40g	39,14g	18,78g	0,53g	0,64g
<b>Párizsikrém</b> Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	93,94kcal	4,29g	7,86g	1,42g	0,03g	0,87g	1,80g
<b>Petrezselymes rizs</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	272,16kcal	4,64g	12,18g	55,87g	0,39g	0,31g	1,31g
<b>Petrezselymes tejfölös</b> Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	53,69kcal	5,78g	2,60g	1,41g	0,00g	0,14g	0,00g
<b>Porcukor</b> Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
<b>Reszelt tésztaleves</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	132,12kcal	3,90g	3,55g	20,78g	0,89g	0,54g	0,47g
<b>Rozsos párna</b> Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
<b>Sajtkrém</b> Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,68g	3,20g	0,00g	0,70g	3,68g
<b>Sajtos korong</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	194,43kcal	9,60g	9,96g	16,00g	0,00g	1,44g	2,92g
<b>Sajtos panírozott halfilé</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	240,09kcal	12,10g	10,95g	23,10g	1,76g	1,10g	1,57g
<b>Sajtos rúd</b> Összetétel: Fagy. sajt rúd 50 g , Fagy. sajt rúd 70 g	318,50kcal	6,09g	19,88g	27,79g	1,26g	1,47g	9,94g
<b>Sárgarépa</b> Összetétel: Sárgarépa	20,00kcal	0,60g	0,10g	4,05g	2,50g	0,00g	0,00g
<b>Sertés párizsi</b> Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
<b>Sertés párizsi</b> Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
<b>Sertéspörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kömény, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	340,88kcal	18,20g	26,79g	4,37g	0,78g	0,46g	0,32g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Sonkakrém</b> Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	57,90kcal	3,45g	4,00g	2,05g	0,16g	0,76g	0,28g
<b>Szárazbableves sertéshússal</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	345,80kcal	19,70g	15,83g	28,74g	1,08g	0,53g	0,26g
<b>Szárnycsizzó</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	480,25kcal	30,47g	17,70g	68,17g	3,41g	0,90g	1,38g
<b>Szarvacskateészta</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz, Tojásmentes szarvacskateészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,19g	0,91g
<b>Székelykáposzta</b> 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
<b>Tápai legényfogyólevés</b> Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	203,56kcal	17,21g	6,67g	17,48g	2,72g	0,72g	0,64g
<b>Tarhonyaleves</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő 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	185,34kcal	4,82g	5,54g	27,35g	2,27g	0,71g	1,30g
<b>Teavaj</b> Összetétel: Teavaj	86,76kcal	0,05g	9,84g	0,04g	0,00g	0,01g	6,84g
<b>Tej</b> Összetétel: Tej '1,5%'	110,00kcal	7,75g	3,75g	11,50g	11,50g	0,25g	2,25g
<b>Tejbedara</b> Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	317,60kcal	13,06g	4,90g	54,76g	25,40g	0,45g	2,70g
<b>Tejescávéz tej</b> Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	126,13kcal	7,45g	3,56g	16,21g	10,93g	0,24g	2,14g
<b>Tejföl</b> Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,36g	4,80g	1,60g	0,00g	0,01g	0,00g
<b>Tejescávéz egyenes kifli</b> Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
<b>Tejescávéz kenyér</b> Összetétel: Tejescávéz kenyér	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
<b>Tejescávéz kenyér</b> Összetétel: Tejescávéz kenyér	76,16kcal	2,96g	0,34g	15,33g	0,20g	0,48g	0,14g
<b>Tojáskrém</b> Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	121,20kcal	3,92g	10,36g	0,59g	0,13g	0,45g	3,87g
<b>Törölborgonya</b> Összetétel: Burgonya, Étélizésítő 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
<b>Túró</b> Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Túró Rudi</b> Összetétel: Túró Rudi	101,40kcal	2,10g	5,04g	11,67g	10,56g	0,03g	4,29g
<b>Túrófelfújt</b> Összetétel: Aro margarin, Búzadara, Citrom, Citromlé 40%, Félzsiros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Sütőpor, Szárított citromhéj, Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojáslé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	534,31kcal	24,13g	18,72g	63,00g	30,43g	0,16g	3,63g
<b>Túrós tészta</b> 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
<b>Vadás aprópecsenye</b> 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
<b>Vajás fokhagymás törtburgonya</b> Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	223,05kcal	5,56g	2,34g	40,69g	0,00g	0,24g	0,73g
<b>Vaníliás krémtúró</b> Összetétel: Félzsiros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	66,43kcal	5,74g	2,48g	4,95g	3,59g	0,00g	0,00g
<b>Vegyes saláta</b> Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	74,65kcal	1,44g	0,20g	16,40g	11,60g	0,20g	0,01g
<b>Zala felvágott</b> Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
<b>Zellerkrémleves</b> Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	107,70kcal	3,68g	1,88g	17,95g	1,65g	0,50g	0,05g
<b>Zöldbabf zelék</b> 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
<b>Zöldborsóf zelék</b> 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
<b>Zöldhagyma</b> Összetétel: Zöldhagyma	12,60kcal	0,27g	0,09g	2,55g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Zöldség leves</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	137,50kcal	4,17g	3,50g	21,82g	2,63g	0,53g	0,47g
<b>Zsemle</b> Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g