

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.11.01.			
KEDD 2021.11.02.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Csemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Rántott sajt 'Mirelit' (1, 2, 3)*; Párolt rizs (5)*; Saláta öntet (2, 3, 11)*;	Joghurt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=300,70kcal FH=8,90g ZS=13,00g SZH=36,77g CK=9,40g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=762,30kcal FH=28,34g ZS=36,96g SZH=101,71g CK=3,61g SÓ=3,33g TZS=2,67g	EN=305,10kcal FH=9,54g ZS=9,30g SZH=44,43g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g
SZERDA 2021.11.03.	Tea 'Citromos'; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Fonottka (1, 2, 3)*; Paradicsom;	Szárnyas húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Spenót (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Fahéjas csiga (1, 2)*;
	EN=337,24kcal FH=8,62g ZS=11,81g SZH=45,63g CK=13,67g SÓ=0,88g TZS=4,52g	EN=721,17kcal FH=27,78g ZS=32,10g SZH=69,11g CK=16,72g SÓ=3,52g TZS=4,45g	EN=275,80kcal FH=3,78g ZS=10,78g SZH=40,53g CK=13,79g SÓ=0,49g TZS=5,46g
CSÜTÖRTÖK 2021.11.04.	F zött kakaó (2, 4)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Jókai bableves (1, 2, 3, 4, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Veronai pulyka szelet felvágott (2, 4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;
	EN=349,03kcal FH=11,23g ZS=10,10g SZH=51,45g CK=25,82g SÓ=0,61g TZS=5,78g	EN=886,41kcal FH=31,78g ZS=39,89g SZH=96,85g CK=18,69g SÓ=1,83g TZS=2,43g	EN=280,80kcal FH=10,56g ZS=10,60g SZH=35,72g CK=0,62g SÓ=1,74g TZS=3,56g
PÉNTEK 2021.11.05.	Tej (2)*; Kalácska (1, 2, 3)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Paradicsom;
	EN=318,20kcal FH=12,79g ZS=8,25g SZH=47,50g CK=16,90g SÓ=0,67g TZS=4,53g	EN=754,24kcal FH=34,21g ZS=26,33g SZH=87,34g CK=6,67g SÓ=3,44g TZS=2,64g	EN=296,90kcal FH=8,36g ZS=12,74g SZH=35,86g CK=0,20g SÓ=1,42g TZS=1,88g

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 'B'

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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.11.08.	Tea 'Csipkebogyó'; Kockasajt (2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Kukoricás rizs (5)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=300,40kcal FH=9,06g ZS=10,10g SZH=42,84g CK=9,46g SÓ=2,18g TZS=5,46g	EN=719,94kcal FH=29,83g ZS=30,93g SZH=98,17g CK=19,91g SÓ=2,94g TZS=1,45g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g
KEDD 2021.11.09.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Lapkasajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;
	EN=305,65kcal FH=13,40g ZS=8,73g SZH=42,07g CK=11,71g SÓ=0,97g TZS=2,57g	EN=737,85kcal FH=31,56g ZS=38,83g SZH=65,91g CK=7,33g SÓ=2,90g TZS=5,52g	EN=317,50kcal FH=18,72g ZS=14,55g SZH=28,15g CK=0,36g SÓ=1,94g TZS=8,46g
SZERDA 2021.11.10.	F zött kakaó (2, 4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Húsos-paradicsomos rakott tészta (1, 2)*; Alma;	Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Paradicsom;
	EN=330,91kcal FH=12,68g ZS=9,56g SZH=47,96g CK=20,08g SÓ=1,15g TZS=4,92g	EN=776,34kcal FH=34,02g ZS=29,48g SZH=90,90g CK=10,21g SÓ=2,78g TZS=5,54g	EN=270,50kcal FH=8,88g ZS=10,18g SZH=34,66g CK=0,64g SÓ=1,78g TZS=4,16g
CSÜTÖRTÖK 2021.11.11.	Tejeskávé (1, 2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Kigyóuborka;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*;
	EN=340,50kcal FH=12,20g ZS=9,58g SZH=49,22g CK=20,58g SÓ=0,94g TZS=4,99g	EN=792,62kcal FH=34,92g ZS=32,64g SZH=83,14g CK=3,42g SÓ=4,22g TZS=3,75g	EN=256,80kcal FH=10,52g ZS=11,36g SZH=29,28g CK=0,38g SÓ=1,76g TZS=3,60g
PÉNTEK 2021.11.12.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Ketchup; Hosszú zsemle (1)*;	Rizsleves (5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Mandarin;	Teljes kiörlés meggyes párna (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=356,97kcal FH=5,16g ZS=13,68g SZH=39,30g CK=10,36g SÓ=1,97g TZS=1,81g	EN=709,46kcal FH=23,92g ZS=32,16g SZH=73,12g CK=6,30g SÓ=2,91g TZS=1,60g	EN=290,60kcal FH=4,12g ZS=13,16g SZH=37,59g CK=6,37g SÓ=0,98g TZS=6,65g

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 'B'

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; 7=Mandula, pisztácia;
8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.11.15.	F zött kakaó (2, 4)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Hentes tokány (1, 6, 15)*; Párolt rizs (5)*; Vegyes saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Paradicsom;
	EN=343,81kcal FH=10,86g ZS=10,41g SZH=50,02g CK=24,61g SÓ=0,60g TZS=6,00g	EN=783,82kcal FH=24,62g ZS=30,74g SZH=122,38g CK=31,46g SÓ=3,11g TZS=2,20g	EN=284,62kcal FH=8,03g ZS=10,69g SZH=37,72g CK=6,16g SÓ=1,64g TZS=6,32g
KEDD 2021.11.16.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Vágott tojásleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Kigyóuborka;
	EN=297,67kcal FH=18,75g ZS=6,85g SZH=40,09g CK=11,90g SÓ=1,36g TZS=2,49g	EN=742,64kcal FH=36,52g ZS=28,60g SZH=76,41g CK=27,08g SÓ=2,91g TZS=3,86g	EN=291,40kcal FH=8,36g ZS=12,69g SZH=34,71g CK=0,20g SÓ=1,42g TZS=1,88g
SZERDA 2021.11.17.	Tej (2)*; Fonottka (1, 2, 3)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Hagymás burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Veronai pulyka szelet felvágott (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;
	EN=305,00kcal FH=11,95g ZS=8,10g SZH=45,50g CK=16,00g SÓ=0,66g TZS=4,20g	EN=746,17kcal FH=28,36g ZS=27,68g SZH=88,42g CK=3,07g SÓ=2,94g TZS=1,72g	EN=250,60kcal FH=10,57g ZS=10,65g SZH=28,10g CK=0,56g SÓ=1,74g TZS=3,56g
CSÜTÖRTÖK 2021.11.18.	Tea 'Citromos'; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Diós kifli (1, 2, 3, 6)*;
	EN=297,94kcal FH=9,38g ZS=12,45g SZH=37,12g CK=9,56g SÓ=1,74g TZS=4,76g	EN=743,48kcal FH=31,35g ZS=33,90g SZH=94,46g CK=8,31g SÓ=3,22g TZS=1,28g	EN=291,20kcal FH=5,60g ZS=11,20g SZH=42,70g CK=2,80g SÓ=0,14g TZS=0,00g
PÉNTEK 2021.11.19.	Karamellás tej (2)*; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*;	Szárnyasgulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 7, 8, 12, 13)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Teavaj (2)*; Méz; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Mandarin;
	EN=313,70kcal FH=10,66g ZS=8,88g SZH=45,97g CK=21,72g SÓ=0,91g TZS=4,64g	EN=809,28kcal FH=28,66g ZS=27,09g SZH=108,77g CK=19,92g SÓ=1,68g TZS=2,77g	EN=315,66kcal FH=5,50g ZS=12,00g SZH=47,58g CK=12,49g SÓ=0,80g TZS=7,32g

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 'B'

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; 7=Mandula, pisztácia;

8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.11.22.	Tea 'Csipkebogyó'; Kockasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Csemege uborka (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma;
	EN=307,80kcal FH=7,24g ZS=10,90g SZH=43,76g CK=13,99g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=703,11kcal FH=28,16g ZS=27,37g SZH=82,85g CK=5,55g SÓ=5,32g TZS=1,22g	EN=258,15kcal FH=6,07g ZS=4,35g SZH=48,26g CK=0,78g SÓ=0,84g TZS=0,06g
KEDD 2021.11.23.	Tejeskávé (1, 2)*; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*;	Bazsalikomos paradicsomlevés (1, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Rizibizi (5)*; Befőtt 'Öszibarack';	Csemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Paradicsom;
	EN=334,50kcal FH=11,76g ZS=9,53g SZH=48,19g CK=20,64g SÓ=0,94g TZS=4,99g	EN=746,25kcal FH=27,48g ZS=18,53g SZH=137,12g CK=32,13g SÓ=3,91g TZS=2,19g	EN=289,70kcal FH=8,48g ZS=12,98g SZH=33,74g CK=0,12g SÓ=1,84g TZS=5,16g
SZERDA 2021.11.24.	Tej (2)*; Margarin 'Liga'; Rozsos párna (1, 12)*; Paradicsom;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=312,78kcal FH=13,24g ZS=8,99g SZH=44,02g CK=12,01g SÓ=0,96g TZS=3,47g	EN=785,51kcal FH=36,43g ZS=46,40g SZH=50,15g CK=15,24g SÓ=2,89g TZS=1,20g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g
CSÜTÖRTÖK 2021.11.25.	F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Chilisbab sertés hússal (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Lekvár; Teavaj (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=357,51kcal FH=13,48g ZS=11,56g SZH=49,20g CK=20,07g SÓ=1,13g TZS=4,20g	EN=740,34kcal FH=38,05g ZS=20,45g SZH=92,56g CK=5,36g SÓ=2,41g TZS=0,69g	EN=308,46kcal FH=5,48g ZS=10,46g SZH=48,45g CK=15,78g SÓ=0,87g TZS=6,90g
PÉNTEK 2021.11.26.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Ketchup; Hosszú zsemle (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Budapest szelet (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Sárgarépas káposztasaláta;	Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;
	EN=356,97kcal FH=5,16g ZS=13,68g SZH=39,30g CK=10,36g SÓ=1,97g TZS=1,81g	EN=756,15kcal FH=36,43g ZS=22,90g SZH=90,16g CK=11,11g SÓ=3,94g TZS=2,08g	EN=251,40kcal FH=9,62g ZS=9,17g SZH=32,71g CK=0,36g SÓ=1,89g TZS=5,76g

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 'B'

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; 7=Mandula, pisztácia;

8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.11.29.	Zöldtea-citrusos; Lapkasajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Brokkolikrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Paprikásburgonya hússal (1, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Vegyes saláta;	Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=362,90kcal FH=18,80g ZS=14,60g SZH=38,77g CK=9,40g SÓ=1,94g TZS=8,46g	EN=770,89kcal FH=31,72g ZS=31,88g SZH=84,67g CK=14,37g SÓ=3,25g TZS=0,91g	EN=286,60kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=33,42g CK=0,84g SÓ=1,78g TZS=4,98g
KEDD 2021.11.30.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;
	EN=318,80kcal FH=13,89g ZS=8,95g SZH=45,86g CK=12,28g SÓ=1,17g TZS=5,23g	EN=716,87kcal FH=27,25g ZS=28,23g SZH=82,33g CK=9,79g SÓ=3,13g TZS=2,50g	EN=284,23kcal FH=10,75g ZS=7,30g SZH=42,44g CK=9,86g SÓ=0,46g TZS=2,38g
SZERDA 2021.12.01.	Vaníliás tej (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Rakott metélt dióval (1, 2, 5, 6, 11, 13)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;
	EN=358,86kcal FH=11,46g ZS=10,90g SZH=52,52g CK=27,44g SÓ=0,64g TZS=6,29g	EN=837,32kcal FH=28,96g ZS=27,42g SZH=116,69g CK=49,97g SÓ=1,27g TZS=1,05g	EN=279,50kcal FH=9,20g ZS=12,86g SZH=31,42g CK=0,44g SÓ=1,36g TZS=1,88g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.02.	F zött kakaó (2, 4)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Körtekrémleves (1, 2)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Fejeskáposzta-saláta;	Veronai pulyka szelet felvágott (2, 4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Zöldpaprika;
	EN=349,03kcal FH=11,23g ZS=10,10g SZH=51,45g CK=25,82g SÓ=0,61g TZS=5,78g	EN=833,19kcal FH=51,95g ZS=19,72g SZH=154,84g CK=32,05g SÓ=2,12g TZS=1,67g	EN=279,40kcal FH=10,80g ZS=10,75g SZH=35,12g CK=1,04g SÓ=1,74g TZS=3,38g
PÉNTEK 2021.12.03.	Tea 'Csipkebogyó'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Ketchup; Hosszú zsemle (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Alma;
	EN=356,97kcal FH=5,16g ZS=13,68g SZH=39,30g CK=10,36g SÓ=1,97g TZS=1,81g	EN=744,18kcal FH=25,41g ZS=25,17g SZH=103,31g CK=18,41g SÓ=2,99g TZS=1,96g	EN=296,20kcal FH=8,86g ZS=10,08g SZH=41,06g CK=0,64g SÓ=1,78g TZS=4,16g

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 'B'

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; 7=Mandula, pisztácia;
8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Álfordíleves	104,72kcal	2,53g	3,42g	14,63g	0,63g	1,01g	0,60g
Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Leccsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos gyufatészta, Vöröshagyma							
Alma	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma/Idared							
Bazsalikomos paradicsomleves	162,56kcal	4,01g	2,61g	30,47g	18,58g	0,96g	0,31g
Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tojásmentes rizsszem, Tojásos betészta, Vöröshagyma, Zeller zöld							
Befőtt 'Öszibarack'	43,20kcal	0,36g	0,02g	11,64g	10,60g	0,02g	0,01g
Összetétel: Befőtt 'szibarack, felezett'							
Brokkolikrémléves sárgarépakockával	100,26kcal	4,17g	3,37g	11,81g	2,32g	0,96g	0,26g
Összetétel: Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tisztított sárgarépa, Vöröshagyma							
Budapest szelet	205,58kcal	22,56g	10,89g	3,06g	0,88g	0,83g	0,32g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), Sertés karaj, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma							
Bulgur	325,09kcal	7,57g	8,13g	47,65g	1,92g	1,19g	1,03g
Összetétel: Bulgur, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyagombóc leves	115,10kcal	2,95g	2,60g	15,23g	1,25g	1,27g	0,27g
Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyapüré	271,00kcal	6,95g	5,41g	44,16g	1,84g	0,81g	2,24g
Összetétel: Margarin Aro kocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Tej '2,8%', Tisztított burgonya							
Chilisbab sertés hússal	520,84kcal	32,01g	17,54g	55,40g	3,94g	0,72g	0,31g
Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Marhaapróhús/ gulyáskocka, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Szárazbab, Vöröshagyma							
Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,84g	4,20g
Összetétel: Csemege szalámi							
Csemege uborka	6,60kcal	0,29g	0,04g	1,25g	0,00g	1,90g	0,00g
Összetétel: Csemege uborka							
Csirkemájás sertésragu	277,93kcal	18,82g	19,85g	4,24g	0,38g	0,78g	0,21g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), Majoranna, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Csorbaleves	237,83kcal	11,72g	16,15g	9,54g	1,12g	1,27g	0,23g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, rölt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csik, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	186,60kcal	5,36g	5,03g	28,47g	1,10g	1,02g	0,69g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Diós kifli Összetétel: Búrkifli 'Diós' 50g, Búrkifli 'Diós' 70g	291,20kcal	5,60g	11,20g	42,70g	2,80g	0,14g	0,00g
Diós metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', f z víz', Tojásmentes metélttészta	256,25kcal	7,32g	5,44g	44,46g	2,40g	0,36g	0,68g
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	256,20kcal	5,58g	17,10g	18,51g	15,00g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	122,09kcal	1,21g	0,72g	27,22g	19,73g	0,19g	0,20g
Fahéjas csiga Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g	275,80kcal	3,78g	10,78g	40,53g	13,79g	0,49g	5,46g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	47,08kcal	1,31g	0,18g	9,78g	5,00g	0,45g	0,01g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács 0,5kg, Fonott kalács 1kg	217,80kcal	5,02g	4,82g	37,49g	6,27g	0,46g	2,38g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	195,00kcal	4,20g	4,35g	34,00g	4,50g	0,41g	1,95g
F zött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	168,91kcal	6,90g	6,51g	19,99g	19,66g	0,21g	3,96g
Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gyümölcs tea 'Meggy' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hagymás burgonya Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	270,78kcal	5,89g	6,22g	43,45g	0,51g	0,74g	0,61g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félszíros 5/1, Vöröshagyma	53,27kcal	5,78g	2,50g	1,53g	0,04g	0,27g	0,00g
Hentes tokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, F tt füstölt tarja/Mecom, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	283,44kcal	14,45g	22,88g	3,13g	0,23g	1,22g	1,17g
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Húsos tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	567,39kcal	23,01g	24,61g	60,81g	3,27g	2,04g	0,82g
Húsos-paradicsomos rakott tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, F tt füstölt tarja/Mecom, Kristálycukor, Oregánó, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Vöröshagyma	657,31kcal	29,81g	27,06g	71,99g	6,88g	1,85g	5,25g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,55g	0,05g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Joghurt natúr	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Jókai bableves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít 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%', Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	320,20kcal	16,79g	17,11g	23,06g	1,15g	1,13g	1,66g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Kalácska Összetétel: Kalácska 50g, Kalácska 60g	208,20kcal	5,04g	4,50g	36,00g	5,40g	0,42g	2,28g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%'	165,60kcal	6,30g	5,88g	21,66g	21,66g	0,21g	3,57g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Karfiolleves Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem, Vöröshagyma	61,92kcal	2,26g	2,42g	7,27g	2,10g	0,95g	0,28g
Kassai burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Lestyán, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	130,04kcal	3,48g	3,35g	19,72g	1,42g	0,99g	0,26g
Kelkáposzta f zelék Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	132,73kcal	4,41g	2,80g	21,64g	0,41g	0,53g	0,26g
Ken májas Összetétel: Ken májas	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
Kenyér 'Félbarna' Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
Kenyér 'Kukoricás' Összetétel: Kukoricás kenyér	151,80kcal	4,38g	0,48g	31,50g	0,12g	0,90g	0,24g
Kenyér 'Magvas' Összetétel: Magvas kenyér	152,40kcal	4,92g	2,16g	28,32g	0,18g	0,78g	0,48g
Kenyér 'Teljes kiörlés ' Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg	67,20kcal	2,61g	0,30g	13,53g	0,18g	0,42g	0,12g
Kenyér 'Teljes kiörlés ' Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg	53,76kcal	2,09g	0,24g	10,82g	0,14g	0,34g	0,10g
Kenyér 'Teljes kiörlés ' Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,07g	0,00g	1,13g	0,86g	0,16g	0,00g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,05g	0,85g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt(natúr)/Sajtmester	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	250,72kcal	6,58g	6,78g	60,61g	0,92g	1,19g	0,74g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Id szak: 2021.11.01.-tól 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt/Ammerrland	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lekvár Összetétel: Lekvár(sárgabarack)	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g
Magyaros burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésít sós mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levestörség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Leccsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	273,57kcal	8,58g	16,73g	20,55g	0,64g	1,53g	4,43g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém /St.Mártoni	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizésít sós mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levestörség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	187,91kcal	13,09g	6,90g	17,41g	1,77g	1,10g	0,56g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,93g	0,01g	1,50g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metéltészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
Mandarin Összetétel: Mandarin	31,50kcal	0,49g	0,00g	6,86g	0,00g	0,00g	0,00g
Margarin 'Delma' Összetétel: Delma light margarin 500g	21,60kcal	0,00g	2,40g	0,24g	0,00g	0,10g	0,72g
Margarin 'Liga' Összetétel: Margarin Liga 500	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
Méz Összetétel: Méz(vegyes virág)	45,00kcal	0,05g	0,00g	12,36g	12,32g	0,02g	0,00g
Mogyorókrém Összetétel: Nutella	60,75kcal	0,25g	3,75g	6,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárka Összetétel: Molnárka	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paprikás sertés szelet	230,06kcal	22,14g	11,46g	8,21g	0,29g	0,77g	0,36g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés f. szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Paprikásburgonya hússal	535,88kcal	23,78g	28,05g	44,31g	0,76g	1,47g	0,52g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít. só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lelesó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Paradicsom							
Paradicsomleves bet. tésztaival	191,28kcal	4,43g	4,31g	33,33g	18,61g	0,97g	0,50g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S. rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tojásos bet. tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld							
Párolt rizs	243,55kcal	5,20g	6,69g	63,48g	0,22g	0,89g	0,70g
Összetétel: Étélizésít. só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Pince ragu	235,03kcal	15,03g	16,19g	5,67g	1,31g	0,84g	0,33g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lelesó (natúr 30%), Majoranna, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Sertés máj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rakott karfiol	397,08kcal	20,37g	21,80g	31,83g	6,51g	0,94g	0,96g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít. só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f. z. víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma							
Rántott halfilé	295,86kcal	16,23g	10,00g	34,55g	0,70g	2,03g	1,24g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes)							
Rántott sajt 'Mirelit'	210,24kcal	9,75g	10,78g	19,50g	0,75g	0,83g	0,03g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt							
Rizibizi	244,63kcal	6,87g	5,90g	60,47g	2,26g	0,90g	0,63g
Összetétel: Étélizésít. só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rizsleves	63,16kcal	1,60g	2,22g	11,42g	1,76g	0,94g	0,24g
Összetétel: Étélizésít. só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Roston sült hal	216,59kcal	13,64g	10,79g	15,92g	0,29g	1,72g	1,16g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít. só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', Só 'jódozott'							
Rozsos párna	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Összetétel: Rozsos párna							
Rúdvagdalt	233,59kcal	12,68g	16,06g	7,66g	0,74g	0,81g	0,34g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít. só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Id szak: 2021.11.01.-tól 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajtkrém Összetétel: Sajtkrém natúr	111,00kcal	3,90g	8,52g	4,80g	0,00g	1,05g	5,52g
Saláta öntet Összetétel: Salátaöntet Joghurt íz	120,60kcal	0,30g	12,60g	1,32g	0,87g	0,51g	1,38g
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Levestészta, rólt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló, Vöröshagyma	152,55kcal	7,82g	2,67g	23,31g	0,71g	0,90g	0,26g
Sárgarépás káposztasaláta Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	53,57kcal	1,16g	0,16g	11,29g	7,50g	0,50g	0,00g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rólt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	323,16kcal	17,32g	25,60g	3,64g	1,04g	0,82g	0,33g
Sertésraguleves Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	241,46kcal	12,87g	15,55g	10,66g	3,04g	0,94g	0,29g
Sertésrizottó Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa, Vöröshagyma	543,85kcal	22,22g	31,05g	61,37g	2,60g	1,87g	1,02g
Spenót Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, rólt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	197,06kcal	7,83g	6,06g	27,59g	6,76g	0,75g	1,42g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rólt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás f zött darabolt, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	308,30kcal	15,81g	20,34g	12,24g	0,77g	1,17g	1,26g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Húsmester virsli	197,92kcal	1,04g	16,84g	1,04g	0,35g	1,31g	1,90g
Szárnyas húsgaluska-leves Összetétel: Babérlevél, Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	180,39kcal	15,37g	7,46g	11,75g	2,43g	1,02g	0,41g
Szárnyasgulyásleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rólt fekete bors, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos csipetke, Vöröshagyma	187,69kcal	13,95g	7,43g	14,28g	1,05g	0,97g	0,26g
Tarhonyaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	122,79kcal	2,85g	4,56g	16,03g	1,10g	1,12g	1,17g
Tea 'Citromos' Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teaf	36,54kcal	0,00g	0,00g	9,05g	9,04g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tea 'Csipkebogyó' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Teavaj Összetétel: Teavaj	86,76kcal	0,05g	9,84g	0,04g	0,00g	0,01g	6,84g
Tej Összetétel: Tej '2,8%', Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,75g	3,75g	11,50g	11,50g	0,25g	2,25g
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	186,40kcal	7,40g	6,53g	23,88g	20,58g	0,25g	3,93g
Teljes kiőrlés zsemle Összetétel: Zsemle 'Teljes Kiőrlés ' 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,00g	0,60g	0,35g
Teljes kiőrlés meggyes párna Összetétel: Teljes kiőrlés meggyes párna 50g, Teljes kiőrlés meggyes párna 70g	253,40kcal	3,64g	13,16g	29,19g	6,37g	0,98g	6,65g
Tojáskrém Összetétel: Margarin Aro kocka, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	94,20kcal	3,92g	7,36g	0,59g	0,13g	0,47g	2,57g
Tökf zelék Összetétel: Ételecet 10%, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	153,69kcal	3,64g	4,95g	22,33g	10,97g	0,71g	0,46g
Törtburgonya Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzött víz', Tisztított burgonya	300,54kcal	5,82g	9,89g	42,51g	0,13g	0,77g	1,00g
Vadas aprópecsenye Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	289,71kcal	14,25g	21,81g	7,18g	2,62g	0,77g	0,32g
Vágott tojásleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésító só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás, Tojás főzött, tiszt.(Capriovus), Tojáslé, Vöröshagyma	122,55kcal	6,03g	6,76g	5,65g	0,49g	1,06g	1,65g
Vajkrém Összetétel: Vajkrém(natúr) /St.Márto	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vaníliás krémturó Összetétel: Porcukor, Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1, Vaníliás cukor	66,43kcal	5,74g	2,48g	4,95g	3,59g	0,00g	0,00g
Vegyes saláta Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Kigó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	67,55kcal	1,16g	0,16g	15,02g	11,10g	0,40g	0,01g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Id szak: 2021.11.01.-tól 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Veronai pulyka szelet felvágott Összetétel: Veronai pulyka szelet szeletelt	87,60kcal	4,80g	7,60g	0,20g	0,20g	0,80g	2,60g
Virslis Összetétel: Húsmester virsli	159,96kcal	0,93g	13,14g	0,93g	0,31g	1,18g	1,49g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott, Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	319,30kcal	15,19g	5,48g	49,57g	25,68g	0,62g	1,75g
Zöldborsóleves Összetétel: Étkezésit só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	81,83kcal	3,73g	2,42g	10,51g	3,33g	0,93g	0,30g
Zöldfőszertes halpástétom Összetétel: Zöldfőszertes halpástétom 130g	133,60kcal	3,48g	12,16g	2,36g	0,08g	0,52g	1,64g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g