

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.05.02.	Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Rizsleves (5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;
	EN=329,85kcal FH=14,23g ZS=11,91g SZH=40,78g CK=13,38g SÓ=2,04g TZS=7,60g	EN=742,04kcal FH=25,56g ZS=32,40g SZH=79,60g CK=6,61g SÓ=3,24g TZS=1,62g	EN=232,35kcal FH=5,95g ZS=4,35g SZH=41,96g CK=0,36g SÓ=0,84g TZS=0,24g
KEDD 2022.05.03.	Citromos tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Lebbencsleves (1, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Félbarna kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*;
	EN=277,39kcal FH=10,73g ZS=7,51g SZH=38,48g CK=9,64g SÓ=1,10g TZS=2,31g	EN=755,99kcal FH=29,14g ZS=29,01g SZH=90,35g CK=17,17g SÓ=3,07g TZS=3,18g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g
SZERDA 2022.05.04.	Erdei gyümölcs tea; Csemege szalámi; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Retek;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;
	EN=315,70kcal FH=9,90g ZS=13,00g SZH=38,77g CK=9,40g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=769,71kcal FH=31,44g ZS=36,00g SZH=73,58g CK=11,76g SÓ=3,00g TZS=2,02g	EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g
CSÜTÖRTÖK 2022.05.05.	Főzött kakaó (2, 4)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Tárkonyos zöldséges grízgaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=349,03kcal FH=11,23g ZS=10,10g SZH=51,45g CK=25,82g SÓ=0,61g TZS=5,78g	EN=707,73kcal FH=14,63g ZS=29,06g SZH=81,66g CK=2,79g SÓ=3,85g TZS=2,94g	EN=244,80kcal FH=11,38g ZS=9,85g SZH=28,69g CK=0,62g SÓ=1,82g TZS=3,36g
PÉNTEK 2022.05.06.	Tejeskávé (1, 2)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*;	Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;
	EN=379,60kcal FH=13,10g ZS=9,53g SZH=59,58g CK=20,96g SÓ=1,18g TZS=4,88g	EN=748,68kcal FH=33,13g ZS=30,70g SZH=82,15g CK=21,22g SÓ=1,31g TZS=1,00g	EN=284,23kcal FH=10,75g ZS=7,30g SZH=42,44g CK=9,86g SÓ=0,46g TZS=2,38g

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;

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

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.05.09.	Csipkebogyó tea; Kockasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Tavaszi rizottó (5)*; Vegyes saláta;	Gyümölcsös krémmjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=288,90kcal FH=8,56g ZS=10,00g SZH=40,84g CK=9,46g SÓ=2,18g TZS=5,46g	EN=790,24kcal FH=34,25g ZS=31,63g SZH=108,02g CK=15,14g SÓ=3,26g TZS=1,32g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g
KEDD 2022.05.10.	Tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Lapkasajt (2)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Retek;
	EN=284,90kcal FH=11,46g ZS=7,66g SZH=41,78g CK=16,70g SÓ=0,71g TZS=4,54g	EN=728,72kcal FH=26,41g ZS=29,25g SZH=85,81g CK=17,53g SÓ=3,15g TZS=2,67g	EN=326,50kcal FH=19,22g ZS=14,50g SZH=29,30g CK=0,36g SÓ=1,94g TZS=8,46g
SZERDA 2022.05.11.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Hosszú zsemle (1)*; Ketchup;	Paradicsomleves betűtészta (1, 3, 5)*; Csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Kukoricás rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Kukoricás kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=356,97kcal FH=5,16g ZS=13,68g SZH=39,30g CK=10,36g SÓ=1,97g TZS=1,81g	EN=791,19kcal FH=32,45g ZS=31,23g SZH=112,60g CK=20,11g SÓ=3,28g TZS=1,55g	EN=270,50kcal FH=8,88g ZS=10,18g SZH=34,66g CK=0,64g SÓ=1,72g TZS=4,16g
CSÜTÖRTÖK 2022.05.12.	Tejeskávé (1, 2)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Eperleves (1, 2)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Francia baromfiszelet (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Magvas kenyér (1, 12)*;
	EN=340,50kcal FH=12,20g ZS=9,58g SZH=49,22g CK=20,96g SÓ=0,94g TZS=4,99g	EN=716,08kcal FH=42,74g ZS=15,66g SZH=143,94g CK=14,92g SÓ=2,92g TZS=1,92g	EN=243,60kcal FH=8,92g ZS=10,16g SZH=29,40g CK=0,38g SÓ=1,88g TZS=2,84g
PÉNTEK 2022.05.13.	Főzött kakaó (2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Spagetti (1)*; Sajt szórát (2)*; Alma;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;
	EN=336,41kcal FH=12,68g ZS=9,61g SZH=49,11g CK=20,08g SÓ=1,15g TZS=4,92g	EN=707,68kcal FH=29,43g ZS=29,25g SZH=79,05g CK=10,98g SÓ=2,92g TZS=5,47g	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 '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, 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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.05.16.	Tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=257,50kcal FH=11,55g ZS=5,10g SZH=40,65g CK=13,65g SÓ=0,82g TZS=3,20g	EN=736,22kcal FH=34,52g ZS=40,83g SZH=57,99g CK=1,32g SÓ=7,62g TZS=1,09g	EN=310,32kcal FH=8,01g ZS=10,59g SZH=44,12g CK=6,16g SÓ=1,64g TZS=6,32g
KEDD 2022.05.17.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Zsemle (1)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Párolt rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Méz; Teavaj (2)*; Magvas kenyér (1, 12)*; Alma;
	EN=303,72kcal FH=17,52g ZS=6,78g SZH=41,96g CK=11,95g SÓ=1,23g TZS=2,82g	EN=709,33kcal FH=23,18g ZS=30,91g SZH=102,09g CK=20,47g SÓ=2,37g TZS=1,96g	EN=321,36kcal FH=5,49g ZS=12,00g SZH=49,12g CK=12,49g SÓ=0,80g TZS=7,32g
SZERDA 2022.05.18.	Tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Hagymás burgonya; 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=778,74kcal FH=29,52g ZS=27,81g SZH=95,05g CK=3,13g SÓ=3,08g TZS=1,76g	EN=250,30kcal FH=11,32g ZS=9,90g SZH=30,02g CK=0,56g SÓ=1,82g TZS=3,36g
CSÜTÖRTÖK 2022.05.19.	Citromos tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Rozs kenyér (1)*; Paradicsom;	Vágott tojásleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Diós kifli (1, 2, 4, 6)*;
	EN=319,04kcal FH=8,24g ZS=12,38g SZH=43,01g CK=9,50g SÓ=1,80g TZS=4,58g	EN=853,85kcal FH=41,61g ZS=35,20g SZH=82,81g CK=27,14g SÓ=3,32g TZS=4,76g	EN=291,20kcal FH=5,60g ZS=11,20g SZH=42,70g CK=2,80g SÓ=0,14g TZS=0,00g
PÉNTEK 2022.05.20.	Karamellás tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Retek;
	EN=292,45kcal FH=9,83g ZS=7,04g SZH=46,43g CK=23,29g SÓ=0,68g TZS=4,17g	EN=856,45kcal FH=17,29g ZS=36,36g SZH=103,44g CK=19,61g SÓ=2,06g TZS=4,09g	EN=283,00kcal FH=9,70g ZS=12,76g SZH=31,42g CK=0,44g SÓ=1,36g 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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;

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

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.05.23.	Tej (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Fejes saláta;	Csemege szalámi; Delma Margarin (2)*; Kukoricás kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=272,05kcal FH=11,80g ZS=6,68g SZH=40,48g CK=11,97g SÓ=1,06g TZS=3,54g	EN=775,92kcal FH=31,10g ZS=30,96g SZH=89,00g CK=10,58g SÓ=4,36g TZS=1,24g	EN=289,70kcal FH=8,48g ZS=12,98g SZH=33,74g CK=0,12g SÓ=1,78g TZS=5,16g
KEDD 2022.05.24.	Meggyes gyümölcs Tea; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Hosszú zsemle (1)*; Ketchup;	Bazsalikomos paradicsomlevés (1, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Rizibizi (5)*; Vegyes saláta;	Tejfölös-túró (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=356,97kcal FH=5,16g ZS=13,68g SZH=39,30g CK=10,36g SÓ=1,97g TZS=1,81g	EN=803,76kcal FH=28,28g ZS=22,35g SZH=140,51g CK=32,64g SÓ=4,29g TZS=2,59g	EN=187,90kcal FH=10,99g ZS=3,20g SZH=28,46g CK=0,36g SÓ=1,02g TZS=0,24g
SZERDA 2022.05.25.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Rozs kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lekvár; Teavaj (2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=314,20kcal FH=12,94g ZS=8,68g SZH=45,70g CK=12,10g SÓ=1,30g TZS=2,56g	EN=829,56kcal FH=29,88g ZS=17,55g SZH=137,12g CK=42,40g SÓ=1,86g TZS=1,57g	EN=308,46kcal FH=5,48g ZS=10,46g SZH=48,45g CK=15,78g SÓ=0,87g TZS=6,90g
CSÜTÖRTÖK 2022.05.26.	Főzött kakaó (2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=315,01kcal FH=11,20g ZS=9,51g SZH=43,98g CK=20,01g SÓ=0,91g TZS=4,98g	EN=815,17kcal FH=40,44g ZS=23,10g SZH=100,98g CK=5,62g SÓ=2,43g TZS=0,73g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g
PÉNTEK 2022.05.27.	Zöldtea-citrusos; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Meggymártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	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=780,28kcal FH=34,81g ZS=19,70g SZH=104,66g CK=32,85g SÓ=3,75g TZS=1,83g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g 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 '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, 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 2022.05.30.	Zöldtea-citrusos; Kockasajt (2)*; Kukoricás kenyér (1)*; Alma;	Brokkolikrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5, 6)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Vegyes saláta;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=321,90kcal FH=8,14g ZS=7,48g SZH=53,63g CK=9,16g SÓ=2,08g TZS=4,74g	EN=793,41kcal FH=32,46g ZS=31,96g SZH=89,30g CK=14,39g SÓ=3,30g TZS=0,92g	EN=286,60kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=33,42g CK=0,84g SÓ=1,78g TZS=4,98g
KEDD 2022.05.31.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Romanobabfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Magvas kenyér (1, 12)*;
	EN=324,80kcal FH=14,14g ZS=9,00g SZH=46,96g CK=12,53g SÓ=1,25g TZS=5,48g	EN=737,54kcal FH=23,92g ZS=33,78g SZH=86,11g CK=12,95g SÓ=3,47g TZS=8,71g	EN=286,00kcal FH=8,40g ZS=14,32g SZH=30,68g CK=0,26g SÓ=1,30g TZS=2,12g
SZERDA 2022.06.01.	Vaníliás tej (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Házi körözött (2)*; Magvas kenyér (1, 12)*; Paradicsom;
	EN=358,86kcal FH=11,46g ZS=10,90g SZH=52,52g CK=27,44g SÓ=0,64g TZS=6,29g	EN=768,21kcal FH=26,48g ZS=26,40g SZH=105,81g CK=20,23g SÓ=2,93g TZS=1,95g	EN=217,17kcal FH=11,20g ZS=4,76g SZH=31,85g CK=0,22g SÓ=1,05g TZS=0,48g
CSÜTÖRTÖK 2022.06.02.	Főzött kakaó (2, 4)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Uborkasaláta; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Francia baromfiszelet (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Retek;
	EN=349,03kcal FH=11,23g ZS=10,10g SZH=51,45g CK=25,82g SÓ=0,61g TZS=5,78g	EN=893,29kcal FH=51,97g ZS=21,17g SZH=165,75g CK=33,24g SÓ=2,17g TZS=2,48g	EN=266,40kcal FH=10,40g ZS=8,60g SZH=36,26g CK=1,04g SÓ=1,94g TZS=2,42g
PÉNTEK 2022.06.03.	Csipkebogyó tea; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Ketchup; Hosszú zsemle (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Kukoricás kenyér (1)*; Alma;
	EN=356,97kcal FH=5,16g ZS=13,68g SZH=39,30g CK=10,36g SÓ=1,97g TZS=1,81g	EN=779,66kcal FH=27,69g ZS=26,82g SZH=121,18g CK=45,32g SÓ=1,96g TZS=5,12g	EN=249,75kcal FH=5,11g ZS=4,23g SZH=46,40g CK=0,12g SÓ=0,84g TZS=0,24g

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;

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

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B' Időszak: 2022.05.01.-től 2022.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Álfoldileves 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	123,42kcal	3,19g	3,55g	18,26g	0,63g	1,04g	0,61g
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	290,43kcal	14,46g	23,19g	3,94g	0,32g	0,82g	0,92g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
Bazsalikomos paradicsomleves Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	162,56kcal	4,01g	2,61g	30,47g	18,58g	0,96g	0,31g
Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	213,67kcal	11,39g	14,99g	7,08g	4,60g	1,22g	1,26g
Brió Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
Brokkolikrémleves sárgarépakockával Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgarépa, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	113,82kcal	4,56g	3,41g	14,63g	2,32g	0,96g	0,26g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	325,09kcal	7,57g	8,13g	47,65g	1,92g	1,19g	1,03g
Burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	284,68kcal	6,72g	6,21g	46,18g	0,13g	0,72g	0,40g
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	149,53kcal	3,53g	3,89g	18,74g	1,25g	1,38g	0,40g
Burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	113,11kcal	3,28g	1,88g	19,27g	1,66g	0,99g	0,19g
Chilisbab Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Marhaapróhús, gulyáskocka, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	564,36kcal	34,30g	18,97g	60,50g	4,06g	0,72g	0,31g
Citromos tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,54kcal	0,00g	0,00g	9,05g	9,04g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,84g	4,20g
Csipkebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Csirkemájás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	277,93kcal	18,82g	19,85g	4,24g	0,38g	0,78g	0,21g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	186,60kcal	5,36g	5,03g	28,47g	1,10g	1,02g	0,69g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2022.05.01.-től 2022.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	419,17kcal	11,08g	9,53g	71,69g	2,80g	0,42g	1,11g
Delma Margarin Összetétel: Delma light margarin	21,60kcal	0,00g	2,40g	0,24g	0,00g	0,10g	0,72g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Diós kifli Összetétel: Diós búrkifli 50g, Diós búrkifli 70g	291,20kcal	5,60g	11,20g	42,70g	2,80g	0,14g	0,00g
Diós metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	292,05kcal	8,54g	5,58g	51,87g	2,80g	0,37g	0,71g
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	256,20kcal	5,58g	17,10g	18,51g	15,00g	0,00g	0,00g
Dörgicsei csirkeraguleves Összetétel: Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. petrezselyem zöld, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	180,43kcal	15,73g	7,65g	12,04g	1,40g	0,94g	0,32g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Eperleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	128,27kcal	2,01g	0,51g	27,93g	13,32g	0,21g	0,22g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	122,09kcal	1,21g	0,72g	27,22g	19,73g	0,19g	0,20g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	298,67kcal	12,93g	21,88g	10,92g	0,84g	0,88g	0,95g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes saláta, Kristálycukor, Só 'jódozott'	25,90kcal	0,25g	0,00g	5,50g	5,00g	0,89g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,67g	0,30g	16,68g	0,39g	0,42g	0,03g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	64,08kcal	2,14g	0,24g	13,34g	0,31g	0,34g	0,02g
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	252,86kcal	8,07g	5,25g	42,28g	14,71g	0,93g	1,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B' Időszak: 2022.05.01.-től 2022.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	319,23kcal	17,08g	25,50g	3,21g	0,47g	0,69g	0,31g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	217,80kcal	5,02g	4,82g	37,49g	6,27g	0,46g	2,38g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Főzött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	168,91kcal	6,90g	6,51g	19,99g	19,66g	0,21g	3,96g
Francia baromfiszület Összetétel: Francia baromfiszület felvágott	69,60kcal	4,00g	5,60g	0,84g	0,20g	1,00g	1,64g
Frankfurtileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levestzöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Vöröshagyma	288,62kcal	4,67g	16,94g	19,77g	0,88g	1,69g	1,68g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	399,70kcal	26,40g	10,30g	94,60g	0,00g	0,59g	1,00g
Gyümölcsös krémmoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémmoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hagymás burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	270,78kcal	5,89g	6,22g	43,45g	0,51g	0,74g	0,61g
Halpaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	111,95kcal	11,38g	4,51g	6,08g	1,40g	1,65g	0,56g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	53,27kcal	5,78g	2,50g	1,53g	0,04g	0,27g	0,00g
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle53g	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. levestzöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	271,59kcal	13,39g	17,29g	13,69g	0,99g	1,08g	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	611,94kcal	25,64g	28,20g	60,90g	3,27g	2,04g	0,83g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
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"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Iskola 'B' Időszak: 2022.05.01.-től 2022.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Karfiolleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	61,92kcal	2,26g	2,42g	7,27g	2,10g	0,95g	0,28g
Kassai burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	130,04kcal	3,48g	3,35g	19,72g	1,42g	0,99g	0,26g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,07g	0,00g	1,13g	0,86g	0,16g	0,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,05g	0,85g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	250,72kcal	6,58g	6,78g	60,61g	0,92g	1,19g	0,74g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	157,11kcal	4,28g	3,96g	24,36g	2,30g	1,10g	0,78g
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g
Lencseleves 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	210,95kcal	12,43g	3,98g	29,97g	1,73g	1,00g	0,27g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
Magvas kenyér Összetétel: Magvas kenyér	152,40kcal	4,92g	2,16g	28,32g	0,18g	0,78g	0,48g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g
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, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B' Időszak: 2022.05.01.-től 2022.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Meggy mártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '2,8%'	205,92kcal	2,99g	0,81g	45,78g	31,81g	0,41g	0,28g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,05g	0,00g	12,36g	12,32g	0,02g	0,00g
Mogyorókrém Összetétel: Nutella	60,75kcal	0,25g	3,75g	6,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	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
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	535,88kcal	23,78g	28,05g	44,31g	0,76g	1,47g	0,52g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtészta Összetétel: Csemege paprika, Étölaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	208,77kcal	4,97g	4,37g	36,92g	18,66g	0,97g	0,50g
Párolt rizs Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,65kcal	4,56g	6,66g	55,59g	0,22g	0,89g	0,70g
Pince ragu Összetétel: Csemege paprika, Étölaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Sertés máj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	245,20kcal	15,33g	16,22g	7,79g	1,31g	0,84g	0,33g
Pírtott dara Összetétel: Búza dara, Étölaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	148,00kcal	3,10g	4,01g	24,22g	0,00g	0,99g	0,40g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Rántott halfilé Összetétel: Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Félégházi morzsa, Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tojás por	295,86kcal	16,23g	10,00g	34,55g	0,70g	2,03g	1,24g
Retek Összetétel: Retek	15,00kcal	1,00g	0,00g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Rizibizi Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	277,79kcal	6,87g	9,58g	60,47g	2,26g	0,90g	1,03g
Rizsleves Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	63,16kcal	1,60g	2,22g	11,42g	1,76g	0,94g	0,24g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B' Időszak: 2022.05.01.-től 2022.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Romanobabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	200,51kcal	7,37g	4,98g	35,27g	4,13g	0,63g	0,35g
Rozs kenyér Összetétel: Rozskenyér	150,00kcal	4,08g	0,48g	31,80g	0,30g	0,90g	0,06g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	259,14kcal	13,95g	17,31g	9,86g	0,81g	0,87g	0,36g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
Spenót Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt 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, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	337,80kcal	17,56g	22,73g	12,27g	0,77g	1,17g	1,26g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	252,22kcal	9,17g	23,68g	0,59g	0,20g	1,37g	7,37g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli	197,92kcal	1,04g	16,84g	1,04g	0,35g	1,31g	1,90g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	226,79kcal	22,57g	10,99g	1,07g	0,20g	0,84g	0,41g
Szárnasraguleves Összetétel: Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kakukkfű, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	200,43kcal	19,01g	8,02g	11,77g	3,42g	0,94g	0,29g
Székelykáposzta 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	388,46kcal	18,18g	23,20g	28,96g	0,13g	6,06g	0,58g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	135,75kcal	3,35g	4,64g	18,46g	1,79g	1,15g	1,18g
Tárkonyos zöldséges grízgaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojáslé, Vöröshagyma	145,03kcal	4,20g	5,71g	17,76g	1,93g	1,40g	0,62g
Tavaszi rizottó Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. kelbimbo, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	511,74kcal	20,67g	27,50g	63,03g	2,31g	1,87g	1,04g
Teavaj Összetétel: Teavaj	86,76kcal	0,05g	9,84g	0,04g	0,00g	0,01g	6,84g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B' Időszak: 2022.05.01.-től 2022.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	186,40kcal	7,40g	6,53g	23,88g	20,61g	0,25g	3,93g
Tejfölös-túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	53,50kcal	5,77g	2,60g	1,40g	0,00g	0,18g	0,00g
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	76,16kcal	2,96g	0,34g	15,33g	0,20g	0,48g	0,14g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	53,76kcal	2,09g	0,24g	10,82g	0,14g	0,34g	0,10g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Vadas aprópecsenye Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	289,71kcal	14,25g	21,81g	7,18g	2,62g	0,77g	0,32g
Vágott tojásleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Tojáslé, Vöröshagyma	120,60kcal	5,90g	6,64g	5,64g	0,48g	1,06g	1,61g
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, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	67,55kcal	1,16g	0,16g	15,02g	11,10g	0,40g	0,01g
Virsli Összetétel: Virsli	159,96kcal	0,93g	13,14g	0,93g	0,31g	1,18g	1,49g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	234,63kcal	8,34g	5,56g	35,23g	9,11g	0,74g	0,50g
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: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	85,78kcal	4,02g	2,44g	11,11g	3,58g	0,93g	0,30g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom	133,60kcal	3,48g	12,16g	2,36g	0,08g	0,52g	1,64g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2022.05.01.-től 2022.05.31.-ig

[illegible]