

	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=751,50kcal FH=24,24g ZS=34,09g SZH=88,44g CK=12,95g SÓ=3,47g TZS=8,74g	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=817,74kcal FH=51,54g ZS=19,72g SZH=150,67g CK=22,66g SÓ=2,14g TZS=1,68g	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=754,58kcal FH=27,27g ZS=24,95g SZH=119,76g CK=44,72g SÓ=1,95g TZS=4,91g	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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.06.06.			
KEDD 2022.06.07.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Méz; Teavaj (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;
	EN=290,12kcal FH=11,83g ZS=7,34g SZH=43,21g CK=17,91g SÓ=0,72g TZS=4,32g	EN=766,32kcal FH=25,33g ZS=27,28g SZH=104,56g CK=22,13g SÓ=4,14g TZS=5,31g	EN=303,36kcal FH=5,79g ZS=10,44g SZH=47,86g CK=12,67g SÓ=0,86g TZS=7,08g
SZERDA 2022.06.08.	Zöldtea-citrusos; Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Kelvirágkrémleves (1, 2, 3, 5, 6)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Meggymártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Magvas kenyér (1, 12)*;
	EN=279,35kcal FH=8,02g ZS=7,58g SZH=43,25g CK=9,20g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=736,73kcal FH=33,40g ZS=17,53g SZH=107,38g CK=34,03g SÓ=3,44g TZS=1,23g	EN=286,80kcal FH=8,48g ZS=14,36g SZH=30,84g CK=0,26g SÓ=1,30g TZS=2,12g
CSÜTÖRTÖK 2022.06.09.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Zsemle (1)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Rozs kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=303,72kcal FH=17,52g ZS=6,78g SZH=41,96g CK=11,95g SÓ=1,23g TZS=2,82g	EN=722,78kcal FH=29,53g ZS=28,35g SZH=81,58g CK=2,85g SÓ=2,87g TZS=1,10g	EN=287,90kcal FH=8,24g ZS=12,98g SZH=33,86g CK=0,36g SÓ=1,84g TZS=4,98g
PÉNTEK 2022.06.10.	Főzött kakaó (2, 4)*; Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Paradicsom;	Sárgaborsóleves (1, 3, 5)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=394,02kcal FH=10,97g ZS=17,61g SZH=46,79g CK=21,29g SÓ=0,69g TZS=11,40g	EN=739,22kcal FH=40,98g ZS=16,65g SZH=92,27g CK=3,67g SÓ=3,37g TZS=2,74g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g

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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.06.13.	Zöldtea-citrusos; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Zöldborsós aprópecsenye (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=343,50kcal FH=17,44g ZS=14,50g SZH=33,77g CK=9,45g SÓ=1,70g TZS=8,57g	EN=734,46kcal FH=26,12g ZS=33,11g SZH=72,07g CK=4,84g SÓ=2,88g TZS=1,70g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g
KEDD 2022.06.14.	Főzött kakaó (2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Kukoricás kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Lebbencsleves (1, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;
	EN=352,31kcal FH=11,88g ZS=9,54g SZH=53,23g CK=19,78g SÓ=1,15g TZS=4,92g	EN=712,91kcal FH=37,87g ZS=20,54g SZH=83,04g CK=17,41g SÓ=3,34g TZS=2,82g	EN=262,68kcal FH=8,13g ZS=9,74g SZH=34,72g CK=0,45g SÓ=1,86g TZS=5,00g
SZERDA 2022.06.15.	Karamellás tej (2)*; Delma Margarin (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=362,10kcal FH=10,26g ZS=12,18g SZH=51,93g CK=26,61g SÓ=0,69g TZS=6,33g	EN=900,72kcal FH=30,30g ZS=33,85g SZH=114,85g CK=45,33g SÓ=2,65g TZS=9,93g	EN=270,60kcal FH=11,50g ZS=9,85g SZH=34,99g CK=1,04g SÓ=1,82g TZS=3,18g
CSÜTÖRTÖK 2022.06.16.	Tej (2)*; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Rizseshús (5)*; Uborkasaláta;	Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=351,60kcal FH=16,72g ZS=13,95g SZH=39,97g CK=12,63g SÓ=2,04g TZS=6,66g	EN=727,88kcal FH=26,74g ZS=37,33g SZH=82,24g CK=6,75g SÓ=3,61g TZS=1,40g	EN=230,48kcal FH=9,74g ZS=3,64g SZH=38,12g CK=5,22g SÓ=0,47g TZS=0,60g
PÉNTEK 2022.06.17.	Citromos tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Gombakrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fonottka (1, 2)*;
	EN=277,39kcal FH=10,73g ZS=7,51g SZH=38,48g CK=9,64g SÓ=1,10g TZS=2,31g	EN=752,04kcal FH=24,41g ZS=36,09g SZH=74,51g CK=2,70g SÓ=2,80g TZS=7,69g	EN=272,50kcal FH=8,17g ZS=5,35g SZH=46,40g CK=18,15g SÓ=0,73g TZS=3,45g

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=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.06.20.	Tej (2)*; Liga Margarin; Molnárka (1, 2, 3)*;	Szárnyas húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csirke májaskrém; Rozs kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=306,50kcal FH=11,52g ZS=10,05g SZH=41,84g CK=16,76g SÓ=0,81g TZS=5,25g	EN=730,11kcal FH=46,03g ZS=22,23g SZH=79,68g CK=3,08g SÓ=2,91g TZS=1,02g	EN=267,10kcal FH=9,10g ZS=9,34g SZH=35,76g CK=0,30g SÓ=1,42g TZS=2,26g
KEDD 2022.06.21.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=306,70kcal FH=9,40g ZS=13,05g SZH=37,62g CK=9,40g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=739,43kcal FH=25,47g ZS=38,50g SZH=89,11g CK=1,92g SÓ=2,79g TZS=2,42g	EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g
SZERDA 2022.06.22.	Citromos tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=301,69kcal FH=10,95g ZS=7,56g SZH=44,28g CK=10,06g SÓ=1,10g TZS=2,13g	EN=879,34kcal FH=32,95g ZS=38,49g SZH=96,79g CK=18,92g SÓ=1,76g TZS=1,66g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g
CSÜTÖRTÖK 2022.06.23.	Tejeskávé (1, 2)*; Delma Margarin (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kuszkus (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Francia baromfiszelet (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Kukoricás kenyér (1)*;
	EN=340,85kcal FH=11,43g ZS=10,14g SZH=49,74g CK=22,24g SÓ=0,82g TZS=5,25g	EN=751,13kcal FH=36,03g ZS=18,55g SZH=104,46g CK=9,91g SÓ=3,47g TZS=1,76g	EN=243,00kcal FH=8,44g ZS=8,48g SZH=32,40g CK=0,38g SÓ=1,94g TZS=2,60g
PÉNTEK 2022.06.24.	Erdei gyümölcs tea; Vírli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Ketchup; Hosszú zsemle (1)*;	Meggyleves (1, 2)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Fejeskáposzta-saláta;	Lekvár; Teavaj (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=714,64kcal FH=41,21g ZS=16,00g SZH=144,40g CK=31,20g SÓ=2,91g TZS=2,01g	EN=282,66kcal FH=5,36g ZS=10,46g SZH=42,15g CK=15,36g SÓ=0,87g TZS=7,08g

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=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.06.27.	Citromos tea; Paradicsomos halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lapkasajt (2)*; Delma Margarin (2)*; Kukoricás kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=331,14kcal FH=8,90g ZS=12,80g SZH=44,92g CK=9,90g SÓ=1,36g TZS=1,70g	EN=871,16kcal FH=25,28g ZS=26,01g SZH=131,33g CK=42,35g SÓ=2,07g TZS=1,45g	EN=340,40kcal FH=17,88g ZS=14,48g SZH=33,74g CK=0,12g SÓ=1,94g TZS=8,46g
KEDD 2022.06.28.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Tejfölös-túró (2)*; Paradicsom; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Húsos lecsó tarhonyával (1)*; Félbarna kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Rozsos párna (1, 12)*; Alma;
	EN=239,30kcal FH=11,57g ZS=3,30g SZH=39,92g CK=9,40g SÓ=1,02g TZS=0,24g	EN=762,99kcal FH=28,51g ZS=30,80g SZH=88,42g CK=13,34g SÓ=5,05g TZS=1,45g	EN=299,38kcal FH=8,66g ZS=9,84g SZH=42,86g CK=0,45g SÓ=1,49g TZS=5,10g
SZERDA 2022.06.29.	Citromos tea; Kockasajt (2)*; Liga Margarin; Lenmagos kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Sárgarépaőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Delma Margarin (2)*; Rozs kenyér (1)*;
	EN=316,14kcal FH=8,80g ZS=11,37g SZH=44,27g CK=9,28g SÓ=2,18g TZS=5,64g	EN=721,97kcal FH=28,69g ZS=31,06g SZH=78,17g CK=25,19g SÓ=2,98g TZS=2,90g	EN=276,40kcal FH=7,68g ZS=12,88g SZH=32,04g CK=0,30g SÓ=1,84g TZS=4,98g
CSÜTÖRTÖK 2022.06.30.	Tejeskávé (1, 2)*; Fonottka (1, 2)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=333,90kcal FH=11,45g ZS=7,88g SZH=52,78g CK=22,50g SÓ=0,75g TZS=4,63g	EN=729,79kcal FH=32,60g ZS=36,44g SZH=84,62g CK=2,37g SÓ=3,18g TZS=2,43g	EN=250,30kcal FH=11,38g ZS=9,90g SZH=29,84g CK=0,62g SÓ=1,82g TZS=3,36g
PÉNTEK 2022.07.01.	Karamellás tej (2)*; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Magvas kenyér (1, 12)*;	Olasz zöldségleves gyufatésztával (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Uborkasaláta; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=425,20kcal FH=15,22g ZS=17,64g SZH=51,14g CK=22,36g SÓ=1,87g TZS=7,97g	EN=747,76kcal FH=37,48g ZS=20,87g SZH=88,32g CK=16,41g SÓ=3,47g TZS=3,25g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g

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

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B' Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	424,80kcal	8,64g	11,88g	69,12g	26,28g	0,60g	4,92g
Bakonyi betyárleves 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	201,42kcal	11,17g	13,89g	6,30g	1,48g	1,37g	0,15g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő 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, Étélizésítő 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, Étélizésítő 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	117,62kcal	3,40g	1,89g	20,17g	1,66g	0,99g	0,19g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '2,8'	271,00kcal	6,95g	5,41g	44,16g	1,84g	0,81g	2,24g
Bükk aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	305,54kcal	15,48g	24,05g	4,77g	0,43g	0,78g	0,73g
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
Csipebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Csirke májaskrém Összetétel: Csirke májaskrém 50g	105,60kcal	4,52g	8,76g	1,96g	0,00g	0,52g	2,20g
Csirke pörkölt 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	187,71kcal	20,85g	8,31g	6,11g	0,78g	0,65g	0,37g
Csontleves csigatésztával 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 csiga tészta, Vöröshagyma	73,19kcal	1,98g	2,67g	9,77g	1,00g	0,97g	0,31g
Csorbaleves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyan, Őrölt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	244,43kcal	12,00g	16,21g	10,76g	1,40g	1,28g	0,24g
Daragalus kaleves Összetétel: Búzadara, Étélizésítő 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: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-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
Díós metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	247,96kcal	7,32g	4,52g	44,46g	2,40g	0,36g	0,58g
Díós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	256,20kcal	5,58g	17,10g	18,51g	15,00g	0,00g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	64,97kcal	0,02g	0,00g	16,11g	16,01g	0,00g	0,00g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	47,08kcal	1,31g	0,18g	9,78g	5,00g	0,45g	0,01g
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
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	122,33kcal	9,75g	7,52g	5,56g	3,19g	3,29g	2,76g
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
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	103,40kcal	2,75g	0,33g	20,24g	0,00g	0,07g	0,00g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Főzött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	168,91kcal	6,90g	6,51g	19,99g	19,66g	0,21g	3,96g
Francia baromfiszelet Összetétel: Francia baromfiszelet felvágott	69,60kcal	4,00g	5,60g	0,84g	0,20g	1,00g	1,64g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	399,70kcal	26,40g	10,30g	94,60g	0,00g	0,59g	1,00g
Gesztenyekrém leves almakockával Összetétel: Fagy. alma, Fagy. gesztenye püré, Fagy. zeller, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor, Vöröshagyma	143,25kcal	1,21g	0,77g	32,44g	16,74g	0,17g	0,21g
Gombakrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyűrű tészta, Vöröshagyma	90,10kcal	3,54g	2,82g	12,00g	1,11g	0,92g	0,51g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Halpaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. 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
Hamis gulyásleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	116,85kcal	2,94g	2,73g	18,44g	1,08g	0,96g	0,30g
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
Hentes tokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	284,03kcal	14,47g	22,89g	3,22g	0,38g	1,18g	1,17g
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle53g	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Húsgombóc Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	247,62kcal	13,25g	15,99g	16,78g	0,43g	0,73g	0,12g
Húsos lecsó tarhonyával Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	486,66kcal	21,50g	27,16g	36,36g	4,28g	3,62g	0,63g
Jókai bableves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	321,42kcal	17,96g	16,63g	22,99g	1,37g	1,06g	0,98g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8'	165,60kcal	6,30g	5,88g	21,66g	21,66g	0,21g	3,57g
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, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	144,01kcal	3,80g	3,66g	22,05g	1,42g	0,99g	0,29g
Kelkáposzta főzelék Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	199,21kcal	6,19g	3,46g	34,30g	0,41g	0,53g	0,31g
Kelvirágkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	132,18kcal	3,89g	4,22g	18,54g	1,79g	0,94g	0,37g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B' Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Kuszkusz Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	332,20kcal	9,67g	7,91g	53,25g	3,39g	1,19g	1,01g
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
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
Lenmagos kenyér Összetétel: Lenmagvas kenyér	159,00kcal	5,04g	1,92g	30,06g	0,18g	0,84g	0,42g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	7,95g	0,90g	0,14g	0,00g
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 sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	205,95kcal	22,73g	8,18g	2,05g	0,42g	1,16g	0,10g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, 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, 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: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	188,72kcal	19,98g	7,58g	9,04g	5,24g	0,85g	0,32g
Meggyleves Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	155,90kcal	2,12g	1,01g	33,94g	24,80g	0,22g	0,44g
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
Molnárika Összetétel: Molnárika 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
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	174,47kcal	20,46g	8,15g	3,50g	0,22g	0,62g	0,05g
Palócleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	270,45kcal	12,67g	17,14g	14,02g	1,55g	0,92g	0,35g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	227,68kcal	5,04g	5,21g	39,50g	17,87g	0,65g	0,55g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos halpástétom	134,40kcal	3,56g	12,20g	2,52g	0,08g	0,52g	1,64g
Párolt rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,65kcal	4,56g	6,66g	55,59g	0,22g	0,89g	0,70g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	247,29kcal	4,64g	9,42g	55,87g	0,39g	0,99g	1,01g
Pírtott dara Összetétel: Búza dara, Étolaj '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
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	587,24kcal	19,67g	29,06g	54,57g	0,70g	1,74g	7,18g
Reszelt tészta leves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	95,82kcal	2,65g	3,30g	13,52g	0,64g	0,98g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Retek Összetétel: Retek	15,00kcal	1,00g	0,00g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	545,02kcal	22,21g	33,34g	56,80g	0,50g	1,84g	1,01g
Rozs kenyér Összetétel: Rozskenyér	150,00kcal	4,08g	0,48g	31,80g	0,30g	0,90g	0,06g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	303,39kcal	16,58g	20,90g	9,90g	0,81g	0,87g	0,36g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	92,50kcal	3,25g	7,10g	4,00g	0,00g	0,88g	4,60g
Sárgaborsóleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos kiskagylótészta, Vöröshagyma	148,91kcal	7,86g	2,71g	22,32g	1,21g	0,93g	0,26g
Sárgarépaőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	269,00kcal	7,37g	6,62g	43,93g	23,60g	0,79g	2,05g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Származás fűszerkeverék	226,79kcal	22,57g	10,99g	1,07g	0,20g	0,84g	0,41g
Származás húsgaluska-leves Összetétel: Babérlevél, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félégyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	194,79kcal	15,89g	7,53g	14,66g	2,53g	1,09g	0,43g
Tarhonya-leves 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
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
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '2,8%'	343,00kcal	11,62g	7,46g	74,30g	26,96g	0,56g	4,42g
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 kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	53,76kcal	2,09g	0,24g	10,82g	0,14g	0,34g	0,10g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	76,16kcal	2,96g	0,34g	15,33g	0,20g	0,48g	0,14g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

[illegible]