

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.11.28.	Citromos tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*;	Delma Margarin (2)*; Zsemle (1)*;
	EN=291,94kcal FH=8,88g ZS=12,40g SZH=36,27g CK=9,56g SÓ=1,74g TZS=4,76g	EN=810,41kcal FH=26,79g ZS=38,90g SZH=84,40g CK=19,35g SÓ=1,29g TZS=0,96g	EN=162,05kcal FH=4,24g ZS=2,93g SZH=28,91g CK=0,16g SÓ=0,73g TZS=1,04g
KEDD 2022.11.29.	Erdei gyümölcs tea; Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Törtburgonya (5)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=333,70kcal FH=8,90g ZS=12,76g SZH=45,19g CK=9,90g SÓ=1,36g TZS=1,70g	EN=829,79kcal FH=27,37g ZS=38,74g SZH=84,64g CK=19,56g SÓ=2,91g TZS=2,97g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g
SZERDA 2022.11.30.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=290,12kcal FH=11,83g ZS=7,34g SZH=43,21g CK=17,91g SÓ=0,72g TZS=4,32g	EN=701,22kcal FH=22,39g ZS=29,04g SZH=104,48g CK=26,87g SÓ=1,84g TZS=1,01g	EN=244,80kcal FH=11,38g ZS=9,85g SZH=28,69g CK=0,62g SÓ=1,82g TZS=3,36g
CSÜTÖRTÖK 2022.12.01.	Meggyes gyümölcs Tea; Házi körözött (2)*; Zsemle (1)*;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=233,62kcal FH=10,11g ZS=3,03g SZH=39,67g CK=9,24g SÓ=0,90g TZS=0,32g	EN=703,45kcal FH=30,23g ZS=33,88g SZH=66,99g CK=10,44g SÓ=2,42g TZS=4,78g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g
PÉNTEK 2022.12.02.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	BrokkolikréMLEVES (1, 2, 5, 6)*; Aprópecsenye (5)*; Hagymás burgonya;	Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=297,54kcal FH=10,20g ZS=9,40g SZH=43,06g CK=10,08g SÓ=1,74g TZS=3,18g	EN=723,70kcal FH=28,57g ZS=36,38g SZH=62,19g CK=3,07g SÓ=2,43g TZS=1,17g	EN=164,05kcal FH=4,01g ZS=1,16g SZH=33,17g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g

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 2022.12.05.	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Lencsegulyásleves (1, 2, 11)*; Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=236,85kcal FH=11,03g ZS=4,91g SZH=36,52g CK=13,38g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=742,37kcal FH=32,05g ZS=27,19g SZH=88,36g CK=41,72g SÓ=1,53g TZS=5,49g	EN=264,60kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=34,14g CK=1,04g SÓ=1,82g TZS=3,18g
KEDD 2022.12.06.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Kifli (1, 2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Zsemle (1)*;
	EN=259,25kcal FH=6,86g ZS=8,26g SZH=38,23g CK=10,67g SÓ=1,35g TZS=5,20g	EN=686,87kcal FH=33,22g ZS=19,27g SZH=84,90g CK=12,31g SÓ=2,98g TZS=1,80g	EN=201,20kcal FH=4,49g ZS=4,28g SZH=35,17g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g
SZERDA 2022.12.07.	Zöldtea-citrusos; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Alma; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=294,30kcal FH=9,34g ZS=7,96g SZH=43,41g CK=9,95g SÓ=1,31g TZS=2,63g	EN=699,59kcal FH=24,56g ZS=34,90g SZH=88,16g CK=1,95g SÓ=2,73g TZS=2,32g	EN=212,10kcal FH=4,44g ZS=3,90g SZH=38,43g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g
CSÜTÖRTÖK 2022.12.08.	Citromos tea; Zöldborsóleves (9)*; Félbarna kenyér (1)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=330,34kcal FH=8,82g ZS=12,76g SZH=44,77g CK=9,90g SÓ=1,36g TZS=1,70g	EN=746,15kcal FH=29,79g ZS=19,37g SZH=110,24g CK=24,08g SÓ=1,84g TZS=1,24g	EN=273,40kcal FH=9,84g ZS=10,25g SZH=35,37g CK=1,30g SÓ=1,72g TZS=3,98g
PÉNTEK 2022.12.09.	Karamellás tej (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Rostos gyümölcsleves; Húsos tarhonya (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;
	EN=347,40kcal FH=11,70g ZS=8,88g SZH=55,08g CK=22,50g SÓ=1,15g TZS=4,35g	EN=706,77kcal FH=29,09g ZS=30,88g SZH=74,66g CK=11,04g SÓ=2,49g TZS=0,84g	EN=241,25kcal FH=9,10g ZS=9,33g SZH=29,33g CK=0,42g SÓ=1,53g TZS=3,44g

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

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.12.12.	Meggyes gyümölcs Tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;
	EN=326,50kcal FH=9,08g ZS=13,00g SZH=42,88g CK=9,88g SÓ=1,78g TZS=4,98g	EN=795,92kcal FH=30,13g ZS=29,24g SZH=99,97g CK=19,57g SÓ=1,47g TZS=1,17g	EN=195,65kcal FH=5,65g ZS=4,98g SZH=30,57g CK=0,21g SÓ=0,72g TZS=0,32g
KEDD 2022.12.13.	Erdei gyümölcs tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Kuskusz (1, 5)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=266,53kcal FH=11,16g ZS=3,08g SZH=47,77g CK=13,40g SÓ=0,84g TZS=0,06g	EN=704,17kcal FH=27,00g ZS=34,66g SZH=66,26g CK=4,77g SÓ=3,35g TZS=2,49g	EN=173,35kcal FH=5,13g ZS=4,66g SZH=26,90g CK=1,63g SÓ=1,09g TZS=2,85g
SZERDA 2022.12.14.	Gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Finomfőzelék (1, 2)*;	Lekvár; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=274,55kcal FH=8,24g ZS=7,89g SZH=38,72g CK=9,33g SÓ=1,11g TZS=2,89g	EN=713,36kcal FH=28,92g ZS=30,10g SZH=76,54g CK=17,82g SÓ=2,90g TZS=2,64g	EN=243,30kcal FH=5,49g ZS=3,02g SZH=48,47g CK=15,84g SÓ=0,96g TZS=0,78g
CSÜTÖRTÖK 2022.12.15.	Csipkebogyó tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csurgatott tojásleves (1, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Alma;	Kifli (1, 2)*; Méz; Liga Margarin;
	EN=292,60kcal FH=8,67g ZS=7,70g SZH=46,83g CK=9,82g SÓ=1,72g TZS=4,66g	EN=717,62kcal FH=28,47g ZS=38,20g SZH=79,58g CK=2,99g SÓ=2,87g TZS=1,98g	EN=193,45kcal FH=3,63g ZS=3,56g SZH=37,19g CK=14,01g SÓ=0,59g TZS=1,32g
PÉNTEK 2022.12.16.	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Almaleves (1, 2)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Rizibizi (5)*; Vegyes saláta;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=236,85kcal FH=11,03g ZS=4,91g SZH=36,52g CK=13,38g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=687,07kcal FH=17,68g ZS=19,69g SZH=127,17g CK=40,38g SÓ=2,52g TZS=4,15g	EN=212,10kcal FH=4,44g ZS=3,90g SZH=38,43g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g

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 2022.12.19.	Citromos tea; Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Szárazbabfőzelék (1, 2)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=243,24kcal FH=6,94g ZS=4,10g SZH=44,54g CK=9,82g SÓ=1,46g TZS=2,31g	EN=791,14kcal FH=38,28g ZS=36,54g SZH=72,48g CK=3,57g SÓ=2,49g TZS=1,23g	EN=212,10kcal FH=4,44g ZS=3,90g SZH=38,43g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g
KEDD 2022.12.20.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Pritaminos tonhalszendviche (2, 3, 4, 9, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=335,13kcal FH=8,66g ZS=13,40g SZH=44,28g CK=10,19g SÓ=1,21g TZS=2,98g	EN=701,64kcal FH=26,52g ZS=37,07g SZH=81,80g CK=1,48g SÓ=11,63g TZS=1,67g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g
SZERDA 2022.12.21.	Meggyes gyümölcs Tea; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklevél; Porcukor (1, 13)*; Narancs;	Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*;
	EN=313,30kcal FH=9,92g ZS=10,25g SZH=44,84g CK=10,34g SÓ=1,72g TZS=3,98g	EN=893,76kcal FH=25,30g ZS=26,85g SZH=133,64g CK=41,79g SÓ=1,53g TZS=1,49g	EN=232,95kcal FH=7,49g ZS=7,63g SZH=32,67g CK=0,16g SÓ=1,51g TZS=4,92g
CSÜTÖRTÖK 2022.12.22.	Kifli (1, 2)*; Tej (2)*;	Meggyileves (1, 2)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Jégcsap retek;
	EN=236,85kcal FH=11,03g ZS=4,91g SZH=36,52g CK=13,38g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=706,53kcal FH=26,78g ZS=30,25g SZH=78,27g CK=25,57g SÓ=1,69g TZS=0,96g	EN=271,60kcal FH=11,55g ZS=9,85g SZH=34,74g CK=1,04g SÓ=1,82g TZS=3,18g
PÉNTEK 2022.12.23.	Citromos tea; Liga Margarin; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Sajtos metélt (1)*; Tejföl (2)*; Sajt szórat (2)*;	Rostos gyümölcslé; Kifli (1, 2)*;
	EN=297,54kcal FH=10,20g ZS=9,40g SZH=43,07g CK=10,08g SÓ=1,74g TZS=3,18g	EN=701,40kcal FH=30,24g ZS=33,86g SZH=66,28g CK=6,13g SÓ=1,78g TZS=4,89g	EN=134,90kcal FH=3,60g ZS=1,23g SZH=26,59g CK=3,40g SÓ=0,47g TZS=0,60g

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=Csillagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.12.26.			
KEDD 2022.12.27.	Tejeskávé (1, 2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Gránátos kocka (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kockasajt (2)*;
	EN=368,20kcal FH=12,80g ZS=9,53g SZH=57,30g CK=21,45g SÓ=1,18g TZS=4,70g	EN=689,33kcal FH=25,25g ZS=26,64g SZH=83,14g CK=6,47g SÓ=1,89g TZS=1,45g	EN=228,30kcal FH=7,00g ZS=6,50g SZH=35,55g CK=0,84g SÓ=1,56g TZS=3,03g
SZERDA 2022.12.28.	Joghurt (2)*; Zsemle (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Budapest ragu (5)*; Petrezselymes burgonya (5)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=233,45kcal FH=9,34g ZS=5,93g SZH=34,67g CK=6,16g SÓ=0,79g TZS=3,92g	EN=665,82kcal FH=24,32g ZS=21,66g SZH=86,02g CK=26,52g SÓ=1,75g TZS=1,27g	EN=235,20kcal FH=10,08g ZS=9,40g SZH=27,72g CK=0,62g SÓ=1,74g TZS=3,36g
CSÜTÖRTÖK 2022.12.29.	Citromos tea; Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Tejfölös-túró (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=330,34kcal FH=8,82g ZS=12,76g SZH=44,77g CK=9,90g SÓ=1,36g TZS=1,70g	EN=739,12kcal FH=43,65g ZS=18,30g SZH=94,13g CK=28,59g SÓ=2,75g TZS=2,61g	EN=187,90kcal FH=10,99g ZS=3,20g SZH=28,46g CK=0,36g SÓ=1,02g TZS=0,24g
PÉNTEK 2022.12.30.	Citromos tea; Csirke májaskrém; Félbarna kenyér (1)*;	Sütőtökrémleves (1, 2)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt gersli (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=302,34kcal FH=9,86g ZS=9,36g SZH=44,37g CK=9,82g SÓ=1,36g TZS=2,26g	EN=633,71kcal FH=21,75g ZS=38,91g SZH=45,32g CK=20,52g SÓ=3,19g TZS=2,76g	EN=238,80kcal FH=10,88g ZS=9,80g SZH=27,84g CK=0,62g SÓ=1,82g TZS=3,36g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola '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

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2022.12.01.-től 2022.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	147,01kcal	4,01g	3,72g	22,98g	0,80g	10,05g	0,66g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	153,24kcal	1,40g	0,60g	34,43g	27,01g	0,10g	0,22g
Aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	325,25kcal	17,69g	26,67g	1,42g	0,48g	0,71g	0,31g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sültett paradicsom, Vöröshagyma	281,92kcal	15,07g	20,68g	7,02g	4,57g	0,74g	0,70g
Brokkolikrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	127,67kcal	5,00g	3,49g	17,32g	2,08g	0,97g	0,26g
Budapest ragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	219,22kcal	15,95g	15,09g	3,51g	0,90g	0,79g	0,22g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	333,38kcal	7,57g	9,05g	47,65g	1,92g	1,19g	1,13g
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
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	360,16kcal	17,81g	29,32g	3,59g	0,55g	0,99g	1,54g
Csipkebogyó 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 nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	188,48kcal	8,25g	9,36g	17,25g	0,00g	1,13g	2,89g
Csontleves csigatésztával Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma	73,19kcal	1,98g	2,67g	9,77g	1,00g	0,97g	0,31g
Csurgatott 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', Tojáslé, Vöröshagyma	107,07kcal	4,02g	4,77g	9,78g	0,39g	1,00g	0,96g
Daragaluskaleves Összetétel: Búza dara, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	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: 2022.12.01.-től 2022.12.31.-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
Díós metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	283,76kcal	8,54g	4,66g	51,87g	2,80g	0,37g	0,61g
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 szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	186,45kcal	2,49g	1,28g	39,93g	25,45g	0,22g	0,55g
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'	57,28kcal	1,63g	0,22g	11,92g	6,00g	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	64,08kcal	2,14g	0,24g	13,34g	0,31g	0,34g	0,02g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
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
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Ételizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	333,98kcal	17,95g	26,70g	3,23g	0,47g	0,69g	0,31g
Gombás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Ételizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	292,35kcal	14,65g	23,21g	4,10g	0,63g	0,82g	0,93g
Gránátos kocka Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nyirkocka tészta, Vöröshagyma	423,08kcal	11,16g	9,58g	71,08g	3,14g	0,94g	1,12g
Gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
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
Hamis gulyásleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételizésítő 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B' Időszak: 2022.12.01.-től 2022.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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	298,78kcal	15,35g	24,08g	3,24g	0,38g	1,18g	1,17g
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	641,44kcal	27,39g	30,59g	60,93g	3,27g	2,04g	0,83g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,55g	0,05g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,85kcal	1,00g	1,05g	15,55g	15,00g	0,00g	0,65g
Karalábélevés Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	58,80kcal	1,62g	2,30g	7,50g	3,07g	0,97g	0,27g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%'	165,60kcal	6,30g	5,88g	21,66g	21,66g	0,21g	3,57g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kígyóuborka Összetétel: Kígyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,05g	0,85g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
Kuskusz Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuskusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	332,20kcal	9,67g	7,91g	53,25g	3,39g	1,19g	1,01g
Lebbencslevés Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt 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
Lencsegulyáslevés Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	344,12kcal	19,66g	18,23g	23,10g	2,70g	0,96g	0,25g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2022.12.01.-től 2022.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	218,76kcal	15,53g	7,48g	21,19g	1,77g	1,10g	0,56g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes makaróni	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,32g	0,81g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Vöröshagyma	205,09kcal	20,28g	7,61g	12,66g	6,64g	0,85g	0,32g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
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
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
Narancs Összetétel: Narancs	49,20kcal	0,72g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	182,62kcal	21,51g	8,56g	3,52g	0,22g	0,62g	0,05g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	550,63kcal	24,66g	29,24g	44,33g	0,76g	1,47g	0,52g
Párolt gersli Összetétel: Árpagyöngy, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,35kcal	0,10g	6,45g	0,36g	0,22g	0,89g	0,70g
Párolt rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,65kcal	4,56g	6,66g	55,59g	0,22g	0,89g	0,70g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	260,14kcal	5,89g	5,30g	42,58g	0,17g	0,74g	0,50g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pritaminos tonhalszálkák Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Majonéz, Olajoshal, Tejföl '12%', Vöröshagyma	135,03kcal	3,24g	12,80g	1,45g	0,37g	0,37g	2,92g
Reszelt tészta leves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	95,82kcal	2,65g	3,30g	13,52g	0,64g	0,98g	0,40g
Rizibizi Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	277,79kcal	6,87g	9,58g	60,47g	2,26g	0,90g	1,03g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B' Időszak: 2022.12.01.-tól 2022.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rostos gyümölcslé Összetétel: Gyümölcslé sűrítmény	8,05kcal	0,07g	0,07g	1,82g	1,77g	0,00g	0,00g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi 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
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	78,00kcal	6,25g	5,50g	0,75g	0,00g	0,50g	3,75g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	92,50kcal	3,25g	7,10g	4,00g	0,00g	0,88g	4,60g
Sajtos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásgmentes metélt tészta	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,32g	0,81g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	342,65kcal	18,33g	26,81g	4,64g	1,04g	0,82g	0,33g
Sertésraguleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	266,26kcal	14,09g	17,06g	12,06g	3,33g	0,95g	0,33g
Sertésrizottó Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sárgarépa, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	573,35kcal	23,97g	33,44g	61,40g	2,60g	1,87g	1,02g
Sütőtökrémleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Gyömbér, Gyümölcslé sűrítmény, Kristálycukor, Só 'jódozott'	149,12kcal	1,70g	2,90g	28,02g	19,43g	0,97g	0,49g
Szárazbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	352,66kcal	17,31g	6,44g	54,32g	1,88g	0,70g	0,50g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	319,40kcal	11,39g	7,91g	49,71g	24,02g	0,57g	4,59g
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávét, Tej '2,8%'	186,40kcal	7,40g	6,53g	23,88g	20,61g	0,25g	3,93g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,36g	4,80g	1,60g	0,00g	0,01g	0,00g
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	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2022.12.01.-től 2022.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	76,16kcal	2,96g	0,34g	15,33g	0,20g	0,48g	0,14g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	94,20kcal	3,92g	7,36g	0,59g	0,13g	0,47g	2,57g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,40g	0,81g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vaníliás krémtúró 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, Kigyo uborka, Kóménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	67,55kcal	1,16g	0,16g	15,02g	11,10g	0,40g	0,01g
Zala felvágott Összetétel: 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: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	111,19kcal	4,89g	2,62g	16,19g	3,75g	0,94g	0,35g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom	133,60kcal	3,48g	12,16g	2,36g	0,08g	0,52g	1,64g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g