

|                          | Tízórai                                                                            | Ebéd A                                                                                                      | Uzsonna                                                                  |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2023.04.03.     | Eper-meggy gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; | Babgulyás (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma; | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;                           |
|                          | EN=321,10kcal FH=9,08g ZS=12,40g SZH=42,98g CK=9,98g SÓ=1,74g TZS=4,58g            | EN=933,78kcal FH=32,21g ZS=35,39g SZH=117,46g CK=19,97g SÓ=1,06g TZS=2,76g                                  | EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g  |
| KEDD<br>2023.04.04.      | Főzött kakaó (2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;                  | Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;     | Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;                                  |
|                          | EN=325,31kcal FH=13,63g ZS=7,38g SZH=50,95g CK=23,92g SÓ=1,19g TZS=3,60g           | EN=731,32kcal FH=32,28g ZS=22,22g SZH=116,97g CK=8,12g SÓ=1,38g TZS=2,01g                                   | EN=252,70kcal FH=8,59g ZS=7,70g SZH=37,36g CK=0,78g SÓ=1,71g TZS=4,66g   |
| SZERDA<br>2023.04.05.    | Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                                                 | Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Csemege uborka (11)*;  | Lekvár; Teavaj (2)*; Félbarna kenyér (1)*;                               |
|                          | EN=290,12kcal FH=11,83g ZS=7,34g SZH=43,21g CK=17,91g SÓ=0,72g TZS=4,32g           | EN=751,99kcal FH=33,11g ZS=32,30g SZH=78,25g CK=6,62g SÓ=3,25g TZS=1,01g                                    | EN=308,46kcal FH=5,48g ZS=10,46g SZH=48,45g CK=15,78g SÓ=0,87g TZS=6,90g |
| CSÜTÖRTÖK<br>2023.04.06. | Citromos tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;                 | Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;             | Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;              |
|                          | EN=263,17kcal FH=11,08g ZS=3,08g SZH=47,35g CK=13,40g SÓ=0,84g TZS=0,06g           | EN=783,88kcal FH=29,23g ZS=30,31g SZH=90,52g CK=8,38g SÓ=2,38g TZS=5,38g                                    | EN=268,00kcal FH=8,70g ZS=12,76g SZH=29,42g CK=0,44g SÓ=1,36g TZS=1,88g  |
| PÉNTEK<br>2023.04.07.    |                                                                                    |                                                                                                             |                                                                          |
|                          |                                                                                    |                                                                                                             |                                                                          |

**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<br>2023.04.10.     |                                                                                          |                                                                                                                       |                                                                             |
|                          |                                                                                          |                                                                                                                       |                                                                             |
| KEDD<br>2023.04.11.      | Főzött kakaó (2, 4)*; Kifli (1, 2)*;                                                     | Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*;               | Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek; |
|                          | EN=296,16kcal FH=11,88g ZS=5,54g SZH=48,60g CK=25,13g SÓ=0,73g TZS=3,24g                 | EN=772,94kcal FH=26,18g ZS=35,78g SZH=102,37g CK=2,89g SÓ=1,88g TZS=1,81g                                             | EN=267,80kcal FH=9,43g ZS=13,05g SZH=27,72g CK=0,42g SÓ=1,78g TZS=5,16g     |
| SZERDA<br>2023.04.12.    | Zöldtea-citrusos; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;        | Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Alma; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;                            | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;                              |
|                          | EN=300,90kcal FH=10,28g ZS=9,40g SZH=43,48g CK=10,08g SÓ=1,74g TZS=3,18g                 | EN=805,06kcal FH=40,96g ZS=34,71g SZH=83,83g CK=2,14g SÓ=6,87g TZS=1,28g                                              | EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g     |
| CSÜTÖRTÖK<br>2023.04.13. | Meggyes gyümölcs Tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka; | Csontleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya 1/2; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;   | Sajtos pogácsa (1, 2)*;                                                     |
|                          | EN=301,05kcal FH=10,93g ZS=7,46g SZH=44,05g CK=10,06g SÓ=1,10g TZS=2,13g                 | EN=795,03kcal FH=29,35g ZS=28,25g SZH=106,89g CK=19,63g SÓ=1,77g TZS=1,15g                                            | EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g      |
| PÉNTEK<br>2023.04.14.    | Erdei gyümölcs tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;                       | Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Jégcsap retek;    |
|                          | EN=299,05kcal FH=8,82g ZS=10,23g SZH=41,30g CK=9,71g SÓ=1,52g TZS=4,24g                  | EN=751,22kcal FH=36,59g ZS=24,16g SZH=97,28g CK=26,20g SÓ=3,85g TZS=3,71g                                             | EN=271,60kcal FH=11,55g ZS=9,85g SZH=34,74g CK=1,04g SÓ=1,82g TZS=3,18g     |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Iskola '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<br>2023.04.17.     | Erdei gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;                          | Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*;                                                        | Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom; |
|                          | EN=292,60kcal FH=8,67g ZS=7,70g SZH=46,83g CK=9,82g SÓ=1,71g TZS=4,66g               | EN=830,37kcal FH=29,13g ZS=38,98g SZH=87,15g CK=21,43g SÓ=0,70g TZS=0,98g                                                       | EN=266,90kcal FH=9,38g ZS=12,50g SZH=29,22g CK=0,52g SÓ=1,74g TZS=4,76g      |
| KEDD<br>2023.04.18.      | Csipkebogyó tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka; | Lebbencsleves (1, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;                        | Kakaós csiga (1, 2)*;                                                        |
|                          | EN=296,10kcal FH=9,72g ZS=10,41g SZH=37,96g CK=9,53g SÓ=1,29g TZS=3,85g              | EN=750,79kcal FH=21,42g ZS=20,43g SZH=115,62g CK=37,04g SÓ=2,90g TZS=4,80g                                                      | EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g     |
| SZERDA<br>2023.04.19.    | Tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;                                                       | Brokkolikrémleves gyöngykgagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Bácskai rizseshús (5)*; Fejeskáposzta-saláta; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;                               |
|                          | EN=284,90kcal FH=11,46g ZS=7,65g SZH=41,78g CK=16,70g SÓ=0,71g TZS=4,54g             | EN=831,09kcal FH=31,97g ZS=38,17g SZH=105,74g CK=8,57g SÓ=2,17g TZS=1,55g                                                       | EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g      |
| CSÜTÖRTÖK<br>2023.04.20. | Zöldtea-citrusos; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Ketchup; Hosszú zsemle (1)*;                 | Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;                                                 | Méz; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Alma;                                       |
|                          | EN=297,71kcal FH=8,79g ZS=9,27g SZH=39,28g CK=10,20g SÓ=1,55g TZS=3,05g              | EN=768,38kcal FH=39,47g ZS=26,17g SZH=89,48g CK=4,90g SÓ=1,38g TZS=0,84g                                                        | EN=244,25kcal FH=4,83g ZS=2,93g SZH=49,49g CK=12,53g SÓ=0,75g TZS=1,04g      |
| PÉNTEK<br>2023.04.21.    | Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;                           | Paradicsomleves betűtésztával (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;                        | Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;                       |
|                          | EN=306,19kcal FH=18,71g ZS=7,57g SZH=40,58g CK=12,15g SÓ=1,30g TZS=2,74g             | EN=863,55kcal FH=29,80g ZS=33,59g SZH=102,04g CK=32,28g SÓ=2,02g TZS=4,05g                                                      | 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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

|                          | Tízórai                                                                                | Ebéd A                                                                                                 | Uzsonna                                                                 |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2023.04.24.     | Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;                | Karfiolleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;                        | Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;            |
|                          | EN=301,14kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=43,19g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g               | EN=840,67kcal FH=34,31g ZS=34,73g SZH=94,46g CK=9,77g SÓ=1,64g TZS=4,91g                               | EN=260,80kcal FH=8,88g ZS=13,00g SZH=27,12g CK=0,42g SÓ=1,78g TZS=5,16g |
| KEDD<br>2023.04.25.      | Erdei-bodzás gyümölcs tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Ketchup; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; | Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*;                          | Sonkás májaskrém; Félbarna kenyér (1)*; Jégcsap retek;                  |
|                          | EN=288,00kcal FH=9,01g ZS=9,34g SZH=35,76g CK=10,39g SÓ=1,52g TZS=3,09g                | EN=728,78kcal FH=20,26g ZS=18,81g SZH=116,16g CK=44,78g SÓ=1,46g TZS=7,74g                             | EN=294,40kcal FH=9,57g ZS=12,89g SZH=34,40g CK=0,78g SÓ=1,43g TZS=4,70g |
| SZERDA<br>2023.04.26.    | Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                                                     | Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Sajtós panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Rizibizi (5)*; Vegyes saláta; | Rozsos párna (1, 12)*; Teavaj (2)*; Alma;                               |
|                          | EN=290,12kcal FH=11,83g ZS=7,34g SZH=43,21g CK=17,91g SÓ=0,72g TZS=4,32g               | EN=727,86kcal FH=21,93g ZS=21,46g SZH=130,05g CK=34,85g SÓ=1,85g TZS=2,81g                             | EN=293,64kcal FH=5,46g ZS=12,58g SZH=38,90g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=7,34g |
| CSÜTÖRTÖK<br>2023.04.27. | Főzött kakaó (2, 4)*; Kifli (1, 2)*;                                                   | Tárkonyos zöldséges grízgaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; | Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;                    |
|                          | EN=296,16kcal FH=11,88g ZS=5,54g SZH=48,60g CK=25,13g SÓ=0,73g TZS=3,24g               | EN=831,46kcal FH=28,37g ZS=37,92g SZH=82,64g CK=6,62g SÓ=1,75g TZS=2,07g                               | EN=264,10kcal FH=8,95g ZS=7,70g SZH=39,46g CK=0,36g SÓ=1,72g TZS=4,84g  |
| PÉNTEK<br>2023.04.28.    | Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;                    | Pásztorleves (1, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;              | Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;                     |
|                          | EN=323,14kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=42,47g CK=9,88g SÓ=1,78g TZS=4,98g                | EN=750,24kcal FH=32,71g ZS=30,42g SZH=81,84g CK=10,80g SÓ=2,08g TZS=2,24g                              | EN=258,15kcal FH=6,07g ZS=4,35g SZH=48,26g CK=0,78g SÓ=0,84g TZS=0,06g  |

**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**

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B' Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Alföldileves csipetkével<br>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 | 167,07kcal | 4,65g   | 3,02g  | 28,26g     | 2,02g  | 0,59g | 0,36g         |
| Alma<br>Összetétel: Alma 'Idared'                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 37,20kcal  | 0,48g   | 0,00g  | 8,40g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Aranygaluska<br>Összetétel: Aranygaluska                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 424,80kcal | 8,64g   | 11,88g | 69,12g     | 26,28g | 0,60g | 4,92g         |
| Babgulyás<br>Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tojás, Vöröshagyma                                                                            | 312,19kcal | 17,51g  | 15,73g | 22,97g     | 1,10g  | 0,53g | 0,26g         |
| Bácskai rizseshús<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                             | 558,48kcal | 22,42g  | 34,32g | 57,64g     | 0,63g  | 1,10g | 1,12g         |
| Bolognai szósz<br>Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma                                                                    | 281,92kcal | 15,07g  | 20,68g | 7,02g      | 4,57g  | 0,56g | 0,70g         |
| Brokkolikrémes leves gyöngyagagylóval<br>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%', Tojásos gyöngyagagyló tészta, Vöröshagyma                            | 161,57kcal | 5,84g   | 3,39g  | 25,36g     | 1,80g  | 0,51g | 0,32g         |
| Bulgur<br>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  | 0,60g | 1,13g         |
| Burgonyagombóc leves<br>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                                                                                  | 151,33kcal | 3,68g   | 3,92g  | 18,96g     | 1,43g  | 0,94g | 0,40g         |
| Burgonyapüré<br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                            | 271,60kcal | 6,99g   | 5,49g  | 44,16g     | 1,84g  | 0,44g | 2,18g         |
| Chilisbab<br>Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma                       | 596,40kcal | 33,86g  | 22,53g | 60,62g     | 4,06g  | 0,37g | 0,31g         |
| Citromos tea<br>Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű                                                                                                                                                                                                                                                                   | 36,54kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 9,05g      | 9,04g  | 0,00g | 0,00g         |
| Csemege szalámi<br>Összetétel: Csemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 104,80kcal | 3,60g   | 10,00g | 0,00g      | 0,00g  | 0,84g | 4,20g         |
| Csemege uborka<br>Összetétel: Csemege uborka                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 14,00kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 2,40g      | 1,90g  | 1,50g | 0,00g         |
| Csipkebogyó tea<br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                                 | 39,90kcal  | 0,08g   | 0,00g  | 9,47g      | 9,04g  | 0,00g | 0,00g         |
| Csontleves<br>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 eperszalag tészta, Vöröshagyma                                              | 91,34kcal  | 2,61g   | 2,79g  | 13,40g     | 1,13g  | 0,53g | 0,34g         |
| Daragaluskaleves<br>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                                                         | 221,40kcal | 6,30g   | 5,13g  | 35,81g     | 1,10g  | 0,57g | 0,69g         |
| Diákcsemege szalámi<br>Összetétel: Diákcsemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                                           | 99,40kcal  | 3,60g   | 9,40g  | 0,10g      | 0,10g  | 0,80g | 3,80g         |



# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B' Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Diós metélt</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                                                                                                                         | 283,76kcal | 8,54g   | 4,66g  | 51,87g     | 2,80g  | 0,19g | 0,61g         |
| <b>Diós porcukor</b><br>Összetétel: Dióbél, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                             | 256,20kcal | 5,58g   | 17,10g | 18,51g     | 15,00g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Eper-meggy gyümölcs tea</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                  | 39,90kcal  | 0,08g   | 0,00g  | 9,47g      | 9,04g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Erdei gyümölcs tea</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                       | 39,90kcal  | 0,08g   | 0,00g  | 9,47g      | 9,04g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Erdei gyümölcsleves</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                   | 142,43kcal | 1,80g   | 0,78g  | 31,46g     | 19,73g | 0,10g | 0,20g         |
| <b>Erdei-bodzás gyümölcs tea</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                | 39,90kcal  | 0,08g   | 0,00g  | 9,47g      | 9,04g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Fatörzskifli</b><br>Összetétel: Fatörzskifli 57g                                                                                                                                                                                                                                                                              | 180,12kcal | 4,33g   | 3,59g  | 31,46g     | 6,16g  | 0,40g | 1,82g         |
| <b>Fejeskáposzta-saláta</b><br>Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                              | 57,28kcal  | 1,63g   | 0,22g  | 11,92g     | 6,00g  | 0,22g | 0,01g         |
| <b>Félbarna kenyér</b><br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                            | 64,08kcal  | 2,14g   | 0,24g  | 13,34g     | 0,31g  | 0,34g | 0,02g         |
| <b>Félbarna kenyér</b><br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                            | 160,20kcal | 5,34g   | 0,60g  | 33,36g     | 0,78g  | 0,84g | 0,06g         |
| <b>Filézett halászlé</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                            | 121,92kcal | 9,73g   | 7,52g  | 5,48g      | 3,19g  | 3,16g | 2,76g         |
| <b>Főtt burgonya 1/2</b><br>Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                                                                                                                                         | 103,40kcal | 2,75g   | 0,33g  | 20,24g     | 0,00g  | 0,03g | 0,00g         |
| <b>Főtt tojás</b><br>Összetétel: Tojás főzött, tisztított                                                                                                                                                                                                                                                                        | 73,35kcal  | 4,95g   | 4,41g  | 0,32g      | 0,18g  | 0,16g | 1,35g         |
| <b>Főzött kakaó</b><br>Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                       | 169,31kcal | 8,35g   | 4,38g  | 23,83g     | 23,50g | 0,25g | 2,64g         |
| <b>Gyümölcsmártás</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                                                                       | 235,35kcal | 3,11g   | 0,76g  | 52,39g     | 34,54g | 0,32g | 0,21g         |
| <b>Gyümölcsös krémgoghurt</b><br>Összetétel: Gyümölcsös krémgoghurt 125g                                                                                                                                                                                                                                                         | 125,00kcal | 4,12g   | 4,00g  | 17,50g     | 16,25g | 0,23g | 2,75g         |
| <b>Hamis gulyásleves</b><br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő 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  | 0,51g | 0,30g         |
| <b>Házi körözött</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                                    | 61,79kcal  | 5,99g   | 3,22g  | 1,77g      | 0,04g  | 0,14g | 0,00g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Hosszú zsemle<br>Összetétel: Hosszú zsemle53g                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 136,21kcal | 4,08g   | 0,53g  | 27,77g     | 0,16g  | 0,64g | 0,32g         |
| Húsgombóc<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Örölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés apróhús, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma                                                                                                                                                                                         | 296,45kcal | 16,00g  | 19,58g | 18,41g     | 0,43g  | 0,37g | 0,12g         |
| Jégcsap retek<br>Összetétel: Jégcsap retek                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 7,00kcal   | 0,55g   | 0,05g  | 0,60g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Kakaós csiga<br>Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                                    | 292,60kcal | 3,78g   | 14,63g | 35,49g     | 12,53g | 0,49g | 7,35g         |
| Karfiolleves<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma                                                                               | 158,81kcal | 5,23g   | 3,15g  | 26,57g     | 2,40g  | 0,52g | 0,40g         |
| Kenőmájás<br>Összetétel: Kenőmájás                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 107,20kcal | 4,00g   | 9,60g  | 1,16g      | 0,52g  | 0,88g | 3,92g         |
| Ketchup<br>Összetétel: Ketchup                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20,90kcal  | 0,07g   | 0,00g  | 1,13g      | 0,86g  | 0,16g | 0,00g         |
| Kifli<br>Összetétel: Kifli 43g                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 126,85kcal | 3,53g   | 1,16g  | 24,77g     | 1,63g  | 0,47g | 0,60g         |
| Kigyóuborka<br>Összetétel: Kigyó uborka                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6,00kcal   | 0,50g   | 0,05g  | 0,85g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Lebbencsleves<br>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  | 184,41kcal | 5,14g   | 4,06g  | 29,90g     | 2,50g  | 0,65g | 0,79g         |
| Lecsós sertésragu<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                               | 287,98kcal | 14,83g  | 22,18g | 5,18g      | 0,34g  | 0,51g | 0,33g         |
| Lekvár<br>Összetétel: Sárgabarack lekvár                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 61,50kcal  | 0,09g   | 0,03g  | 15,05g     | 15,00g | 0,03g | 0,00g         |
| Liga Margarin<br>Összetétel: Liga margarin                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 21,60kcal  | 0,06g   | 2,40g  | 0,06g      | 0,06g  | 0,10g | 0,72g         |
| Májgaluskaleves<br>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                                            | 223,80kcal | 15,72g  | 7,50g  | 22,21g     | 1,81g  | 0,68g | 0,56g         |
| Makaróni<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni                                                                                                                                                                                                                                         | 300,34kcal | 8,54g   | 6,50g  | 51,87g     | 2,80g  | 0,17g | 0,81g         |
| Máros cukor<br>Összetétel: Mák, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 222,00kcal | 3,60g   | 12,00g | 23,40g     | 15,93g | 0,01g | 1,50g         |
| Máros metélt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                                                                                                                                | 308,63kcal | 8,54g   | 7,42g  | 51,87g     | 2,80g  | 0,19g | 0,91g         |
| Mediterrán csirkeapró<br>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 sűrített paradicsom, Vöröshagyma | 225,43kcal | 20,87g  | 7,67g  | 16,89g     | 6,64g  | 0,49g | 0,32g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B' Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                             | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Meggyes gyümölcs Tea<br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                            | 39,90kcal  | 0,08g   | 0,00g  | 9,47g      | 9,04g  | 0,00g | 0,00g         |
| Méz<br>Összetétel: Vegyes virág méz                                                                                                                                                                                                                                               | 45,00kcal  | 0,05g   | 0,00g  | 12,36g     | 12,32g | 0,02g | 0,00g         |
| Milánói szósz hússal<br>Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma | 224,31kcal | 11,53g  | 14,57g | 10,69g     | 4,15g  | 0,84g | 1,07g         |
| Mogyorókrém<br>Összetétel: Nutella                                                                                                                                                                                                                                                | 60,75kcal  | 0,25g   | 3,75g  | 6,50g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Molnárika<br>Összetétel: Molnárika 55g                                                                                                                                                                                                                                            | 174,90kcal | 3,96g   | 3,91g  | 30,03g     | 4,95g  | 0,39g | 2,04g         |
| Natúr baromfi érme<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor                                                                                                                                                                                   | 165,63kcal | 9,60g   | 11,56g | 5,44g      | 0,00g  | 1,44g | 3,40g         |
| Paprikásburgonya<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő 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  | 0,78g | 0,52g         |
| Paradicsom<br>Összetétel: Paradicsom                                                                                                                                                                                                                                              | 11,50kcal  | 0,50g   | 0,10g  | 2,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Paradicsomleves betűtésztával<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld                                            | 187,88kcal | 4,15g   | 5,22g  | 30,81g     | 18,69g | 0,52g | 0,61g         |
| Paradicsommártás<br>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 | 0,36g | 0,55g         |
| Párolt rizs<br>Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                            | 253,81kcal | 4,56g   | 10,34g | 55,59g     | 0,22g  | 0,45g | 1,10g         |
| Pásztorleves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma              | 155,08kcal | 4,17g   | 3,55g  | 24,56g     | 2,11g  | 0,62g | 0,62g         |
| Petrezselymes rizs<br>Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                  | 247,29kcal | 4,64g   | 9,42g  | 55,87g     | 0,39g  | 0,31g | 1,01g         |
| Pírtott dara<br>Összetétel: Búza dara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                         | 165,40kcal | 3,57g   | 4,06g  | 27,89g     | 0,00g  | 0,50g | 0,40g         |
| Porcukor<br>Összetétel: Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                  | 80,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 20,00g     | 20,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Reszelt térszta leves<br>Összetétel: Étélizetítő 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  | 0,54g | 0,40g         |
| Rizibizi<br>Összetétel: Étélizetítő 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  | 0,45g | 1,03g         |
| Rozsos párna<br>Összetétel: Rozsos párna 56g                                                                                                                                                                                                                                      | 169,68kcal | 4,93g   | 2,74g  | 30,46g     | 0,45g  | 0,62g | 0,50g         |



# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Rúdvagdalt<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés apróhús, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma                                                                                                                                    | 303,39kcal | 16,58g  | 20,90g | 9,90g      | 0,81g  | 0,56g | 0,36g         |
| Sajt szórát<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 62,40kcal  | 5,00g   | 4,40g  | 0,60g      | 0,00g  | 0,40g | 3,00g         |
| Sajtkrém<br>Összetétel: Natúr sajtkrém                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 92,50kcal  | 3,25g   | 7,10g  | 4,00g      | 0,00g  | 0,88g | 4,60g         |
| Sajtos panírozott halfilé<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal                                                                                                                                                                                                                                                           | 240,09kcal | 12,10g  | 10,95g | 23,10g     | 1,76g  | 1,10g | 1,57g         |
| Sajtos pogácsa<br>Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g                                                                                                                                                                                                                                                                             | 270,90kcal | 6,65g   | 9,94g  | 37,59g     | 1,26g  | 1,89g | 4,97g         |
| Sertés párizsi<br>Összetétel: Sertés párizsi                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 79,20kcal  | 4,80g   | 6,40g  | 0,60g      | 0,20g  | 0,80g | 2,40g         |
| Sertésraguleves<br>Összetétel: Étélizésítő 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                                                                                         | 290,41kcal | 15,01g  | 17,22g | 16,77g     | 3,63g  | 0,51g | 0,37g         |
| Sonkás májaskrém<br>Összetétel: Sonkás májaskrém                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 127,20kcal | 3,68g   | 12,24g | 0,44g      | 0,00g  | 0,59g | 4,64g         |
| Spagetti<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta                                                                                                                                                                                                                                                 | 308,63kcal | 8,54g   | 7,42g  | 51,87g     | 2,80g  | 0,19g | 0,91g         |
| Spenót<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                  | 215,61kcal | 9,00g   | 5,63g  | 32,04g     | 7,68g  | 0,43g | 1,12g         |
| Stefánia vagdalt<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés apróhús, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma                                                                                                                                               | 336,52kcal | 17,50g  | 22,72g | 12,05g     | 0,64g  | 0,86g | 1,26g         |
| Székelypáposzta<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                          | 467,89kcal | 21,81g  | 26,87g | 37,89g     | 0,13g  | 5,71g | 0,58g         |
| Tárkonyos zöldséges grízgaluskaleves<br>Összetétel: Búzadara, Étélizésítő 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 | 164,80kcal | 4,84g   | 5,78g  | 21,79g     | 2,08g  | 0,74g | 0,62g         |
| Teavaj<br>Összetétel: Teavaj                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 86,76kcal  | 0,05g   | 9,84g  | 0,04g      | 0,00g  | 0,01g | 6,84g         |
| Tej<br>Összetétel: Tej UHT '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 110,00kcal | 7,50g   | 3,75g  | 11,75g     | 11,75g | 0,33g | 2,50g         |
| Tejföl<br>Összetétel: Tejföl '12%'                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 56,80kcal  | 1,36g   | 4,80g  | 1,60g      | 0,00g  | 0,01g | 0,00g         |
| Teljes kiörlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 53,76kcal  | 2,09g   | 0,24g  | 10,82g     | 0,14g  | 0,34g | 0,10g         |
| Teljes kiörlésű kenyér<br>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: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                      | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                               | 76,16kcal  | 2,96g   | 0,34g  | 15,33g     | 0,20g  | 0,48g | 0,14g         |
| Teljes kiőrlésű zsemle<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g                                                                                                                                                                           | 126,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 24,25g     | 0,35g  | 0,60g | 0,35g         |
| Tojáskrém<br>Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt                                                                                                                       | 115,80kcal | 3,92g   | 9,76g  | 0,59g      | 0,13g  | 0,45g | 3,61g         |
| Túró<br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró                                                                                                                                                                                                    | 116,00kcal | 14,00g  | 5,00g  | 3,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Túrós tészta<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta                                                                                                                       | 300,34kcal | 8,54g   | 6,50g  | 51,87g     | 2,80g  | 0,21g | 0,81g         |
| Vadas aprópecsenye<br>Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma             | 333,28kcal | 15,96g  | 23,09g | 13,20g     | 2,62g  | 0,42g | 0,32g         |
| Vanília öntet<br>Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor                                                                                                                                          | 187,14kcal | 8,68g   | 4,20g  | 28,60g     | 17,42g | 0,35g | 2,52g         |
| Vaníliás krémturó<br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor                                                                                                                                               | 66,43kcal  | 5,74g   | 2,48g  | 4,95g      | 3,59g  | 0,00g | 0,00g         |
| Vegyes saláta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kígyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'                                                                                                 | 67,55kcal  | 1,16g   | 0,16g  | 15,02g     | 11,10g | 0,20g | 0,01g         |
| Vírslí<br>Összetétel: Vírslí Pulyka Gallicoop                                                                                                                                                                                              | 100,70kcal | 4,56g   | 8,74g  | 0,91g      | 0,15g  | 0,76g | 2,74g         |
| Zala felvágott<br>Összetétel: Zala felvágott                                                                                                                                                                                               | 82,80kcal  | 5,60g   | 6,80g  | 0,72g      | 0,20g  | 0,88g | 2,40g         |
| Zöldborsóleves<br>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 | 111,19kcal | 4,89g   | 2,62g  | 16,19g     | 3,75g  | 0,49g | 0,35g         |
| Zöldfűszeres halpástétom<br>Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom                                                                                                                                                                           | 133,60kcal | 3,48g   | 12,16g | 2,36g      | 0,08g  | 0,52g | 1,64g         |
| Zöldtea-citrusos<br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                         | 39,90kcal  | 0,08g   | 0,00g  | 9,47g      | 9,04g  | 0,00g | 0,00g         |
| Zsemle<br>Összetétel: Vizes zsemle 53g                                                                                                                                                                                                     | 140,45kcal | 4,24g   | 0,53g  | 28,67g     | 0,16g  | 0,64g | 0,32g         |