

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.11.03.	Eper ízű tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Metélt tészta (1)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=268,10kcal FH=11,30g ZS=5,00g SZH=42,40g CK=13,10g SÓ=0,70g TZS=2,80g	EN=806,80kcal FH=31,40g ZS=34,10g SZH=90,00g CK=4,60g SÓ=1,50g TZS=5,00g	EN=249,00kcal FH=8,50g ZS=10,00g SZH=31,50g CK=0,50g SÓ=2,10g TZS=5,40g
KEDD 2025.11.04.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Rántott csirkemell 'mirelit' (1, 2, 3)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes saláta;	Teavaj (2)*; Méz; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=300,90kcal FH=10,30g ZS=9,40g SZH=43,60g CK=10,10g SÓ=1,70g TZS=3,20g	EN=792,20kcal FH=30,00g ZS=21,30g SZH=113,50g CK=17,00g SÓ=2,60g TZS=1,50g	EN=266,20kcal FH=5,20g ZS=10,40g SZH=39,50g CK=12,70g SÓ=0,80g TZS=7,00g
SZERDA 2025.11.05.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	Szárnyasgulyásleves (1, 3, 5)*; Túrófelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;	Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;
	EN=312,10kcal FH=9,70g ZS=11,10g SZH=40,70g CK=12,00g SÓ=1,20g TZS=4,10g	EN=761,20kcal FH=38,80g ZS=24,10g SZH=90,60g CK=38,20g SÓ=0,80g TZS=3,90g	EN=239,40kcal FH=5,10g ZS=7,20g SZH=37,60g CK=6,40g SÓ=0,60g TZS=3,10g
CSÜTÖRTÖK 2025.11.06.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tavaszeleves (1, 3, 5)*; Tejszínes sertésragu (1, 2, 5)*; Kuskusz (1, 5)*; Alma;	Csokoládé ízű krémes rúd (1, 2)*;
	EN=292,60kcal FH=13,90g ZS=8,80g SZH=39,90g CK=11,90g SÓ=1,10g TZS=2,40g	EN=803,20kcal FH=29,50g ZS=35,60g SZH=86,00g CK=7,80g SÓ=1,60g TZS=3,00g	EN=218,40kcal FH=3,80g ZS=10,00g SZH=27,40g CK=6,20g SÓ=0,40g TZS=4,60g
PÉNTEK 2025.11.07.	Meggyes gyümölcs Tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Szelet kenyér (1)*;	Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Jégcsap retek;
	EN=240,70kcal FH=11,00g ZS=3,10g SZH=41,50g CK=13,00g SÓ=0,80g TZS=0,20g	EN=845,20kcal FH=27,30g ZS=32,00g SZH=108,00g CK=4,10g SÓ=3,20g TZS=8,60g	EN=233,60kcal FH=12,40g ZS=5,00g SZH=34,50g CK=1,10g SÓ=1,90g TZS=1,50g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola 'B'

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.11.10.	Gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Halrudacskák panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Majonéz (3, 11)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=300,90kcal FH=10,30g ZS=9,40g SZH=43,60g CK=10,10g SÓ=1,70g TZS=3,20g	EN=787,40kcal FH=22,00g ZS=25,70g SZH=110,70g CK=29,30g SÓ=2,00g TZS=6,70g	EN=218,40kcal FH=8,40g ZS=6,50g SZH=31,80g CK=0,40g SÓ=1,50g TZS=3,90g
KEDD 2025.11.11.	Meggyes gyümölcs Tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldhagyma;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Halrudacskák panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Briós (1, 2, 3)*;
	EN=294,10kcal FH=9,60g ZS=10,30g SZH=40,30g CK=9,90g SÓ=1,70g TZS=4,10g	EN=760,30kcal FH=20,40g ZS=24,20g SZH=108,80g CK=27,00g SÓ=2,00g TZS=3,10g	EN=274,40kcal FH=5,50g ZS=5,20g SZH=50,10g CK=16,40g SÓ=0,50g TZS=2,60g
SZERDA 2025.11.12.	Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Szárazbabfőzelék (1, 2)*;	Teavaj (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=251,80kcal FH=7,60g ZS=5,20g SZH=42,30g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g	EN=878,90kcal FH=40,30g ZS=38,70g SZH=86,00g CK=5,00g SÓ=1,50g TZS=2,10g	EN=231,20kcal FH=5,80g ZS=10,60g SZH=28,60g CK=0,40g SÓ=0,80g TZS=7,00g
CSÜTÖRTÖK 2025.11.13.	Tiramisu ízű tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=321,70kcal FH=12,10g ZS=7,40g SZH=51,00g CK=17,70g SÓ=0,60g TZS=4,00g	EN=871,50kcal FH=26,70g ZS=34,50g SZH=105,60g CK=25,50g SÓ=2,00g TZS=7,70g	EN=196,20kcal FH=11,20g ZS=3,80g SZH=28,90g CK=0,40g SÓ=0,90g TZS=0,20g
PÉNTEK 2025.11.14.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Alma befőtt; Félbarna kenyér (1)*;	Barackos háromszög (1, 2)*;
	EN=297,30kcal FH=8,90g ZS=13,00g SZH=36,20g CK=9,50g SÓ=1,70g TZS=5,10g	EN=755,60kcal FH=38,00g ZS=21,50g SZH=165,80g CK=15,90g SÓ=1,90g TZS=1,70g	EN=282,80kcal FH=3,80g ZS=10,20g SZH=43,30g CK=16,70g SÓ=0,40g TZS=4,60g

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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.11.17.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Baracklekvár; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=227,30kcal FH=9,70g ZS=5,10g SZH=37,30g CK=11,50g SÓ=0,30g TZS=2,50g	EN=875,30kcal FH=31,80g ZS=42,30g SZH=86,40g CK=6,10g SÓ=2,00g TZS=2,00g	EN=229,80kcal FH=5,40g ZS=3,00g SZH=45,30g CK=18,50g SÓ=0,90g TZS=0,90g
KEDD 2025.11.18.	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Hentes szelet (1, 5, 11, 15)*; Bulgur (1, 5)*;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=288,70kcal FH=9,30g ZS=10,20g SZH=38,60g CK=9,30g SÓ=1,50g TZS=3,20g	EN=753,50kcal FH=33,20g ZS=29,70g SZH=79,00g CK=6,90g SÓ=2,00g TZS=2,60g	EN=260,10kcal FH=10,10g ZS=8,50g SZH=35,60g CK=0,80g SÓ=1,70g TZS=1,90g
SZERDA 2025.11.19.	Kakaókrém (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Píritott dara (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;
	EN=301,70kcal FH=6,50g ZS=9,10g SZH=47,90g CK=10,60g SÓ=0,80g TZS=1,90g	EN=780,40kcal FH=22,60g ZS=22,60g SZH=117,10g CK=29,70g SÓ=2,80g TZS=4,80g	EN=275,40kcal FH=9,50g ZS=12,50g SZH=31,30g CK=3,10g SÓ=1,70g TZS=4,70g
CSÜTÖRTÖK 2025.11.20.	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=251,80kcal FH=7,60g ZS=5,20g SZH=42,30g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g	EN=830,40kcal FH=17,00g ZS=36,60g SZH=96,90g CK=19,60g SÓ=1,60g TZS=4,10g	EN=219,90kcal FH=8,30g ZS=6,40g SZH=32,30g CK=0,40g SÓ=1,50g TZS=3,90g
PÉNTEK 2025.11.21.	Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Székelyhúsgombóc (1, 2, 3, 5, 6)*; Tejföl (2)*; Szelet kenyér (1)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=274,30kcal FH=8,20g ZS=7,90g SZH=38,80g CK=9,30g SÓ=1,10g TZS=2,90g	EN=868,70kcal FH=34,20g ZS=36,90g SZH=102,20g CK=2,20g SÓ=7,50g TZS=1,30g	EN=196,10kcal FH=6,80g ZS=5,50g SZH=30,00g CK=0,40g SÓ=0,90g TZS=0,20g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola 'B'

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.11.24.	Tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Túrós tészta (1)*; Tejföl (2)*; Túró (2)*; Porcukor (1, 13)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;
	EN=284,90kcal FH=11,80g ZS=7,70g SZH=41,50g CK=16,50g SÓ=0,60g TZS=4,20g	EN=836,60kcal FH=37,60g ZS=33,60g SZH=92,70g CK=23,80g SÓ=0,70g TZS=1,20g	EN=255,20kcal FH=10,70g ZS=9,50g SZH=31,80g CK=3,20g SÓ=1,70g TZS=3,30g
KEDD 2025.11.25.	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Vágott tojásleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Alma;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=249,50kcal FH=8,40g ZS=4,60g SZH=41,30g CK=16,60g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=802,50kcal FH=32,20g ZS=36,20g SZH=75,70g CK=1,40g SÓ=1,60g TZS=2,40g	EN=275,80kcal FH=4,10g ZS=13,60g SZH=33,00g CK=12,90g SÓ=0,70g TZS=6,90g
SZERDA 2025.11.26.	Tej (2)*; Liga Margarin; Rozsos párna (1, 12)*; Zöldpaprika;	Csontleves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=311,30kcal FH=13,40g ZS=9,10g SZH=43,60g CK=12,00g SÓ=0,90g TZS=3,40g	EN=776,20kcal FH=26,70g ZS=40,40g SZH=93,20g CK=2,50g SÓ=1,80g TZS=3,00g	EN=260,80kcal FH=8,90g ZS=13,00g SZH=27,20g CK=0,50g SÓ=1,70g TZS=5,10g
CSÜTÖRTÖK 2025.11.27.	Madártej ízű tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Korianderes karfiolkrém leves (2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Vegyes saláta;	Petrezselymes tejfölöszturó (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=269,00kcal FH=11,30g ZS=5,00g SZH=44,30g CK=13,10g SÓ=0,70g TZS=2,90g	EN=857,40kcal FH=32,60g ZS=39,30g SZH=89,90g CK=15,70g SÓ=1,60g TZS=0,90g	EN=188,10kcal FH=11,00g ZS=3,20g SZH=28,50g CK=0,40g SÓ=0,90g TZS=0,20g
PÉNTEK 2025.11.28.	Meggyes gyümölcs Tea; Teavaj (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Almás-fahéjas rakott palacsinta (1, 2, 3)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Lilahagyma;
	EN=274,20kcal FH=4,10g ZS=11,20g SZH=38,40g CK=10,90g SÓ=0,50g TZS=7,50g	EN=826,80kcal FH=33,40g ZS=31,20g SZH=99,60g CK=32,00g SÓ=2,10g TZS=5,80g	EN=261,40kcal FH=9,80g ZS=10,20g SZH=33,00g CK=3,00g SÓ=1,70g TZS=4,10g

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

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,50g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	68,00kcal	0,00g	0,00g	62,40g	10,60g	0,00g	0,00g
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	222,30kcal	2,80g	1,70g	47,20g	28,20g	0,30g	0,30g
Almás-fahéjas rakott palacsinta Összetétel: Fagy. alma, Fagy. palacsinta, Fahéj, Kristálycukor, Puding por, Tej '1,5%', Vaníliás cukor	505,40kcal	15,40g	14,60g	76,60g	30,60g	1,50g	4,80g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,10g	0,00g	18,10g	18,00g	0,00g	0,00g
Barackos háromszög Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g , Fagy. barackos háromszög 70g	282,80kcal	3,80g	10,20g	43,30g	16,70g	0,40g	4,60g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,70kcal	7,60g	10,00g	47,70g	1,90g	0,60g	1,20g
Burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	311,80kcal	7,50g	6,30g	51,80g	0,10g	0,40g	0,40g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	326,30kcal	7,60g	10,90g	45,10g	2,80g	0,50g	4,60g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,50kcal	0,00g	0,00g	9,00g	9,00g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,80g	4,20g
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	330,70kcal	16,10g	26,90g	3,60g	0,60g	0,60g	1,50g
Csokoládé ízű krémes rúd Összetétel: Fagy. csokoládé ízű krémes rúd 50 g , Fagy. csokoládé ízű krémes rúd 70 g	218,40kcal	3,80g	10,00g	27,40g	6,20g	0,40g	4,60g
Csokoládés gabonapehely Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g	117,30kcal	1,90g	1,30g	25,80g	0,00g	0,10g	0,30g
Csontleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	127,60kcal	3,90g	3,00g	20,70g	1,40g	0,50g	0,40g
Daragalus kaleves Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	220,10kcal	6,40g	5,20g	35,10g	1,50g	0,60g	0,70g
Diákcsemege szalámi 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: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Eper ízű tej Összetétel: Gf instant eper ízű tejjезesítő, Tej '1,5%'	141,30kcal	7,80g	3,80g	17,60g	11,50g	0,20g	2,20g
Erdei gyümölcs öntet Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg	46,90kcal	0,40g	0,10g	10,80g	6,10g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Erdei-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	212,80kcal	3,10g	1,80g	44,50g	25,50g	0,10g	0,80g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	57,30kcal	1,60g	0,20g	11,90g	6,00g	0,20g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,70g	0,30g	16,70g	0,40g	0,40g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	64,10kcal	2,10g	0,20g	13,30g	0,30g	0,30g	0,00g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	217,80kcal	5,00g	4,80g	37,50g	6,30g	0,50g	2,40g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Frankfurtileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélіzesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vírslі, Vírslі Pulyka Gallicoop, Vörőshagyma	299,80kcal	4,90g	17,20g	21,60g	0,90g	1,40g	1,70g
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	44,80kcal	6,40g	2,00g	0,40g	0,20g	1,00g	0,70g
Gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Halrudacskák panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska panírozott	205,70kcal	11,20g	9,10g	19,30g	0,00g	1,20g	0,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B' Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-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	61,80kcal	6,00g	3,20g	1,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Hentes szelet Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,90kcal	21,40g	12,70g	4,20g	0,50g	0,90g	1,20g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop	242,20kcal	8,90g	9,70g	28,70g	0,30g	1,40g	3,20g
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	283,50kcal	13,70g	17,30g	16,20g	1,00g	0,50g	0,40g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,60g	0,00g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Jókai bablevés Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	321,40kcal	18,00g	16,60g	23,00g	1,40g	0,60g	1,00g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	141,50kcal	1,20g	8,50g	14,50g	9,80g	0,00g	1,80g
Kakaós csiga Összetétel: Fagy. kakaós csiga 50g , Fagy. kakaós csiga 70g	275,80kcal	4,10g	13,60g	33,00g	12,90g	0,70g	6,90g
Kelkáposzta főzelék Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	230,50kcal	7,10g	3,60g	40,40g	0,40g	0,30g	0,30g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,20g	0,50g	0,90g	3,90g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,00g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Korianderes karfiolkрем leves Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fokhagyma, Koriander, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	98,60kcal	3,30g	4,60g	9,90g	2,40g	0,50g	0,30g
Kuszkusz Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	348,80kcal	9,70g	9,80g	53,30g	3,40g	0,60g	1,20g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	202,30kcal	5,70g	4,10g	33,60g	2,70g	0,70g	0,80g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	8,00g	0,90g	0,10g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,10g	2,40g	0,10g	0,10g	0,10g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Lilahagyma Összetétel: Lilahagyma	19,80kcal	0,60g	0,00g	4,70g	2,10g	0,00g	0,00g
Madártej ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejjesítő, Tej '1,5%'	142,20kcal	7,80g	3,80g	19,50g	11,50g	0,20g	2,30g
Magyaros gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vörőshagyma	127,30kcal	4,80g	3,50g	18,50g	1,50g	0,60g	0,30g
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,20g	5,20g	2,40g	1,30g	0,30g	0,70g
Majonéz Összetétel: Majonéz	42,60kcal	0,10g	3,90g	1,80g	1,00g	0,20g	0,50g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,90g	0,00g	1,50g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	308,60kcal	8,50g	7,40g	51,90g	2,80g	0,20g	0,90g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdlj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Metélt tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,00g	0,00g	12,40g	12,30g	0,00g	0,00g
Molnárika Összetétel: Molnárika 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
Mustár Összetétel: Mustár	10,00kcal	0,40g	0,50g	0,90g	0,00g	0,10g	0,00g
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,70kcal	1,00g	4,70g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Natúr baromfi érme Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor	165,60kcal	9,60g	11,60g	5,40g	0,00g	1,40g	3,40g
Négyhagymás krémleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fagy. póréhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vörőshagyma	115,20kcal	3,00g	2,80g	19,10g	3,60g	0,40g	0,20g
Palócleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vörőshagyma	270,40kcal	12,70g	17,10g	14,00g	1,50g	0,50g	0,40g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vörőshagyma	609,50kcal	26,70g	30,30g	55,60g	0,80g	0,80g	0,60g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B' Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paradicsomleves betűtészta val Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	228,40kcal	5,40g	5,40g	39,10g	18,80g	0,50g	0,60g
Párizsikrém Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	93,90kcal	4,30g	7,90g	1,40g	0,00g	0,90g	1,80g
Párolt rizs Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,80kcal	4,60g	10,30g	55,60g	0,20g	0,40g	1,10g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	285,00kcal	5,90g	8,10g	42,60g	0,20g	0,40g	0,80g
Petrezselymes tejfőlösturó Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	53,70kcal	5,80g	2,60g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Petrezselymes tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	94,00kcal	3,90g	7,40g	0,60g	0,10g	0,50g	2,60g
Pírtott dara Összetétel: Búza da ra, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	172,40kcal	3,80g	4,10g	29,40g	0,00g	0,50g	0,40g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	585,80kcal	19,70g	28,90g	54,60g	0,70g	1,30g	7,10g
Rántott csirkemell 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé	187,20kcal	13,00g	6,40g	19,00g	4,20g	1,50g	0,00g
Rántott sajt 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	217,70kcal	9,80g	11,60g	19,50g	0,80g	0,80g	0,10g
Reszelt tészta leves Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	173,60kcal	5,30g	3,80g	29,10g	1,10g	0,60g	0,50g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,70kcal	4,90g	2,70g	30,50g	0,40g	0,60g	0,50g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás por , Vöröshagyma	332,90kcal	18,30g	23,30g	9,90g	0,80g	0,60g	0,40g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	78,00kcal	6,20g	5,50g	0,80g	0,00g	0,50g	3,80g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,70g	3,20g	0,00g	0,70g	3,70g
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngy ka gyló tészta, Vöröshagyma	213,30kcal	9,80g	3,00g	35,60g	1,10g	0,50g	0,30g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	20,00kcal	0,60g	0,10g	4,00g	2,50g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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', Vöröshagyma	340,90kcal	18,20g	26,80g	4,40g	0,80g	0,50g	0,30g
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	315,80kcal	15,90g	17,40g	21,90g	3,80g	0,50g	0,40g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	252,20kcal	9,20g	23,70g	0,60g	0,20g	1,40g	7,40g
Szárazbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	352,70kcal	17,30g	6,40g	54,30g	1,90g	0,30g	0,50g
Szárnas rizottó Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	480,20kcal	30,50g	17,70g	68,20g	3,40g	0,90g	1,40g
Szárnasgulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	180,00kcal	14,30g	5,30g	16,80g	1,70g	0,60g	0,30g
Székelyhúsgombóc Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	478,10kcal	22,20g	27,70g	38,10g	0,30g	6,10g	0,70g
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	185,30kcal	4,80g	5,50g	27,30g	2,30g	0,70g	1,30g
Tavaszeleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	116,60kcal	4,40g	2,70g	18,10g	3,80g	0,50g	0,40g
Teavaj Összetétel: Teavaj	86,80kcal	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g	6,80g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	110,00kcal	7,80g	3,80g	11,50g	11,50g	0,20g	2,20g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,40g	4,80g	1,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Tejszínes sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	300,60kcal	14,90g	23,10g	6,20g	0,60g	0,50g	1,40g
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	134,40kcal	5,20g	0,60g	27,10g	0,40g	0,80g	0,20g
Tiramisu ízű tej Összetétel: Gf instant tiramisu ízű tejjesítő, Tej '1,5%'	141,60kcal	7,80g	3,80g	19,50g	11,50g	0,20g	2,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2025.11.01.-tól 2025.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	121,20kcal	3,90g	10,40g	0,60g	0,10g	0,40g	3,90g
Törzburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	317,10kcal	5,80g	11,70g	42,50g	0,10g	0,40g	1,20g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrófelfújt Összetétel: Aro margarin, Búzadara, Citrom, Citromlé 40%, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Sütőpor, Száritott citromhéj, Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojáslé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	534,30kcal	24,10g	18,70g	63,00g	30,40g	0,20g	3,60g
Túrós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Vágott tojásleves Összetétel: 10%-os ételcecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Tojáslé, Vöröshagyma	120,60kcal	5,90g	6,60g	5,60g	0,50g	0,60g	1,60g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
Vaníliás krémtúró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	66,40kcal	5,70g	2,50g	4,90g	3,60g	0,00g	0,00g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételcecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	74,60kcal	1,40g	0,20g	16,40g	11,60g	0,20g	0,00g
Zöldhagyma Összetétel: Zöldhagyma	12,60kcal	0,30g	0,10g	2,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g