

	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>HÉTF</b> 2021.09.27.	Zöldtea-citrusos; Kockasajt (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Chilisbab sertés hússal (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma;	Diákcsemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;
	EN=302,58kcal FH=8,21g ZS=9,74g SZH=44,19g CK=9,48g SÓ=1,86g TZS=5,00g	EN=742,86kcal FH=37,69g ZS=21,26g SZH=95,11g CK=4,96g SÓ=2,14g TZS=0,94g	EN=266,90kcal FH=9,32g ZS=12,50g SZH=29,40g CK=0,46g SÓ=1,74g TZS=4,76g
<b>KEDD</b> 2021.09.28.	F zött kakaó (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kifli (1, 2)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Galuska (1, 3)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;
	EN=317,36kcal FH=10,43g ZS=10,07g SZH=45,00g CK=21,29g SÓ=0,78g TZS=5,28g	EN=776,10kcal FH=43,83g ZS=34,00g SZH=115,30g CK=4,33g SÓ=2,31g TZS=1,39g	EN=251,40kcal FH=9,62g ZS=9,17g SZH=32,71g CK=0,36g SÓ=1,89g TZS=5,76g
<b>SZERDA</b> 2021.09.29.	Tej (2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=277,50kcal FH=13,53g ZS=6,85g SZH=40,62g CK=11,92g SÓ=1,19g TZS=3,21g	EN=729,66kcal FH=26,61g ZS=24,26g SZH=114,92g CK=43,09g SÓ=1,87g TZS=5,43g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.09.30.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Veronai pulyka szelet felvágott (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Zöldpaprika;	Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Tökf zelék (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*;
	EN=293,50kcal FH=10,70g ZS=10,75g SZH=38,46g CK=9,60g SÓ=1,74g TZS=3,56g	EN=792,54kcal FH=33,62g ZS=36,96g SZH=79,27g CK=20,15g SÓ=3,86g TZS=8,75g	EN=286,20kcal FH=7,94g ZS=12,68g SZH=34,02g CK=0,20g SÓ=1,42g TZS=1,88g
<b>PÉNTEK</b> 2021.10.01.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Paradicsom;
	EN=303,78kcal FH=8,93g ZS=10,11g SZH=40,52g CK=9,62g SÓ=1,09g TZS=3,07g	EN=864,13kcal FH=17,06g ZS=24,55g SZH=134,90g CK=41,77g SÓ=2,28g TZS=2,65g	EN=278,90kcal FH=9,84g ZS=10,30g SZH=36,52g CK=1,30g SÓ=1,72g TZS=3,98g

**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; 7=Mandula, pisztácia;  
8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

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

	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>HÉTF</b> 2021.10.04.	Zöldtea-citrusos; Lapkasajt (2)*; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Tavaszeles (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kenyér 'Rozs' (1)*;
	EN=367,45kcal FH=17,98g ZS=14,58g SZH=39,70g CK=9,26g SÓ=1,73g TZS=8,54g	EN=738,67kcal FH=29,19g ZS=34,43g SZH=70,87g CK=4,74g SÓ=2,90g TZS=1,13g	EN=283,60kcal FH=7,56g ZS=12,64g SZH=34,16g CK=0,38g SÓ=1,42g TZS=1,70g
<b>KEDD</b> 2021.10.05.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Kockasajt (2)*; Fonottka (1, 2, 3)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Párolt rizs (5)*; Befőtt 'Öszibarack'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Méz; Teavaj (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;
	EN=327,90kcal FH=7,48g ZS=11,35g SZH=47,73g CK=13,54g SÓ=1,65g TZS=6,45g	EN=802,65kcal FH=32,17g ZS=19,64g SZH=146,64g CK=12,41g SÓ=4,26g TZS=2,32g	EN=303,36kcal FH=5,79g ZS=10,44g SZH=47,86g CK=12,67g SÓ=0,86g TZS=7,08g
<b>SZERDA</b> 2021.10.06.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=345,35kcal FH=18,48g ZS=11,21g SZH=39,79g CK=12,10g SÓ=1,35g TZS=4,56g	EN=791,38kcal FH=23,74g ZS=34,16g SZH=89,68g CK=26,85g SÓ=2,24g TZS=2,20g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.10.07.	F zött kakaó (2, 4)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Paradicsom;
	EN=349,03kcal FH=11,23g ZS=10,10g SZH=51,45g CK=25,82g SÓ=0,61g TZS=5,78g	EN=713,11kcal FH=34,56g ZS=31,81g SZH=72,90g CK=9,08g SÓ=7,60g TZS=1,85g	EN=268,30kcal FH=11,08g ZS=11,46g SZH=31,10g CK=0,44g SÓ=1,76g TZS=3,60g
<b>PÉNTEK</b> 2021.10.08.	Tejeskávé (1, 2)*; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Kigyóuborka;	Szárnyasgulyásleves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;
	EN=454,04kcal FH=23,89g ZS=12,50g SZH=59,11g CK=20,70g SÓ=1,33g TZS=4,17g	EN=819,72kcal FH=30,68g ZS=32,25g SZH=98,19g CK=19,03g SÓ=1,76g TZS=1,29g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g

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



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Iskola 'B'**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;

TZS=Telített zsír;

(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia;

8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

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

	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>HÉTF</b> 2021.10.11.	Gyümölcs tea 'Eper-meggy'; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt (2)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=302,30kcal FH=9,51g ZS=12,45g SZH=37,29g CK=9,56g SÓ=1,74g TZS=4,76g	EN=737,47kcal FH=28,21g ZS=28,96g SZH=84,67g CK=8,20g SÓ=3,06g TZS=5,24g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g
<b>KEDD</b> 2021.10.12.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Lillahagyma;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya hússal (1, 3, 5)*; Uborkasaláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Mákos kifli;
	EN=317,51kcal FH=19,30g ZS=6,90g SZH=44,76g CK=14,02g SÓ=1,36g TZS=2,52g	EN=809,56kcal FH=32,23g ZS=33,42g SZH=90,31g CK=7,01g SÓ=3,23g TZS=1,31g	EN=319,20kcal FH=7,28g ZS=13,58g SZH=39,90g CK=7,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g
<b>SZERDA</b> 2021.10.13.	F zött kakaó (2, 4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Paradicsom;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Sárgarépa felzék (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Lekvár; Teavaj (2)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*;
	EN=362,21kcal FH=12,80g ZS=9,61g SZH=55,41g CK=20,50g SÓ=1,15g TZS=4,74g	EN=757,29kcal FH=26,88g ZS=29,73g SZH=88,01g CK=27,00g SÓ=3,41g TZS=3,84g	EN=300,06kcal FH=4,52g ZS=10,35g SZH=46,59g CK=15,12g SÓ=0,93g TZS=7,08g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.10.14.	Karamellás tej (2)*; Fonottka (1, 2, 3)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Zöldpaprika;
	EN=360,60kcal FH=10,50g ZS=10,23g SZH=55,66g CK=26,16g SÓ=0,62g TZS=5,52g	EN=854,17kcal FH=32,73g ZS=28,74g SZH=132,58g CK=36,89g SÓ=2,08g TZS=6,34g	EN=269,60kcal FH=9,52g ZS=11,91g SZH=30,98g CK=0,70g SÓ=1,66g TZS=4,40g
<b>PÉNTEK</b> 2021.10.15.	Tea 'Csipkebogyó'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Ketchup; Hosszú zsemle (1)*;	Kelvirágkrémleves (tészta nélkül) (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Kigyóuborka;
	EN=356,97kcal FH=5,16g ZS=13,68g SZH=39,30g CK=10,36g SÓ=1,97g TZS=1,81g	EN=739,55kcal FH=36,85g ZS=22,42g SZH=84,06g CK=6,39g SÓ=4,73g TZS=2,82g	EN=268,80kcal FH=8,78g ZS=9,05g SZH=37,15g CK=0,12g SÓ=1,95g TZS=5,76g

**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; 7=Mandula, pisztácia;  
8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

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

	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>HÉTF</b> 2021.10.18.	Tej (2)*; Mogorókrém (2, 6, 8)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Magyaros húsos zöldségtál (1, 2, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Mandarin;	Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Jégcsap retek;
	EN=330,95kcal FH=13,34g ZS=8,10g SZH=51,36g CK=12,28g SÓ=1,09g TZS=2,31g	EN=798,63kcal FH=42,94g ZS=32,37g SZH=76,59g CK=7,79g SÓ=2,51g TZS=0,96g	EN=285,20kcal FH=8,59g ZS=12,93g SZH=32,16g CK=0,18g SÓ=1,84g TZS=5,16g
<b>KEDD</b> 2021.10.19.	Tejeskávét (1, 2)*; Kalácska (1, 2, 3)*;	Nyírségi gombóclevés sertéshússal (1, 2, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=394,60kcal FH=12,44g ZS=11,03g SZH=59,88g CK=25,98g SÓ=0,67g TZS=6,21g	EN=724,09kcal FH=44,27g ZS=32,62g SZH=56,09g CK=11,40g SÓ=2,99g TZS=1,14g	EN=310,32kcal FH=8,01g ZS=10,59g SZH=44,12g CK=6,16g SÓ=1,64g TZS=6,32g
<b>SZERDA</b> 2021.10.20.	Zöldtea-citrusos; Veronai pulyka szelet felvágott (2, 4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Kigyóborka;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Tavaszi rizottó (5)*; Befőtt 'Öszibarack'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=307,50kcal FH=10,36g ZS=12,21g SZH=38,90g CK=9,48g SÓ=1,68g TZS=3,80g	EN=737,94kcal FH=26,50g ZS=30,47g SZH=106,74g CK=13,99g SÓ=3,27g TZS=1,33g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,90g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.10.21.	Gyümölcs tea 'Meggy'; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Jégcsap retek;	Filézett halászlé (5, 9)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;
	EN=302,05kcal FH=10,98g ZS=7,46g SZH=43,80g CK=10,06g SÓ=1,10g TZS=2,13g	EN=828,94kcal FH=26,30g ZS=26,18g SZH=122,15g CK=45,90g SÓ=4,56g TZS=5,77g	EN=305,20kcal FH=9,18g ZS=12,76g SZH=37,82g CK=0,44g SÓ=1,36g TZS=1,88g
<b>PÉNTEK</b> 2021.10.22.	F zött kakaó (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóborka;	Cukkinikrémleves tészta nélkül (1, 2)*; Sajt szórat (2)*; Csupoki apróragu (1)*; Kukoricás rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*; Körte;
	EN=336,96kcal FH=11,64g ZS=9,49g SZH=49,75g CK=19,82g SÓ=0,95g TZS=5,00g	EN=722,16kcal FH=28,07g ZS=34,73g SZH=91,38g CK=3,57g SÓ=3,80g TZS=3,50g	EN=279,25kcal FH=8,81g ZS=6,41g SZH=44,87g CK=7,33g SÓ=0,62g TZS=4,05g

**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; 7=Mandula, pisztácia;  
8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

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

	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>HÉTF</b> 2021.10.25.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Jégcsap retek;	Lencsegulyásleves (1, 2, 11)*; Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Lapkasajt (2)*; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*;
	EN=328,10kcal FH=9,57g ZS=12,45g SZH=43,77g CK=9,92g SÓ=1,74g TZS=4,58g	EN=757,02kcal FH=32,61g ZS=26,17g SZH=94,03g CK=41,86g SÓ=1,87g TZS=5,59g	EN=317,55kcal FH=17,30g ZS=14,43g SZH=28,73g CK=0,22g SÓ=1,73g TZS=8,54g
<b>KEDD</b> 2021.10.26.	Tej (2)*; Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Francia rakott burgonya (1, 2, 3)*; Sárgarépas káposztasaláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=323,61kcal FH=11,32g ZS=14,75g SZH=36,30g CK=13,13g SÓ=0,73g TZS=9,69g	EN=733,42kcal FH=32,31g ZS=21,96g SZH=93,28g CK=10,74g SÓ=3,58g TZS=4,83g	EN=278,53kcal FH=10,18g ZS=6,38g SZH=43,38g CK=8,54g SÓ=0,39g TZS=2,04g
<b>SZERDA</b> 2021.10.27.	Tea 'Csipkebogyó'; F tt tojás (3)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Jégcsap retek;	Burgonyaleves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Romanobabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcs joghurt 'Danone K+F' (1, 2, 6)*; Fonottka (1, 2, 3)*;
	EN=293,65kcal FH=9,96g ZS=7,34g SZH=42,12g CK=9,34g SÓ=1,16g TZS=2,31g	EN=762,01kcal FH=26,11g ZS=36,68g SZH=77,90g CK=5,92g SÓ=3,43g TZS=2,37g	EN=299,00kcal FH=8,90g ZS=6,95g SZH=49,20g CK=19,30g SÓ=0,54g TZS=3,65g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.10.28.	Tejeskávé (1, 2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Paradicsom;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Ketchupos csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Csemege uborka (6, 15)*;	Francia baromfiszelet felvágott (1, 2, 4)*; Margarin 'Liga'; Rozsos párna (1, 12)*;
	EN=346,00kcal FH=12,20g ZS=9,63g SZH=50,37g CK=20,58g SÓ=0,94g TZS=4,99g	EN=700,55kcal FH=32,83g ZS=16,65g SZH=85,34g CK=26,81g SÓ=4,07g TZS=1,30g	EN=260,88kcal FH=8,99g ZS=10,74g SZH=31,36g CK=0,71g SÓ=1,71g TZS=2,86g
<b>PÉNTEK</b> 2021.10.29.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*;	Zellerkrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*; Alma;
	EN=302,70kcal FH=8,36g ZS=9,00g SZH=45,77g CK=9,16g SÓ=1,95g TZS=5,76g	EN=710,31kcal FH=44,69g ZS=17,46g SZH=136,31g CK=8,83g SÓ=4,05g TZS=1,74g	EN=308,10kcal FH=7,13g ZS=9,94g SZH=45,99g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g

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



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Iskola 'B'**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;

TZS=Telített zsír;

(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

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

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

Étlap: Iskola 'B'

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Alföldileves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos gyufatészta, Vöröshagyma	104,72kcal	2,53g	3,42g	14,63g	0,63g	1,01g	0,60g
<b>Alma</b> Összetétel: Alma/Idared	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Babgulyás</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélízésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabb, Tojás, Vöröshagyma	312,19kcal	17,51g	15,73g	22,97g	1,10g	0,97g	0,26g
<b>Baracklekvár</b> Összetétel: Lekvár(sárgabarack)	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
<b>Befőtt 'Öszibarack'</b> Összetétel: Befőtt 'szibarack, felezett'	43,20kcal	0,36g	0,02g	11,64g	10,60g	0,02g	0,01g
<b>Burgonyafelzék</b> Összetétel: Babérlevél, Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	277,90kcal	6,53g	6,19g	44,77g	0,13g	0,72g	0,40g
<b>Burgonyagombóc leves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	115,10kcal	2,95g	2,60g	15,23g	1,25g	1,27g	0,27g
<b>Burgonyaleves virslivel</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélízésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Húsmester virsli, Lecsó (natúr 30%), rólt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	195,62kcal	3,20g	9,51g	18,18g	0,77g	1,50g	0,95g
<b>Burgonyapüré</b> Összetétel: Margarin Aro kocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Tej '2,8%', Tisztított burgonya	271,00kcal	6,95g	5,41g	44,16g	1,84g	0,81g	2,24g
<b>Céklasaláta</b> Összetétel: Céklasaláta	27,30kcal	0,78g	0,06g	6,19g	1,60g	1,60g	0,00g
<b>Csemege szalámi</b> Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,84g	4,20g
<b>Csemege uborka</b> Összetétel: Csemege uborka	6,60kcal	0,29g	0,04g	1,25g	0,00g	1,90g	0,00g
<b>Csopaki apróragu</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. petr.zöld, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, rólt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	281,42kcal	14,14g	22,21g	4,20g	0,66g	0,82g	0,92g
<b>Cukkinikrémleves tészta nélkül</b> Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	91,62kcal	2,25g	3,24g	12,74g	1,81g	1,17g	0,22g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Daragaluskaleves</b> Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csik, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	186,60kcal	5,36g	5,03g	28,47g	1,10g	1,02g	0,69g
<b>Darás metélt</b> Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', f z víz', Tojásmentes metélttészta	419,17kcal	11,08g	9,53g	71,69g	2,80g	0,42g	1,11g
<b>Diákcsemege szalámi</b> Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
<b>Diós metélt</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', f z víz', Tojásmentes metélttészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
<b>Diós porcukor</b> Összetétel: Dióbél, Porcukor	256,20kcal	5,58g	17,10g	18,51g	15,00g	0,00g	0,00g
<b>Erdei gyümölcs öntet</b> Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding porok, Szegf szeg	36,56kcal	0,27g	0,06g	8,45g	6,07g	0,00g	0,01g
<b>Fahéjas szilvaleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	182,93kcal	2,49g	1,28g	39,07g	25,45g	0,22g	0,55g
<b>Fasírt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	298,67kcal	12,93g	21,88g	10,92g	0,84g	0,88g	0,95g
<b>Fatörzskifli</b> Összetétel: Fatörzskifli	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
<b>Fejeskáposzta-saláta</b> Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	47,08kcal	1,31g	0,18g	9,78g	5,00g	0,45g	0,01g
<b>Filézett halászlé</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé s rítmény, Halfilé 'Pangasius', Lecsó (natúr 30%), Só 'jódozott', Vöröshagyma	127,83kcal	10,23g	7,87g	6,11g	3,63g	3,73g	3,19g
<b>Fonottka</b> Összetétel: Fonottka 50g	195,00kcal	4,20g	4,35g	34,00g	4,50g	0,41g	1,95g
<b>F tt tojás</b> Összetétel: Tojás f zött,tiszt.(Capriovus)	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
<b>F zött kakaó</b> Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	168,91kcal	6,90g	6,51g	19,99g	19,66g	0,21g	3,96g

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

**Étlap: Iskola 'B'**

**Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Francia baromfiszelet felvágott</b> Összetétel: Felvágott - 'Francia baromfiszelet' szeletelt	69,60kcal	4,00g	5,60g	0,84g	0,20g	1,00g	1,64g
<b>Francia rakott burgonya</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Margarin csészés(Waja), rölt fekete bors, Sajt 'Trappista', Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Szerecsendió, Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojás f zött,tiszt.(Capriovus), Vöröshagyma	459,73kcal	16,23g	16,19g	55,55g	1,45g	1,25g	4,35g
<b>Frankfurti leves virslivel</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Húsmester virsli, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	237,40kcal	3,78g	14,75g	14,33g	0,83g	1,50g	1,44g
<b>Galuska</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, f z víz'	399,70kcal	26,40g	10,30g	94,60g	0,00g	0,59g	1,00g
<b>Gombás sertésragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	292,35kcal	14,65g	23,21g	4,10g	0,63g	0,82g	0,93g
<b>Gyümölcs joghurt 'Danone K+F'</b> Összetétel: Danone könnyű és finom gyüm.joghurt 125g	104,00kcal	4,70g	2,60g	15,20g	14,80g	0,13g	1,70g
<b>Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Gyümölcs tea 'Eper-meggy'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Gyümölcs tea 'Meggy'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Gyümölcsleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	151,40kcal	1,96g	0,87g	33,30g	21,09g	0,21g	0,26g
<b>Gyümölcsös krémjoghurt</b> Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
<b>Halpaprikás</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé s rítmény, Halfilé 'Pangasius', rölt fekete bors, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tejföl '12%', Vöröshagyma	105,17kcal	11,18g	4,49g	4,67g	1,40g	1,65g	0,56g
<b>Hargitai burgonyaleves</b> Összetétel: Borsikaf , Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	118,22kcal	3,11g	2,65g	18,74g	0,90g	0,96g	0,17g



# Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Iskola 'B'

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Házi körözött</b> Összetétel: Csemege paprika, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félszíros 5/1, Vöröshagyma	53,27kcal	5,78g	2,50g	1,53g	0,04g	0,27g	0,00g
<b>Hosszú zsemle</b> Összetétel: Hosszú zsemle	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
<b>Húsgombóclevés</b> Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	271,59kcal	13,39g	17,29g	13,69g	0,99g	1,08g	0,37g
<b>Jégcsap retek</b> Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,55g	0,05g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Kakaós cukor</b> Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,85kcal	1,00g	1,05g	15,55g	15,00g	0,00g	0,65g
<b>Kalácska</b> Összetétel: Kalácska 50g, Kalácska 60g	208,20kcal	5,04g	4,50g	36,00g	5,40g	0,42g	2,28g
<b>Karamellás tej</b> Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%'	165,60kcal	6,30g	5,88g	21,66g	21,66g	0,21g	3,57g
<b>Kefír</b> Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
<b>Kelvirágkrémleves (tészta nélkül)</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	95,77kcal	2,75g	4,04g	11,16g	1,67g	0,94g	0,33g
<b>Ken májas</b> Összetétel: Ken májas	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
<b>Kenyér 'Félbarna'</b> Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
<b>Kenyér 'Kukoricás'</b> Összetétel: Kukoricás kenyér	151,80kcal	4,38g	0,48g	31,50g	0,12g	0,90g	0,24g
<b>Kenyér 'Magvas'</b> Összetétel: Magvas kenyér	152,40kcal	4,92g	2,16g	28,32g	0,18g	0,78g	0,48g
<b>Kenyér 'Rozs'</b> Összetétel: Rozskenyér 1kg	150,00kcal	4,08g	0,48g	31,80g	0,30g	0,90g	0,06g

# Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Iskola 'B'

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Kenyér 'Teljes kiőrlés '</b> Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	53,76kcal	2,09g	0,24g	10,82g	0,14g	0,34g	0,10g
<b>Kenyér 'Teljes kiőrlés '</b> Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
<b>Kenyér 'Teljes kiőrlés '</b> Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	67,20kcal	2,61g	0,30g	13,53g	0,18g	0,42g	0,12g
<b>Ketchup</b> Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,07g	0,00g	1,13g	0,86g	0,16g	0,00g
<b>Ketchupos csirkecomb</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, Ketchup, Só 'jódozott', Szárnyas f szerkeverék, Vöröshagyma	250,88kcal	24,17g	10,03g	2,44g	1,18g	1,21g	0,24g
<b>Kifli</b> Összetétel: Intézményi Kifli	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
<b>Kígyóuborka</b> Összetétel: Kígyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,05g	0,85g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Kockasajt</b> Összetétel: Kockasajt(natúr)/Sajtmester	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
<b>Körte</b> Összetétel: Körte	62,40kcal	0,48g	0,00g	14,40g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Kukoricás rizs</b> Összetétel: Étélízesító só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	250,72kcal	6,58g	6,78g	60,61g	0,92g	1,19g	0,74g
<b>Lapkasajt</b> Összetétel: Lapkasajt/Ammerrland	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
<b>Lekvár</b> Összetétel: Lekvár(sárgabarack)	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g
<b>Lencsegulyásleves</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	329,37kcal	18,79g	17,04g	23,08g	2,70g	0,96g	0,25g
<b>Levesgyöngy</b> Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	7,95g	0,90g	0,14g	0,00g

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

**Étlap: Iskola 'B'**

**Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Lilahagyma</b> Összetétel: Lilahagyma	19,84kcal	0,55g	0,05g	4,67g	2,12g	0,00g	0,02g
<b>Magyaros húsos zöldségtál</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. mexikói zöldségköret, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Pulykakomb felső filé, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	428,34kcal	26,45g	14,78g	42,51g	6,62g	1,01g	0,47g
<b>Májgaluskaleves</b> Összetétel: Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levestzöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	187,91kcal	13,09g	6,90g	17,41g	1,77g	1,10g	0,56g
<b>Mákos kifli</b> Összetétel: Mákos kifli 50g, Mákos kifli 70g	319,20kcal	7,28g	13,58g	39,90g	7,00g	0,00g	0,00g
<b>Mandarin</b> Összetétel: Mandarin	31,50kcal	0,49g	0,00g	6,86g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Margarin 'Delma'</b> Összetétel: Delma light margarin 500g	21,60kcal	0,00g	2,40g	0,24g	0,00g	0,10g	0,72g
<b>Margarin 'Liga'</b> Összetétel: Margarin Liga 500	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
<b>Méz</b> Összetétel: Méz(vegyes virág)	45,00kcal	0,05g	0,00g	12,36g	12,32g	0,02g	0,00g
<b>Milánói szósz hússal</b> Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja/Mecom, Kristálycukor, Oregánó, rőt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Sertés paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	214,14kcal	11,24g	14,54g	8,57g	4,15g	1,02g	1,07g
<b>Mogyorókrém</b> Összetétel: Nutella	60,75kcal	0,25g	3,75g	6,50g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Molnárka</b> Összetétel: Molnárka	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
<b>Müzli szelet</b> Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
<b>Nyírségi gombóclevés sertéshússal</b> Összetétel: Citromlé 40%, Csemege paprika, Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	266,71kcal	13,35g	16,45g	12,47g	2,75g	1,07g	0,27g
<b>Paprikás sertés szelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőt fekete bors, Sertés faszterkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	230,06kcal	22,14g	11,46g	8,21g	0,29g	0,77g	0,36g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Paprikásburgonya hússal</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	535,88kcal	23,78g	28,05g	44,31g	0,76g	1,47g	0,52g
<b>Paradicsom</b> Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Párolt rizs</b> Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	243,55kcal	5,20g	6,69g	63,48g	0,22g	0,89g	0,70g
<b>Petrezselymes burgonya</b> Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	260,14kcal	5,89g	5,30g	42,58g	0,17g	0,74g	0,50g
<b>Porcukor</b> Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
<b>Pozsonyi kocka</b> Összetétel: Citromhéj 'Szárított', Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Lekvár(sárgabarack), Mák, Mazsola, Porcukor, Puding porok, Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojás, Tojásmentes metélttészta	633,91kcal	13,46g	18,01g	102,51g	42,08g	0,42g	2,46g
<b>Rántott halfilé</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes)	295,86kcal	16,23g	10,00g	34,55g	0,70g	2,03g	1,24g
<b>Rizsfelfűjt</b> Összetétel: Citromhéj 'Szárított', Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Kristálycukor, Margarin Aro kocka, Mazsola, Porcukor, Puding porok, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	451,66kcal	12,86g	12,71g	90,34g	29,58g	0,77g	5,98g
<b>Romanobabf zelék</b> Összetétel: Ételectet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	200,51kcal	7,37g	4,98g	35,27g	4,13g	0,63g	0,35g
<b>Rozsos párna</b> Összetétel: Rozsos párna	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
<b>Sajt</b> Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
<b>Sajt szórat</b> Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	31,20kcal	2,50g	2,20g	0,30g	0,00g	0,20g	1,50g
<b>Sajtkrém</b> Összetétel: Sajtkrém natúr	111,00kcal	3,90g	8,52g	4,80g	0,00g	1,05g	5,52g
<b>Sajtos pogácsa</b> Összetétel: Intézményi sajtos pogácsa 50g, Intézményi sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

**Étlap: Iskola 'B'**

**Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Sárgaborsókrém-leves</b>	152,85kcal	7,77g	2,63g	23,44g	0,71g	0,90g	0,25g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveződség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Levestészták, rőlt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló, Vöröshagyma							
<b>Sárgarépa zelék</b>	228,94kcal	6,05g	4,56g	38,24g	18,60g	0,95g	1,32g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'							
<b>Sárgarépás káposztasaláta</b>	53,57kcal	1,16g	0,16g	11,29g	7,50g	0,50g	0,00g
Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa							
<b>Sertéspörkölt</b>	323,16kcal	17,32g	25,60g	3,64g	1,04g	0,82g	0,33g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Leccsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S ritett paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma							
<b>Spagetti</b>	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes spagetti							
<b>Stefánia vagdalt</b>	277,84kcal	14,75g	20,01g	6,41g	0,58g	1,02g	1,19g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás f zött darabolt, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma							
<b>Sültcsirkecomb</b>	203,57kcal	22,57g	8,42g	1,07g	0,20g	0,84g	0,13g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Só 'jódozott', Szárnyas f szerkeverék							
<b>Szárnyasgulyásleves</b>	187,69kcal	13,95g	7,43g	14,28g	1,05g	0,97g	0,26g
Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Leccsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos csipetke, Vöröshagyma							
<b>Székelykáposzta</b>	379,39kcal	17,92g	23,18g	26,76g	0,13g	6,06g	0,58g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Leccsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
<b>Tárkonyos májgaluskaleves</b>	166,37kcal	12,84g	5,37g	15,61g	1,64g	1,50g	0,38g
Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveződség, Fagy. petr.zöld, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés máj, Só 'jódozott', Tárkony, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma							
<b>Tavaszi rizottó</b>	509,31kcal	20,43g	27,50g	62,84g	2,31g	1,87g	1,04g
Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. kelbimbo, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
<b>Tavaszi leves</b>	70,41kcal	2,74g	2,34g	8,93g	3,39g	0,95g	0,28g
Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag, Vöröshagyma							
<b>Tea 'Csipkebogyó'</b>	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor							
<b>Teavaj</b>	86,76kcal	0,05g	9,84g	0,04g	0,00g	0,01g	6,84g
Összetétel: Teavaj							

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

**Étlap: Iskola 'B'**

**Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Tej</b> Összetétel: Tej '2,8%', Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,75g	3,75g	11,50g	11,50g	0,25g	2,25g
<b>Tejbedara</b> Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	295,04kcal	10,73g	7,84g	44,57g	24,02g	0,57g	4,59g
<b>Tejescávé</b> Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	186,40kcal	7,40g	6,53g	23,88g	20,58g	0,25g	3,93g
<b>Tejfőls-túró</b> Összetétel: Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	109,84kcal	11,61g	5,44g	2,88g	0,00g	0,18g	0,00g
<b>Teljes kiőrlés zsemle</b> Összetétel: Zsemle 'Teljes Kiőrlés ' 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,00g	0,60g	0,35g
<b>Tojáskrém</b> Összetétel: Margarin Aro kocka, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás f zött darabolt	94,20kcal	3,92g	7,36g	0,59g	0,13g	0,47g	2,57g
<b>Törtburgonya</b> Összetétel: Étkezésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	300,54kcal	5,82g	9,89g	42,51g	0,13g	0,77g	1,00g
<b>Uborkasaláta</b> Összetétel: Ételecet 10%, Kígyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	33,32kcal	1,00g	0,10g	6,70g	5,00g	0,40g	0,00g
<b>Vaníliás krémturó</b> Összetétel: Porcukor, Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1, Vaníliás cukor	66,43kcal	5,74g	2,48g	4,95g	3,59g	0,00g	0,00g
<b>Veronai pulyka szelet felvágott</b> Összetétel: Veronai pulyka szelet szeletelt	87,60kcal	4,80g	7,60g	0,20g	0,20g	0,80g	2,60g
<b>Virslí</b> Összetétel: Húsmester virslí	159,96kcal	0,93g	13,14g	0,93g	0,31g	1,18g	1,49g
<b>Zala felvágott</b> Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
<b>Zellerkrémleves sárgarépakockával</b> Összetétel: Étkezésít só mentes / Pamol, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tisztított sárgarépa, Vöröshagyma, Zeller zöld	91,15kcal	3,19g	2,19g	13,73g	2,25g	0,95g	0,05g
<b>Zöldbabf zelék</b> Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	160,11kcal	6,17g	4,41g	21,89g	8,17g	0,73g	0,39g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Id szak: 2021.10.01.-tól 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Zöldf szeres halpástétom</b> Összetétel: Zöldf szeres halpástétom 130g	133,60kcal	3,48g	12,16g	2,36g	0,08g	0,52g	1,64g
<b>Zöldpaprika</b> Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,15g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Zöldtea-citrusos</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Zsemle</b> Összetétel: Vizes zsemle	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g