

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2023.10.30.	Erdei gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Félbarna kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=300,70kcal FH=8,96g ZS=13,00g SZH=36,59g CK=9,46g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=747,80kcal FH=32,45g ZS=32,52g SZH=75,88g CK=9,71g SÓ=2,13g TZS=2,70g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g
KEDD 2023.10.31.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Süt tökrémleves (1, 2)*; Pirított tökmag (6, 8, 12, 13)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;	Fahéjas csiga (1, 2)*;
	EN=303,64kcal FH=9,64g ZS=11,06g SZH=38,69g CK=9,53g SÓ=1,29g TZS=4,11g	EN=861,77kcal FH=34,36g ZS=38,58g SZH=90,50g CK=22,65g SÓ=1,62g TZS=4,63g	EN=275,80kcal FH=3,78g ZS=10,78g SZH=40,53g CK=13,79g SÓ=0,49g TZS=5,46g
SZERDA 2023.11.01.			
CSÜTÖRTÖK 2023.11.02.	F zött kakaó (2, 4)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Párolt rizs (5)*; Körte;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;
	EN=349,43kcal FH=12,68g ZS=7,97g SZH=55,29g CK=29,66g SÓ=0,65g TZS=4,46g	EN=762,36kcal FH=25,14g ZS=37,86g SZH=96,72g CK=2,20g SÓ=1,39g TZS=2,20g	EN=233,70kcal FH=8,30g ZS=10,20g SZH=25,41g CK=0,87g SÓ=1,48g TZS=4,27g
PÉNTEK 2023.11.03.	Tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Babgulyás (1, 2, 5)*; Roston sült hal tepsiben (1, 5, 9)*; Hagymás burgonya; Csemege uborka (11)*;	Sonkás krém 50g Eurofood ; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;
	EN=257,50kcal FH=11,55g ZS=5,10g SZH=40,65g CK=13,65g SÓ=0,82g TZS=3,20g	EN=842,20kcal FH=38,56g ZS=33,64g SZH=89,16g CK=3,94g SÓ=3,97g TZS=2,05g	EN=251,70kcal FH=7,98g ZS=12,84g SZH=24,19g CK=0,35g SÓ=1,19g TZS=4,94g

**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 'A'**

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**

	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>HÉTF</b> 2023.11.06.	Csipkebogyó tea; Kockasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Pásztorleves (1, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Ivóyoghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=288,90kcal FH=8,56g ZS=10,00g SZH=40,84g CK=9,46g SÓ=2,18g TZS=5,46g	EN=786,88kcal FH=25,75g ZS=38,82g SZH=99,02g CK=2,91g SÓ=1,95g TZS=3,22g	EN=241,85kcal FH=7,28g ZS=2,54g SZH=45,52g CK=19,38g SÓ=0,60g TZS=1,48g
<b>KEDD</b> 2023.11.07.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Kukoricás kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya virslivel (1, 2, 3, 4, 5)*; Csemege uborka (11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*;
	EN=316,00kcal FH=13,24g ZS=8,68g SZH=45,40g CK=11,92g SÓ=1,25g TZS=2,74g	EN=729,88kcal FH=34,09g ZS=27,38g SZH=87,76g CK=4,96g SÓ=4,89g TZS=6,08g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g
<b>SZERDA</b> 2023.11.08.	Tejeskávé (1, 2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=313,90kcal FH=12,54g ZS=6,59g SZH=48,79g CK=21,02g SÓ=0,94g TZS=3,16g	EN=857,11kcal FH=37,24g ZS=31,05g SZH=103,86g CK=24,35g SÓ=1,39g TZS=1,09g	EN=264,60kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=34,14g CK=1,04g SÓ=1,82g TZS=3,18g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2023.11.09.	Tejbegríz (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;	Marha er leves (1, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Körte;	Teljes kiörlés meggyes párna (1, 2)*;
	EN=307,45kcal FH=10,79g ZS=4,90g SZH=53,94g CK=35,04g SÓ=0,24g TZS=2,81g	EN=773,64kcal FH=25,26g ZS=34,65g SZH=79,19g CK=3,43g SÓ=1,64g TZS=1,87g	EN=253,40kcal FH=3,64g ZS=13,16g SZH=29,19g CK=6,37g SÓ=0,98g TZS=6,65g
<b>PÉNTEK</b> 2023.11.10.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4)*; Ketchup;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Píritott dara (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=303,01kcal FH=9,03g ZS=9,73g SZH=39,33g CK=10,21g SÓ=1,59g TZS=3,20g	EN=781,88kcal FH=33,05g ZS=20,71g SZH=97,95g CK=29,86g SÓ=2,21g TZS=1,49g	EN=232,90kcal FH=8,97g ZS=7,75g SZH=31,91g CK=0,36g SÓ=1,72g TZS=4,84g

**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 'A'**

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=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2023.11.13.	Tej (2)*; Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;
	EN=294,40kcal FH=10,82g ZS=10,15g SZH=39,75g CK=20,95g SÓ=0,51g TZS=5,62g	EN=747,20kcal FH=24,18g ZS=35,98g SZH=97,19g CK=2,63g SÓ=1,40g TZS=1,79g	EN=317,55kcal FH=17,30g ZS=14,43g SZH=28,73g CK=0,22g SÓ=1,73g TZS=8,54g
KEDD 2023.11.14.	Meggyes gyümölcs Tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtós sertésragu (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kukoricás kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=266,53kcal FH=11,16g ZS=3,08g SZH=47,77g CK=13,40g SÓ=0,84g TZS=0,06g	EN=817,20kcal FH=36,40g ZS=29,63g SZH=96,39g CK=27,95g SÓ=1,99g TZS=3,32g	EN=291,40kcal FH=8,36g ZS=12,69g SZH=34,71g CK=0,20g SÓ=1,36g TZS=1,88g
SZERDA 2023.11.15.	Erdei gyümölcs tea; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vaníliás gesztenyekrém (1, 2)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;
	EN=258,30kcal FH=6,88g ZS=5,15g SZH=45,63g CK=9,87g SÓ=0,92g TZS=0,06g	EN=825,81kcal FH=30,62g ZS=14,76g SZH=138,91g CK=41,79g SÓ=2,00g TZS=3,77g	EN=217,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,01g CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,80g
CSÜTÖRTÖK 2023.11.16.	Citromos tea; Diákcsemege szalámi; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Halas Bolognai szósz (1, 9)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=270,34kcal FH=8,82g ZS=10,00g SZH=36,20g CK=9,50g SÓ=1,64g TZS=4,04g	EN=801,49kcal FH=37,26g ZS=23,83g SZH=107,13g CK=9,88g SÓ=2,82g TZS=5,16g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g
PÉNTEK 2023.11.17.	Karamellás tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Krémes szibarackleves (1, 2)*; Temesvári sertésszelet (1, 2, 5)*; F szeres törtburgonya (5)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=315,30kcal FH=10,47g ZS=7,05g SZH=51,69g CK=26,61g SÓ=0,59g TZS=3,92g	EN=758,08kcal FH=31,55g ZS=27,84g SZH=88,85g CK=25,19g SÓ=1,10g TZS=2,52g	EN=251,60kcal FH=9,82g ZS=10,35g SZH=29,72g CK=0,88g SÓ=1,72g TZS=4,16g

**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 'A'**

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

(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;

10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>HÉTF</b> 2023.11.20.	Vaníliás tej (1, 2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Olasz zöldségleges gyufatésztával (1, 3, 5)*; Aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Csemege uborka (11)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;
	EN=309,96kcal FH=13,03g ZS=6,75g SZH=49,61g CK=22,91g SÓ=1,19g TZS=3,21g	EN=784,71kcal FH=28,85g ZS=40,55g SZH=92,38g CK=12,26g SÓ=2,69g TZS=1,86g	EN=278,55kcal FH=5,27g ZS=8,57g SZH=43,99g CK=6,27g SÓ=0,46g TZS=2,38g
<b>KEDD</b> 2023.11.21.	Tej (2)*; Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Karfiolkrém leves (1, 2, 3, 5)*; Pásztortarhonya (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=296,09kcal FH=13,72g ZS=9,00g SZH=40,22g CK=12,16g SÓ=1,24g TZS=2,74g	EN=786,91kcal FH=30,32g ZS=29,54g SZH=95,77g CK=7,16g SÓ=2,84g TZS=1,16g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g
<b>SZERDA</b> 2023.11.22.	Zöldtea-citrusos; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Fejtettbaleves (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;
	EN=304,50kcal FH=11,08g ZS=9,80g SZH=43,61g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=790,93kcal FH=24,32g ZS=34,12g SZH=90,66g CK=1,16g SÓ=2,52g TZS=8,29g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2023.11.23.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Zöldségleges (1, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsós bulgur (1, 5)*; Narancs;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=297,42kcal FH=8,92g ZS=10,41g SZH=40,75g CK=9,68g SÓ=1,53g TZS=2,90g	EN=750,44kcal FH=35,17g ZS=25,34g SZH=84,47g CK=5,11g SÓ=1,51g TZS=2,04g	EN=294,60kcal FH=8,90g ZS=12,80g SZH=35,88g CK=0,86g SÓ=1,36g TZS=1,70g
<b>PÉNTEK</b> 2023.11.24.	Kefír (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
	EN=214,50kcal FH=9,10g ZS=5,85g SZH=29,45g CK=6,05g SÓ=0,75g TZS=3,75g	EN=738,80kcal FH=27,91g ZS=22,90g SZH=122,00g CK=45,35g SÓ=0,93g TZS=3,70g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g

**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 'A'**

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

(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;

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

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

	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>HÉTF</b> 2023.11.27.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Tárkonyos szárnyasragu leves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Narancs;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Kukoricás kenyér (1)*;
	EN=263,44kcal FH=8,47g ZS=7,70g SZH=40,10g CK=9,40g SÓ=1,72g TZS=4,84g	EN=761,10kcal FH=29,93g ZS=26,85g SZH=95,95g CK=20,60g SÓ=0,81g TZS=0,92g	EN=278,20kcal FH=8,04g ZS=12,88g SZH=31,56g CK=0,18g SÓ=1,78g TZS=5,16g
<b>KEDD</b> 2023.11.28.	Tejeskávés (1, 2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*; Kigyóúborka;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Mustáros csirkecomb (1, 2, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Sajtos croissant (1, 2, 3)*;
	EN=337,50kcal FH=13,29g ZS=8,59g SZH=49,78g CK=21,01g SÓ=0,93g TZS=2,38g	EN=748,49kcal FH=35,05g ZS=27,15g SZH=77,73g CK=7,06g SÓ=1,44g TZS=4,17g	EN=267,40kcal FH=6,16g ZS=17,08g SZH=21,56g CK=1,96g SÓ=1,33g TZS=8,54g
<b>SZERDA</b> 2023.11.29.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Kukoricás kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 5)*; Pritaminos sajt-felfújt (1, 2, 3)*; Vegyesf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Túrós Rudi (2, 4, 6, 8)*; Fonottka (1, 2)*;
	EN=309,54kcal FH=8,30g ZS=10,84g SZH=41,13g CK=9,29g SÓ=1,29g TZS=4,11g	EN=749,50kcal FH=32,35g ZS=18,97g SZH=106,50g CK=23,92g SÓ=2,56g TZS=9,06g	EN=248,90kcal FH=6,15g ZS=6,39g SZH=40,57g CK=12,46g SÓ=0,53g TZS=4,99g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2023.11.30.	Tej (2)*; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Müzsli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Narancs;
	EN=336,60kcal FH=19,30g ZS=8,75g SZH=45,53g CK=12,75g SÓ=2,22g TZS=3,96g	EN=891,31kcal FH=43,52g ZS=29,15g SZH=108,12g CK=5,37g SÓ=1,42g TZS=1,14g	EN=127,80kcal FH=1,66g ZS=1,44g SZH=25,40g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g
<b>PÉNTEK</b> 2023.12.01.			

**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 'A'**

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=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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



# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név, összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Alföldi leves csipetkével</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveleszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	170,70kcal	4,78g	3,05g	28,98g	2,04g	0,59g	0,36g
<b>Alma</b> Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Almamártás</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	222,30kcal	2,83g	1,67g	47,20g	28,24g	0,25g	0,28g
<b>Amerikai palacsinta</b> Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta	288,00kcal	7,68g	6,12g	48,60g	19,56g	1,07g	0,96g
<b>Aprópecsenye</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	342,20kcal	18,18g	26,72g	4,95g	0,48g	0,36g	0,31g
<b>Babgulyás</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabb, Tejföl '12%', Vöröshagyma	319,23kcal	17,64g	16,42g	23,02g	1,10g	0,49g	0,25g
<b>Briós</b> Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
<b>Bulgur</b> Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,67kcal	7,57g	9,97g	47,65g	1,92g	0,60g	1,23g
<b>Burgonyaf zelék</b> Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	311,80kcal	7,51g	6,29g	51,83g	0,13g	0,36g	0,40g
<b>Burgonyagombóc leves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	160,43kcal	3,90g	3,96g	20,31g	1,43g	0,98g	0,40g
<b>Burgonyaleves</b> Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zeller zöld	137,58kcal	3,97g	1,95g	24,27g	1,66g	0,55g	0,19g
<b>Burgonyapüré</b> Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	305,70kcal	7,30g	8,94g	44,62g	2,30g	0,47g	3,70g
<b>Bükk aprópecsenye</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	351,18kcal	16,85g	25,09g	12,19g	0,43g	0,42g	0,78g
<b>Céklasaláta</b> Összetétel: Céklasaláta	27,30kcal	0,78g	0,06g	6,19g	1,60g	1,60g	0,00g
<b>Chilisbab</b> Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabb, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	611,15kcal	34,74g	23,73g	60,64g	4,06g	0,37g	0,31g
<b>Citromos tea</b> Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,54kcal	0,00g	0,00g	9,05g	9,04g	0,00g	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	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Csipkebogyó tea</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Csontleves</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveleszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	113,12kcal	3,36g	2,94g	17,76g	1,28g	0,54g	0,38g
<b>Csorbaleves</b> Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Őrölt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	213,01kcal	10,77g	14,51g	8,17g	1,40g	0,84g	0,19g
<b>Daragalszék</b> Összetétel: Búzadara, Étélizetítő 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	204,00kcal	5,83g	5,08g	32,14g	1,10g	0,57g	0,69g
<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, főzvíz', Tojásmentes metélt tészta	283,76kcal	8,54g	4,66g	51,87g	2,80g	0,19g	0,61g
<b>Diós porcukor</b> Összetétel: Dióbél, Porcukor	256,20kcal	5,58g	17,10g	18,51g	15,00g	0,00g	0,00g
<b>Eper-csipkebogyó gyümölcs tea</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Erdi gyümölcs tea</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Fatörzskifli</b> Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
<b>Fejtettbab</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. fejtettbab, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tojásos gyűrű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	135,98kcal	5,08g	3,92g	19,02g	0,70g	0,46g	0,43g
<b>Félbarna kenyér</b> Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
<b>Fonott kalács</b> Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	217,80kcal	5,02g	4,82g	37,49g	6,27g	0,46g	2,38g
<b>Fonottka</b> Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
<b>F zött kakaó</b> Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '1,5%'	169,31kcal	8,35g	4,38g	23,83g	23,50g	0,25g	2,64g
<b>F szeres törtburgonya</b> Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzvíz'	317,12kcal	5,82g	11,73g	42,51g	0,13g	0,39g	1,20g
<b>Göcseji csirkemellsonka</b> Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka AHIDA	44,80kcal	6,40g	2,00g	0,36g	0,16g	0,96g	0,68g
<b>Gyümölcsös krémjoghurt</b> Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Hagymás burgonya</b> Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz', Vöröshagyma	270,78kcal	5,89g	6,22g	43,45g	0,51g	0,37g	0,61g
<b>Halás Bolognai szósz</b> Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	273,92kcal	19,70g	8,63g	28,06g	4,58g	1,70g	0,82g
<b>Hentes tokány</b> Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	322,90kcal	15,93g	24,86g	6,77g	0,38g	0,88g	1,48g
<b>Hot-Dog</b> Összetétel: Hosszú zsemle53g, Virsli Pulyka Gallicoop	242,21kcal	8,88g	9,73g	28,73g	0,32g	1,44g	3,20g
<b>Ívóoghurt</b> Összetétel: Szivecske ívó joghurt 125g	115,00kcal	3,75g	1,38g	20,75g	17,75g	0,13g	0,88g
<b>Jégcsap retek</b> Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,55g	0,05g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Kakaós csiga</b> Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
<b>Kakaós cukor</b> Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,85kcal	1,00g	1,05g	15,55g	15,00g	0,00g	0,65g
<b>Karamellás tej</b> Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'	140,40kcal	6,51g	3,15g	21,66g	21,66g	0,21g	1,89g
<b>Karfiolkrémleves</b> Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	158,15kcal	5,15g	3,61g	24,99g	2,31g	0,51g	0,34g
<b>Kefir</b> Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
<b>Ken májas</b> Összetétel: Kenőmájas	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
<b>Kertészleves</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	94,98kcal	3,24g	2,43g	14,55g	1,54g	0,52g	0,31g
<b>Ketchup</b> Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,07g	0,00g	1,13g	0,86g	0,16g	0,00g
<b>Kifli</b> Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
<b>Kigyóuborka</b> Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,05g	0,85g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Kockasajt</b> Összetétel: Kockasajt natúr	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



# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Krémes szibarackleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	161,68kcal	2,08g	1,17g	35,82g	24,12g	0,13g	0,39g
<b>Kukoricás kenyér</b> Összetétel: Kukoricás kenyér	151,80kcal	4,38g	0,48g	31,50g	0,12g	0,84g	0,24g
<b>Lapkasajt</b> Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
<b>Lecsős sertésragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	287,98kcal	14,83g	22,18g	5,18g	0,34g	0,51g	0,33g
<b>Lencseleves</b> Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	251,34kcal	13,66g	4,14g	38,29g	1,80g	0,55g	0,29g
<b>Levesgyöngy</b> Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	7,95g	0,90g	0,14g	0,00g
<b>Liga Margarin</b> Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
<b>Majonás sertésragu</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	285,49kcal	14,36g	22,60g	4,21g	0,37g	0,36g	0,32g
<b>Marha er leves</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacson, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	81,59kcal	2,38g	2,50g	11,96g	1,17g	0,53g	0,30g
<b>Meggyes gyümölcs Tea</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Mogyorókrém</b> Összetétel: Nutella	60,75kcal	0,25g	3,75g	6,50g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Molnárka</b> Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
<b>Mustáros csirkecomb</b> Összetétel: Babérlevél, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	252,93kcal	23,50g	11,21g	6,03g	0,30g	0,39g	0,31g
<b>Müzli szelet</b> Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
<b>Napraforgómagos vajkrém</b> Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,69kcal	1,00g	4,66g	1,41g	0,05g	0,08g	0,00g
<b>Narancs</b> Összetétel: Narancs	49,20kcal	0,72g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Négyhagymás krémleves</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fagy. póréhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	115,17kcal	3,05g	2,80g	19,13g	3,56g	0,45g	0,16g
<b>Olasz zöldségleves gyufatésztaival</b> Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Tojásos gyufa tészta,	181,21kcal	5,43g	4,31g	29,16g	9,49g	0,52g	0,54g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Palócleves</b> Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	270,45kcal	12,67g	17,14g	14,02g	1,55g	0,47g	0,35g
<b>Paprikás sertés szelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	242,50kcal	22,14g	12,84g	8,21g	0,29g	0,41g	0,51g
<b>Paprikásburgonya virslivel</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma	475,20kcal	17,80g	21,56g	54,71g	1,21g	2,08g	5,57g
<b>Paradicsomos halpástétom</b> Összetétel: Paradicsomos halpástétom	134,40kcal	3,56g	12,20g	2,52g	0,08g	0,52g	1,64g
<b>Párizsikrém</b> Összetétel: Liga margarin, Mustár, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	87,84kcal	3,91g	7,66g	0,82g	0,20g	0,91g	2,40g
<b>Párolt rizs</b> 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
<b>Páztortleves</b> 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	172,98kcal	4,78g	3,62g	28,27g	2,31g	0,62g	0,64g
<b>Páztortarhonya</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	601,46kcal	24,39g	25,87g	64,59g	3,26g	0,73g	0,83g
<b>Petrezselymes rizs</b> 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
<b>Pírtott dara</b> Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	172,36kcal	3,76g	4,08g	29,36g	0,00g	0,50g	0,40g
<b>Pizzás csiga</b> Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,44g	1,52g	9,60g
<b>Porcukor</b> Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
<b>Pritaminos sajtfejfűt</b> Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	242,81kcal	15,49g	12,26g	16,22g	0,30g	1,02g	7,82g
<b>Roston sült hal tepsiben</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	238,19kcal	14,43g	10,89g	20,28g	0,43g	1,62g	1,19g
<b>Rozsos párna</b> Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
<b>Sajt szórat</b> Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
<b>Sajtkrém</b> Összetétel: Natúr sajtkrém	92,50kcal	3,25g	7,10g	4,00g	0,00g	0,88g	4,60g
<b>Sajtos croissant</b> Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,16g	17,08g	21,56g	1,96g	1,33g	8,54g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Sajtos pogácsa</b> Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
<b>Sajtos sertésragolt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	297,88kcal	14,23g	21,84g	9,49g	0,79g	0,61g	1,69g
<b>Sonkás krém 50g Eurofood</b> Összetétel: Sonkás májaskrém	127,20kcal	3,68g	12,24g	0,44g	0,00g	0,59g	4,64g
<b>Spagetti</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,19g	0,91g
<b>Sült debreceni kolbász</b> Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	252,22kcal	9,17g	23,68g	0,59g	0,20g	1,37g	7,37g
<b>Sültcsirkecomb</b> Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Származás fűszerkeverék	226,79kcal	22,57g	10,99g	1,07g	0,20g	0,48g	0,41g
<b>Tárkonyos májgaluskaleves</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tárkony, Tojáspor, Vöröshagyma	164,52kcal	12,73g	5,37g	15,32g	1,64g	0,83g	0,38g
<b>Tárkonyos származásleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	171,94kcal	15,09g	5,09g	15,37g	2,80g	0,62g	0,31g
<b>Tej</b> Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g
<b>Tejburgiz</b> Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Tej '1,5%'	228,60kcal	9,79g	3,85g	38,39g	20,04g	0,24g	2,16g
<b>Tejberizs</b> Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,76g	4,71g	84,03g	28,80g	0,45g	2,70g
<b>Tejeskávé</b> Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '1,5%'	158,80kcal	7,63g	3,54g	23,88g	20,61g	0,25g	2,09g
<b>Tejföl</b> Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,36g	4,80g	1,60g	0,00g	0,01g	0,00g
<b>Tejes kiórlés egyenes kifli</b> Összetétel: Egyenes, teljes kiórlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
<b>Tejes kiórlés gabonás keksz</b> Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
<b>Tejes kiórlés kenyér</b> Összetétel: Tejes kiórlésű kenyér	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
<b>Tejes kiórlés kenyér</b> Összetétel: Tejes kiórlésű kenyér	53,76kcal	2,09g	0,24g	10,82g	0,14g	0,34g	0,10g
<b>Tejes kiórlés kenyér</b> Összetétel: Tejes kiórlésű kenyér	76,16kcal	2,96g	0,34g	15,33g	0,20g	0,48g	0,14g



# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Tejles kiörés meggyes párna</b> Összetétel: Tejles kiörésű meggyes párna 50g, Tejles kiörésű meggyes párna 70g	253,40kcal	3,64g	13,16g	29,19g	6,37g	0,98g	6,65g
<b>Tejles kiörés zsemle</b> Összetétel: Tejles kiörésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
<b>Temesvári sertésszelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	279,28kcal	23,70g	14,93g	10,53g	0,94g	0,58g	0,93g
<b>Tojáskrém</b> Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	121,20kcal	3,92g	10,36g	0,59g	0,13g	0,45g	3,87g
<b>Túró</b> Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Túró Rudi</b> Összetétel: Túró Rudi	101,40kcal	2,10g	5,04g	11,67g	10,56g	0,03g	4,29g
<b>Túrós tészta</b> 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
<b>Vajkrém</b> Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
<b>Vaníliás gesztenyekrém</b> Összetétel: Fagy. gesztenye püré, Kristálycukor, Puding por, Tej '1,5%', Vaníliás cukor	286,48kcal	9,28g	4,50g	52,02g	20,42g	0,38g	2,52g
<b>Vaníliás krémtúró</b> Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	66,43kcal	5,74g	2,48g	4,95g	3,59g	0,00g	0,00g
<b>Vaníliás tej</b> Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%', Vaníliás cukor	153,96kcal	7,75g	3,75g	22,49g	22,49g	0,25g	2,25g
<b>Vegyesf zelék</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	255,75kcal	9,46g	4,42g	42,27g	21,75g	0,51g	0,92g
<b>Zala felvágott</b> Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
<b>Zöldborsóf zelék</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	330,04kcal	15,86g	4,50g	53,81g	25,68g	0,37g	1,11g
<b>Zöldborsós bulgur</b> Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	363,67kcal	9,43g	10,07g	50,83g	2,93g	0,60g	1,24g
<b>Zöldf szerez halpástétom</b> Összetétel: Zöldfűszerez halpástétom	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>Zöldség leves</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	119,35kcal	3,55g	3,38g	18,19g	2,51g	0,52g	0,44g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Iskola 'A'**

**Id szak: 2023.11.01.-tól 2023.11.30.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Zöldszalámi</b>	95,07kcal	2,88g	2,44g	15,23g	1,88g	0,50g	0,30g
<i>Összetétel:</i> Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Órólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes eperszalag tészta, Vöröshagyma							
<b>Zöldtea-citrusos</b>	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<i>Összetétel:</i> Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
<b>Zsemle</b>	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g
<i>Összetétel:</i> Vizes zsemle 53g							