

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.08.01.	Meggyes gyümölcs Tea; Kockasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*; Őszibarack;
	EN=307,80kcal FH=7,24g ZS=10,90g SZH=43,76g CK=13,99g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=743,92kcal FH=24,46g ZS=27,18g SZH=100,05g CK=22,07g SÓ=4,00g TZS=5,27g	EN=320,10kcal FH=7,49g ZS=9,94g SZH=48,39g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g
KEDD 2022.08.02.	Tejeskávé (1, 2)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Kukoricás kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=334,50kcal FH=11,70g ZS=9,53g SZH=48,37g CK=20,96g SÓ=0,94g TZS=4,99g	EN=717,24kcal FH=27,67g ZS=34,71g SZH=66,14g CK=2,89g SÓ=2,81g TZS=1,32g	EN=270,50kcal FH=8,88g ZS=10,18g SZH=34,66g CK=0,64g SÓ=1,72g TZS=4,16g
SZERDA 2022.08.03.	Karamellás tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Romanobabfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Rozsos párna (1, 12)*; Kigyóuborka;
	EN=313,10kcal FH=10,35g ZS=7,23g SZH=50,56g CK=23,56g SÓ=0,71g TZS=4,27g	EN=750,22kcal FH=31,25g ZS=32,69g SZH=81,33g CK=6,89g SÓ=3,42g TZS=2,93g	EN=280,08kcal FH=11,03g ZS=11,99g SZH=32,27g CK=0,65g SÓ=1,59g TZS=3,62g
CSÜTÖRTÖK 2022.08.04.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Meggyleves (1, 2)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Sárgarépás káposztasaláta;	Gyümölcsös joghurt (1, 2, 6)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=298,60kcal FH=14,08g ZS=8,80g SZH=40,96g CK=12,16g SÓ=1,25g TZS=2,74g	EN=738,73kcal FH=32,15g ZS=21,13g SZH=90,94g CK=32,85g SÓ=2,64g TZS=1,75g	EN=284,12kcal FH=9,03g ZS=6,19g SZH=46,66g CK=20,96g SÓ=0,53g TZS=3,52g
PÉNTEK 2022.08.05.	Citromos tea; Főtt tojás (3)*; Delma Margarin (2)*; Kukoricás kenyér (1)*; Paradicsom;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lekvár; Teavaj (2)*; Hosszú zsemle (1)*; Alma;
	EN=294,79kcal FH=9,83g ZS=7,39g SZH=43,10g CK=9,34g SÓ=1,10g TZS=2,31g	EN=790,19kcal FH=40,22g ZS=24,77g SZH=96,13g CK=5,93g SÓ=2,19g TZS=0,64g	EN=321,67kcal FH=4,70g ZS=10,39g SZH=51,26g CK=15,16g SÓ=0,67g TZS=7,16g

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=Csillagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.08.08.	Főzött kakaó (2, 4)*; Kalácska (1, 2, 3)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=407,51kcal FH=13,14g ZS=12,13g SZH=59,83g CK=28,90g SÓ=0,67g TZS=6,92g	EN=769,95kcal FH=29,93g ZS=36,89g SZH=74,11g CK=13,96g SÓ=2,89g TZS=1,59g	EN=305,30kcal FH=9,32g ZS=12,86g SZH=37,72g CK=0,86g SÓ=1,36g TZS=1,70g
KEDD 2022.08.09.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Rozs kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Sajtós makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Teavaj (2)*; Méz; Zsemle (1)*;
	EN=318,60kcal FH=12,98g ZS=8,98g SZH=46,05g CK=12,05g SÓ=1,30g TZS=5,48g	EN=712,72kcal FH=30,28g ZS=31,03g SZH=75,86g CK=4,48g SÓ=2,73g TZS=4,85g	EN=272,21kcal FH=4,33g ZS=10,37g SZH=41,07g CK=12,47g SÓ=0,66g TZS=7,16g
SZERDA 2022.08.10.	Tejeskávé (1, 2)*; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Májgombóclevés (1, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=427,60kcal FH=17,98g ZS=15,98g SZH=52,45g CK=21,22g SÓ=1,98g TZS=7,29g	EN=726,01kcal FH=35,10g ZS=37,92g SZH=77,61g CK=4,33g SÓ=2,94g TZS=1,56g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g
CSÜTÖRTÖK 2022.08.11.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sajt (2)*; Delma Margarin (2)*; Zsemle (1)*;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Mexikói csirkemáj ragu (1, 5)*; Hagymás burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Delma Margarin (2)*; Kukoricás kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=326,75kcal FH=14,32g ZS=11,73g SZH=39,58g CK=9,20g SÓ=1,53g TZS=7,04g	EN=754,38kcal FH=35,60g ZS=18,14g SZH=106,90g CK=21,27g SÓ=3,01g TZS=1,58g	EN=284,20kcal FH=8,48g ZS=12,93g SZH=32,59g CK=0,12g SÓ=1,78g TZS=5,16g
PÉNTEK 2022.08.12.	Zöldtea-citrusos; Főtt tojás (3)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Házi körözött (2)*; Magvas kenyér (1, 12)*;
	EN=280,75kcal FH=10,75g ZS=7,51g SZH=39,08g CK=9,58g SÓ=1,10g TZS=2,31g	EN=836,59kcal FH=41,46g ZS=33,73g SZH=87,72g CK=16,03g SÓ=3,65g TZS=6,33g	EN=205,67kcal FH=10,70g ZS=4,66g SZH=29,85g CK=0,22g SÓ=1,05g TZS=0,48g

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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.08.15.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Frankfurtiléves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csirkemájaskrém; Császár zsemle (1, 2)*; Paradicsom;
	EN=263,44kcal FH=8,47g ZS=7,70g SZH=40,10g CK=9,40g SÓ=1,72g TZS=4,84g	EN=892,66kcal FH=20,92g ZS=38,94g SZH=103,50g CK=18,99g SÓ=2,39g TZS=2,31g	EN=257,63kcal FH=9,04g ZS=10,00g SZH=31,57g CK=1,35g SÓ=1,27g TZS=2,81g
KEDD 2022.08.16.	Karamellás tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Fejeskáposzta-saláta; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Lenmagos kenyér (1)*; Kigýóuborka;
	EN=313,10kcal FH=10,35g ZS=7,23g SZH=50,56g CK=23,56g SÓ=0,71g TZS=4,27g	EN=719,37kcal FH=45,89g ZS=17,79g SZH=136,71g CK=11,20g SÓ=3,96g TZS=1,99g	EN=342,10kcal FH=18,60g ZS=15,87g SZH=30,97g CK=0,24g SÓ=1,94g TZS=8,64g
SZERDA 2022.08.17.	Tej (2)*; Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Őszibarack;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Uborkasaláta;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=354,35kcal FH=13,81g ZS=8,10g SZH=56,11g CK=12,11g SÓ=1,17g TZS=2,74g	EN=723,94kcal FH=33,52g ZS=27,91g SZH=76,83g CK=6,27g SÓ=2,83g TZS=0,97g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g
CSÜTÖRTÖK 2022.08.18.	Tej (2)*; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tárkonyos zöldségleves galuskával (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=355,20kcal FH=18,12g ZS=13,30g SZH=41,15g CK=12,31g SÓ=2,06g TZS=5,86g	EN=704,12kcal FH=28,60g ZS=30,30g SZH=98,45g CK=12,53g SÓ=5,92g TZS=0,99g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g
PÉNTEK 2022.08.19.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=291,50kcal FH=9,90g ZS=10,35g SZH=39,19g CK=9,92g SÓ=1,72g TZS=4,16g	EN=752,19kcal FH=28,85g ZS=25,81g SZH=115,25g CK=45,60g SÓ=1,84g TZS=5,42g	EN=264,60kcal FH=10,94g ZS=9,80g SZH=34,32g CK=0,98g SÓ=1,82g TZS=3,18g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola '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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.08.22.	Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Palóclevés (1, 2, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Delma Margarin (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=359,00kcal FH=15,98g ZS=13,75g SZH=43,13g CK=12,17g SÓ=2,50g TZS=7,96g	EN=907,50kcal FH=26,00g ZS=26,94g SZH=137,11g CK=42,66g SÓ=1,70g TZS=1,49g	EN=296,60kcal FH=9,54g ZS=13,15g SZH=35,10g CK=0,78g SÓ=1,78g TZS=4,98g
KEDD 2022.08.23.	Meggyes gyümölcs Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Magvas kenyér (1, 12)*; Paradicsom;	Marha erőleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Sárgarépas káposztasaláta; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=296,30kcal FH=8,75g ZS=9,36g SZH=43,78g CK=9,22g SÓ=1,66g TZS=5,08g	EN=711,03kcal FH=29,04g ZS=30,85g SZH=75,54g CK=9,44g SÓ=3,28g TZS=0,88g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g
SZERDA 2022.08.24.	Főzött kakaó (2, 4)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Tavaszeleves (1, 3, 5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Sárgarépa főzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Őszibarack;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Kukoricás kenyér (1)*; Kigýóuborka;
	EN=379,43kcal FH=12,43g ZS=11,22g SZH=55,29g CK=29,66g SÓ=0,65g TZS=6,46g	EN=705,56kcal FH=37,22g ZS=18,04g SZH=92,66g CK=26,08g SÓ=3,06g TZS=2,58g	EN=265,00kcal FH=8,88g ZS=10,13g SZH=33,51g CK=0,64g SÓ=1,72g TZS=4,16g
CSÜTÖRTÖK 2022.08.25.	Tej (2)*; Dzsungel reggeliző hely (1)*; Kifli (1, 2)*;	Kertészeleves (1, 3, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;
	EN=390,05kcal FH=14,23g ZS=6,11g SZH=69,72g CK=13,86g SÓ=1,12g TZS=3,10g	EN=703,64kcal FH=13,37g ZS=28,28g SZH=83,52g CK=9,04g SÓ=3,46g TZS=3,41g	EN=263,83kcal FH=11,56g ZS=3,08g SZH=46,71g CK=4,37g SÓ=0,84g TZS=0,06g
PÉNTEK 2022.08.26.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Főtt tojás (3)*; Delma Margarin (2)*; Paradicsom; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gyümölcseleves (1, 2)*; Zöldborsós aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Mákos kifli;
	EN=280,75kcal FH=10,75g ZS=7,51g SZH=39,08g CK=9,58g SÓ=1,10g TZS=2,31g	EN=716,42kcal FH=22,91g ZS=32,67g SZH=99,44g CK=26,69g SÓ=1,92g TZS=1,64g	EN=319,20kcal FH=7,28g ZS=13,58g SZH=39,90g CK=7,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g

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=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.08.29.	Erdei gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Lenmagos kenyér (1)*; Paradicsom;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;
	EN=331,40kcal FH=9,28g ZS=13,82g SZH=41,69g CK=9,38g SÓ=1,74g TZS=4,94g	EN=824,59kcal FH=40,33g ZS=31,11g SZH=85,13g CK=7,54g SÓ=3,20g TZS=1,26g	EN=328,90kcal FH=8,77g ZS=14,00g SZH=40,60g CK=6,00g SÓ=1,29g TZS=7,24g
KEDD 2022.08.30.	Tej (2)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2, 6)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=272,00kcal FH=13,22g ZS=6,80g SZH=39,90g CK=12,11g SÓ=1,26g TZS=3,46g	EN=775,14kcal FH=30,01g ZS=27,31g SZH=100,65g CK=20,44g SÓ=1,65g TZS=2,75g	EN=284,12kcal FH=9,03g ZS=6,19g SZH=46,66g CK=20,96g SÓ=0,53g TZS=3,52g
SZERDA 2022.08.31.	Tej (2)*; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Karalábékrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;
	EN=345,20kcal FH=17,52g ZS=13,15g SZH=39,65g CK=12,31g SÓ=2,06g TZS=5,86g	EN=703,18kcal FH=27,76g ZS=30,43g SZH=77,24g CK=10,72g SÓ=2,76g TZS=5,31g	EN=301,95kcal FH=17,74g ZS=12,08g SZH=29,52g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g
CSÜTÖRTÖK 2022.09.01.			
PÉNTEK 2022.09.02.			

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

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A' Időszak: 2022.08.01.-től 2022.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	201,42kcal	11,17g	13,89g	6,30g	1,48g	1,37g	0,15g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	337,11kcal	17,37g	26,46g	5,10g	0,46g	0,78g	0,41g
Burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	284,68kcal	6,72g	6,21g	46,18g	0,13g	0,72g	0,40g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	149,53kcal	3,53g	3,89g	18,74g	1,25g	1,38g	0,40g
Burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő 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', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	117,62kcal	3,40g	1,89g	20,17g	1,66g	0,99g	0,19g
Chilisbab Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	596,40kcal	33,86g	22,53g	60,62g	4,06g	0,72g	0,31g
Citromos tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,54kcal	0,00g	0,00g	9,05g	9,04g	0,00g	0,00g
Császár zsemle Összetétel: Császár zsemle 50g	140,00kcal	4,00g	1,10g	27,60g	1,35g	0,75g	0,60g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,84g	4,20g
Csirkemájás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	277,93kcal	18,82g	19,85g	4,24g	0,38g	0,78g	0,21g
Csirkemájaskrém Összetétel: Csirke májaskrém 30g	106,13kcal	4,54g	8,80g	1,97g	0,00g	0,52g	2,21g
Daragalus kaleves Összetétel: Búzadara, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	186,60kcal	5,36g	5,03g	28,47g	1,10g	1,02g	0,69g
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	419,17kcal	11,08g	9,53g	71,69g	2,80g	0,42g	1,11g
Delma Margarin Összetétel: Delma light margarin	21,60kcal	0,00g	2,40g	0,24g	0,00g	0,10g	0,72g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Díós metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	283,76kcal	8,54g	4,66g	51,87g	2,80g	0,37g	0,61g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A' Időszak: 2022.08.01.-től 2022.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	256,20kcal	5,58g	17,10g	18,51g	15,00g	0,00g	0,00g
Dörögicsei csirkeraguleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. petrezselyem zöld, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	180,43kcal	15,73g	7,65g	12,04g	1,40g	0,94g	0,32g
Dzsungel reggeliző pehely Összetétel: Dzsungel reggeliző pehely	153,20kcal	3,20g	1,20g	33,20g	0,48g	0,32g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	57,28kcal	1,63g	0,22g	11,92g	6,00g	0,45g	0,01g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,67g	0,30g	16,68g	0,39g	0,42g	0,03g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	64,08kcal	2,14g	0,24g	13,34g	0,31g	0,34g	0,02g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	122,33kcal	9,75g	7,52g	5,56g	3,19g	3,29g	2,76g
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	252,86kcal	8,07g	5,25g	42,28g	14,71g	0,93g	1,50g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Főzött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	199,31kcal	8,10g	7,63g	23,83g	23,50g	0,25g	4,64g
Frankfurtileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Vöröshagyma	288,62kcal	4,67g	16,94g	19,77g	0,88g	1,69g	1,68g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	399,70kcal	26,40g	10,30g	94,60g	0,00g	0,59g	1,00g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	170,15kcal	2,19g	0,94g	37,32g	24,39g	0,21g	0,28g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A' Időszak: 2022.08.01.-től 2022.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Danone K+F gyümölcs joghurt 125g	104,00kcal	4,70g	2,60g	15,20g	14,80g	0,13g	1,70g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hagymás burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	270,78kcal	5,89g	6,22g	43,45g	0,51g	0,74g	0,61g
Halpaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	111,95kcal	11,38g	4,51g	6,08g	1,40g	1,65g	0,56g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	53,27kcal	5,78g	2,50g	1,53g	0,04g	0,27g	0,00g
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle53g	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	540,07kcal	21,20g	27,60g	66,28g	10,55g	4,48g	0,61g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,85kcal	1,00g	1,05g	15,55g	15,00g	0,00g	0,65g
Kalácska Összetétel: Kalácska 50g, Kalácska 60g	208,20kcal	5,04g	4,50g	36,00g	5,40g	0,42g	2,28g
Karalábékrémleves sárgarépakockával Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	118,01kcal	2,98g	4,07g	16,20g	3,77g	0,97g	0,33g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%'	165,60kcal	6,30g	5,88g	21,66g	21,66g	0,21g	3,57g
Karfiolleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	66,22kcal	2,32g	2,71g	7,63g	2,11g	0,95g	0,32g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
Kertészleves Összetétel: Étélizésítő 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	73,20kcal	2,49g	2,28g	10,19g	1,39g	0,96g	0,27g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,05g	0,85g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2022.08.01.-től 2022.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Kukoricás kenyér Összetétel: Kukoricás kenyér	151,80kcal	4,38g	0,48g	31,50g	0,12g	0,84g	0,24g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g
Lencsefőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	317,91kcal	18,14g	6,08g	45,67g	5,34g	0,62g	0,41g
Lenmagos kenyér Összetétel: Lenmagvas kenyér	159,00kcal	5,04g	1,92g	30,06g	0,18g	0,84g	0,42g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
Magvas kenyér Összetétel: Magvas kenyér	152,40kcal	4,92g	2,16g	28,32g	0,18g	0,78g	0,48g
Magyaros burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	273,57kcal	8,58g	16,73g	20,55g	0,64g	1,53g	4,43g
Magyaros sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	205,95kcal	22,73g	8,18g	2,05g	0,42g	1,16g	0,10g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g
Májgombóclevés Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	182,15kcal	12,88g	6,87g	16,24g	1,73g	1,07g	0,55g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,93g	0,01g	1,50g
Mákos kifli Összetétel: Mákos kifli 50g, Mákos kifli 70g	319,20kcal	7,28g	13,58g	39,90g	7,00g	0,00g	0,00g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
Marha erőleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	61,62kcal	1,69g	2,37g	7,97g	1,03g	0,97g	0,27g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Meggyleves Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	155,90kcal	2,12g	1,01g	33,94g	24,80g	0,22g	0,44g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2022.08.01.-től 2022.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mexikói csirkemáj ragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	198,66kcal	21,79g	7,21g	11,19g	1,90g	0,83g	0,33g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,05g	0,00g	12,36g	12,32g	0,02g	0,00g
Milánói szósz hússal Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	214,14kcal	11,24g	14,54g	8,57g	4,15g	1,02g	1,07g
Mogyorókrém Összetétel: Nutella	60,75kcal	0,25g	3,75g	6,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárika Összetétel: Molnárika 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	182,62kcal	21,51g	8,56g	3,52g	0,22g	0,62g	0,05g
Őszibarack Összetétel: Őszibarack	49,20kcal	0,84g	0,00g	10,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Palóclevés Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő 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	0,92g	0,35g
Paprikás sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	230,06kcal	22,14g	11,46g	8,21g	0,29g	0,77g	0,36g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	535,88kcal	23,78g	28,05g	44,31g	0,76g	1,47g	0,52g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztaival Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	208,77kcal	4,97g	4,37g	36,92g	18,66g	0,97g	0,50g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	260,14kcal	5,89g	5,30g	42,58g	0,17g	0,74g	0,50g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizesítő 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	0,99g	1,01g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Romanobabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A' Időszak: 2022.08.01.-től 2022.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rozs kenyér Összetétel: Rozskenyér	150,00kcal	4,08g	0,48g	31,80g	0,30g	0,90g	0,06g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	303,39kcal	16,58g	20,90g	9,90g	0,81g	0,87g	0,36g
Sajt Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	78,00kcal	6,25g	5,50g	0,75g	0,00g	0,50g	3,75g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	92,50kcal	3,25g	7,10g	4,00g	0,00g	0,88g	4,60g
Sajtos makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,37g	0,81g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Levestészta, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	152,55kcal	7,82g	2,67g	23,31g	0,71g	0,90g	0,26g
Sárgarépa főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	318,10kcal	8,86g	6,73g	52,26g	22,20g	1,01g	2,10g
Sárgarépás káposztasaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Sárgarépa, Só 'jódozott'	59,77kcal	1,48g	0,20g	12,43g	7,50g	0,50g	0,00g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma	323,16kcal	17,32g	25,60g	3,64g	1,04g	0,82g	0,33g
Sertésraguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	266,26kcal	14,09g	17,06g	12,06g	3,33g	0,95g	0,33g
Sertésrizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sárgarépa, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	543,85kcal	22,22g	31,05g	61,37g	2,60g	1,87g	1,02g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	337,80kcal	17,56g	22,73g	12,27g	0,77g	1,17g	1,26g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A' Időszak: 2022.08.01.-től 2022.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli	213,40kcal	1,13g	18,11g	1,13g	0,38g	1,43g	2,04g
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	135,75kcal	3,35g	4,64g	18,46g	1,79g	1,15g	1,18g
Tárkonyos zöldségleves galuskával Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. levekszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	87,89kcal	4,44g	2,36g	16,84g	1,77g	0,97g	0,25g
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	79,48kcal	3,06g	2,41g	10,74g	3,45g	0,95g	0,30g
Teavaj Összetétel: Teavaj	86,76kcal	0,05g	9,84g	0,04g	0,00g	0,01g	6,84g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '2,8%'	343,00kcal	11,62g	7,46g	74,30g	26,96g	0,56g	4,42g
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	186,40kcal	7,40g	6,53g	23,88g	20,61g	0,25g	3,93g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,36g	4,80g	1,60g	0,00g	0,01g	0,00g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	53,76kcal	2,09g	0,24g	10,82g	0,14g	0,34g	0,10g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	76,16kcal	2,96g	0,34g	15,33g	0,20g	0,48g	0,14g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
Teljes kiörlésű zsemle Összetétel: Teljes kiörlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	206,43kcal	5,17g	6,02g	31,17g	11,67g	0,72g	0,48g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	317,12kcal	5,82g	11,73g	42,51g	0,13g	0,77g	1,20g
Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	33,32kcal	1,00g	0,10g	6,70g	5,00g	0,40g	0,00g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vaníliás krémturó Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	66,43kcal	5,74g	2,48g	4,95g	3,59g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2022.08.01.-től 2022.08.31.-ig

[illegible]