

|                          | Tízórai                                                                               | Ebéd A                                                                                                                                           | Uzsonna                                                                             |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2023.09.18.     | Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;                  | Áltódlileves (1, 3, 5)*; Pritaminos sajtfeltűjt (1, 2, 3)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;                               | Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;                                   |
| KEDD<br>2023.09.19.      | EN=293,10kcal FH=12,60g ZS=8,95g SZH=36,50g CK=12,10g SÓ=1,07g TZS=5,72g              | EN=761,86kcal FH=37,32g ZS=19,67g SZH=103,78g CK=26,92g SÓ=6,84g TZS=9,37g                                                                       | EN=278,55kcal FH=5,27g ZS=8,57g SZH=43,99g CK=6,27g SÓ=0,46g TZS=2,38g              |
|                          | Csipkebogyó tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4)*; Ketchup;                                      | Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Körte;                                                                       | Gyümölcsös krémmoghut (1, 2)*; Molnátká (1, 2, 3)*;                                 |
| SZERDA<br>2023.09.20.    | EN=303,01kcal FH=9,03g ZS=9,73g SZH=39,33g CK=10,21g SÓ=1,59g TZS=3,20g               | EN=717,75kcal FH=40,85g ZS=19,14g SZH=112,24g CK=19,95g SÓ=1,08g TZS=1,37g                                                                       | EN=299,50kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g             |
|                          | Telbegríz (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*;                                            | Jóakai babléves (1, 2, 4, 5)*; Tanyasi sült csirkemell (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Csemege szalámi; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;            |
| CSÜTÖRTÖK<br>2023.09.21. | EN=293,57kcal FH=9,81g ZS=3,85g SZH=54,50g CK=36,05g SÓ=0,24g TZS=2,16g               | EN=768,47kcal FH=51,31g ZS=24,03g SZH=79,78g CK=1,78g SÓ=1,81g TZS=2,26g                                                                         | EN=272,30kcal FH=9,38g ZS=13,10g SZH=29,12g CK=0,42g SÓ=1,78g TZS=5,16g             |
|                          | Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*;                                                                             | Teavaj (2)*; Rozsos párna (1, 12)*; Alma;                                           |
| PÉNTEK<br>2023.09.22.    | EN=295,50kcal FH=9,22g ZS=10,96g SZH=67,11g CK=9,53g SÓ=1,29g TZS=4,11g               | EN=741,40kcal FH=25,94g ZS=24,99g SZH=101,06g CK=29,06g SÓ=0,79g TZS=1,32g                                                                       | EN=293,64kcal FH=5,46g ZS=12,58g SZH=38,90g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=7,34g             |
|                          | Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                                     | Paradicsomleves betűszóval (1, 3, 5)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Törtburgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;                          | Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; |
|                          | EN=281,52kcal FH=6,43g ZS=8,63g SZH=43,19g CK=16,72g SÓ=0,43g TZS=6,11g               | EN=767,69kcal FH=22,19g ZS=31,77g SZH=98,21g CK=21,59g SÓ=2,25g TZS=3,89g                                                                        | EN=245,20kcal FH=10,68g ZS=9,55g SZH=29,22g CK=0,62g SÓ=1,74g TZS=3,36g             |

## Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



**SULI - HOST VENDÉGLÁTO ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Kanyár Gyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: [mat@sulihost.hu](mailto:mat@sulihost.hu)

Étlap név:  
Iskola 'A'

Tápanyagtartalom: EN=Számlított 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=Fákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilaggyűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Suli-Host  
Étkeztetési  
Rendszer 3.0

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Tízórai                                                                                                                                                                  | Ebéd A                                                                                                                 | Uzsonna                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2023.09.25.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Limonádé; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin;<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;<br><br>EN=292,30kcal FH=1,38g ZS=9,90g SZH=39,34g CK=10,02g SÓ=1,82g TZS=3,36g | Húsgaluska-leves (csirke) (1, 2, 3, 5)*; Rántott<br>sajt mirelit (1, 2, 3)*; Kukoricás rizs (5)*;<br>Majonéz (3, 11)*; | Gyümölcsös krémioghurt (1, 2)*; Fonottka (1,<br>2)*;           |
| KEDD<br>2023.09.26.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Főzött kakaó (2, 4)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;<br><br>EN=317,78kcal FH=11,94g ZS=7,94g SZH=48,66g CK=25,19g SÓ=0,82g TZS=3,96g                                      | Bakonyi szárnyasragu leves (1, 2, 3, 5)*;<br>Túrótöltött (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Erdei gyümölcs<br>öntet (1)*;           | Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;<br>Kigyóuborka; |
| SZERDA<br>2023.09.27.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Tej (2)*; Csokoládés gabonapohely (1, 8)*;<br><br>EN=227,30kcal FH=9,36g ZS=5,04g SZH=37,55g CK=11,75g SÓ=0,40g TZS=2,77g                                                | Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Tökrözelék (1, 2)*;<br>Sertéspörkölt (1)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;<br>Alma;       | Pizzás csiga (1, 2, 4)*;                                       |
| CSÜTÖRTÖK<br>2023.09.28.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Meggyes gyümölcs Tea; Kockasajt (2)*; Teljes<br>kiőrlésű kenyér (1)*;<br><br>EN=267,20kcal FH=8,50g ZS=7,60g SZH=40,78g CK=9,40g SÓ=2,08g TZS=4,74g                      | Burgonyaleves (1, 5)*; Vadas aprópecsenye (1,<br>2, 5, 11)*; Kuszusz (1, 5)*;                                          | Kenőmájás (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;                 |
| PÉNTEK<br>2023.09.29.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Erdei gyümölcs tea; Házi körözött (2)*;<br>Félbarna kenyér (1)*;<br><br>EN=261,89kcal FH=11,41g ZS=3,82g SZH=44,60g CK=9,86g SÓ=0,99g TZS=0,06g                          | Brokkolikrémleves gyöngyragylóval (1, 2, 3, 5,<br>6)*; Olaszos rakott tészta (csirke) (1, 2)*;                         | Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;                   |
| <p><b>Étlap változtatás jogát fenntartjuk!</b></p> <p><b>Jó étvágyat kívánunk</b></p> <p><b>Suli-Host</b></p> <p><b>SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.</b></p> <p>6724 Szegepd, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016</p> <p>E-mail: mail@suli-host.hu</p> <p><b>Étlap név:</b></p> <p><b>Iskola 'A'</b></p> <p><b>Suli-Host</b></p> <p><b>Étkeztetési</b></p> <p><b>Rendszer 3.0</b></p> |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                        |                                                                |

Tápanyagtartalom: EN=Számlított 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=Fákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám, 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2023.09.18.-tól 2023.09.29.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Alföldileves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma                            | 147,01kcal | 4,01g   | 3,72g  | 22,98g     | 0,80g  | 5,10g | 0,66g         |
| Alma<br>Összetétel: Alma 'Idared'                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 37,20kcal  | 0,48g   | 0,00g  | 8,40g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Bakonyi szárnyasragu leves<br>Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                     | 195,10kcal | 16,13g  | 7,00g  | 16,12g     | 1,57g  | 0,49g | 0,43g         |
| BrokkolikréMLEVES gyöngyagylóval<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma                                       | 152,98kcal | 5,56g   | 3,37g  | 23,43g     | 1,80g  | 0,51g | 0,32g         |
| Burgonyaleves<br>Összetétel: 10%-os ételectet, 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 | 130,80kcal | 3,77g   | 1,93g  | 22,86g     | 1,66g  | 0,55g | 0,19g         |
| Csemege szálami<br>Összetétel: Csemege szálami                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 104,80kcal | 3,60g   | 10,00g | 0,00g      | 0,00g  | 0,84g | 4,20g         |
| Csipkebogyó tea<br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                                     | 39,90kcal  | 0,08g   | 0,00g  | 9,47g      | 9,04g  | 0,00g | 0,00g         |
| Csokoládés gabonapehely<br>Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g                                                                                                                                                                                                                                                                   | 117,30kcal | 1,86g   | 1,29g  | 25,80g     | 0,00g  | 0,08g | 0,27g         |
| Eper-csipkebogyó gyümölcs tea<br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                       | 39,90kcal  | 0,08g   | 0,00g  | 9,47g      | 9,04g  | 0,00g | 0,00g         |
| Erdei gyümölcs öntet<br>Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg                                                                                                                                                                                                               | 46,88kcal  | 0,45g   | 0,08g  | 10,75g     | 6,07g  | 0,01g | 0,01g         |
| Erdei gyümölcs tea<br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                                  | 39,90kcal  | 0,08g   | 0,00g  | 9,47g      | 9,04g  | 0,00g | 0,00g         |
| Fahéjas cukor<br>Összetétel: Fahéj, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 64,97kcal  | 0,02g   | 0,00g  | 16,11g     | 16,01g | 0,00g | 0,00g         |
| Fatörzskifli<br>Összetétel: Fatörzskifli 57g                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 180,12kcal | 4,33g   | 3,59g  | 31,46g     | 6,16g  | 0,40g | 1,82g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 160,20kcal | 5,34g   | 0,60g  | 33,36g     | 0,78g  | 0,84g | 0,06g         |
| Fonott kalács<br>Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács                                                                                                                                                                                                                                                                            | 217,80kcal | 5,02g   | 4,82g  | 37,49g     | 6,27g  | 0,46g | 2,38g         |
| Fonottka<br>Összetétel: Fonottka 50g                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 147,50kcal | 4,05g   | 1,35g  | 28,90g     | 1,90g  | 0,50g | 0,70g         |
| Főzött kakaó<br>Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                  | 169,31kcal | 8,35g   | 4,38g  | 23,83g     | 23,50g | 0,25g | 2,64g         |
| Gesztenyekrém leves almakockával<br>Összetétel: Fagy. alma, Fagy. gesztenye püré, Fagy. zeller, Fahéj, Főzõtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor, Vöröshagyma                                                                                                                                | 150,88kcal | 1,22g   | 0,82g  | 34,18g     | 16,74g | 0,11g | 0,24g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2023.09.18.-tól 2023.09.29.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Gyümölcsös krémjoghurt<br>Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g                                                                                                                                                                                                                                                       | 125,00kcal | 4,12g   | 4,00g  | 17,50g     | 16,25g | 0,23g | 2,75g         |
| Házi körözött<br>Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                                  | 61,79kcal  | 5,99g   | 3,22g  | 1,77g      | 0,04g  | 0,14g | 0,00g         |
| Hot-Dog<br>Összetétel: Hosszú zsemle53g, Virsli Pulyka.Gallicoop                                                                                                                                                                                                                                                        | 242,21kcal | 8,88g   | 9,73g  | 28,73g     | 0,32g  | 1,44g | 3,20g         |
| Húsgaluska-leves (csirke)<br>Összetétel: Babérlevél, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma     | 194,19kcal | 16,20g  | 6,38g  | 16,88g     | 2,60g  | 0,75g | 0,45g         |
| Jókai bableves<br>Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma | 321,42kcal | 17,96g  | 16,63g | 22,99g     | 1,37g  | 0,61g | 0,98g         |
| Káposztás kocka<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta                                                                                                                                               | 352,84kcal | 10,30g  | 7,64g  | 60,66g     | 5,30g  | 0,28g | 0,91g         |
| Kenőmájás<br>Összetétel: Kenőmájás                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 107,20kcal | 4,00g   | 9,60g  | 1,16g      | 0,52g  | 0,88g | 3,92g         |
| Ketchup<br>Összetétel: Ketchup                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20,90kcal  | 0,07g   | 0,00g  | 1,13g      | 0,86g  | 0,16g | 0,00g         |
| Kifli<br>Összetétel: Kifli 43g                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 126,85kcal | 3,53g   | 1,16g  | 24,77g     | 1,63g  | 0,47g | 0,60g         |
| Kigyóuborka<br>Összetétel: Kigyó uborka                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6,00kcal   | 0,50g   | 0,05g  | 0,85g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Kockasajt<br>Összetétel: Kockasajt natúr                                                                                                                                                                                                                                                                                | 93,00kcal  | 3,20g   | 7,00g  | 4,26g      | 0,00g  | 1,24g | 4,50g         |
| Körte<br>Összetétel: Körte                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 62,40kcal  | 0,48g   | 0,00g  | 14,40g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Kukoricás rizs<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'                                                                                                                                                         | 282,66kcal | 7,05g   | 9,56g  | 61,80g     | 1,10g  | 0,60g | 1,05g         |
| Kuszkusz<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                          | 348,78kcal | 9,67g   | 9,75g  | 53,25g     | 3,39g  | 0,60g | 1,21g         |
| Liga Margarin<br>Összetétel: Liga margarin                                                                                                                                                                                                                                                                              | 21,60kcal  | 0,06g   | 2,40g  | 0,06g      | 0,06g  | 0,10g | 0,72g         |
| Limonádé<br>Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                                                     | 42,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 9,50g      | 9,40g  | 0,00g | 0,00g         |
| Magyaros vajkrém<br>Összetétel: Magyaros vajkrém                                                                                                                                                                                                                                                                        | 48,60kcal  | 0,80g   | 4,60g  | 1,00g      | 0,00g  | 0,08g | 2,92g         |
| Majonéz<br>Összetétel: Majonéz                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 42,60kcal  | 0,12g   | 3,87g  | 1,80g      | 1,01g  | 0,24g | 0,51g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2023.09.18.-tól 2023.09.29.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Meggyes gyümölcs Tea<br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                                             | 39,90kcal  | 0,08g   | 0,00g  | 9,47g      | 9,04g  | 0,00g | 0,00g         |
| Mogyorókrém<br>Összetétel: Nutella                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 60,75kcal  | 0,25g   | 3,75g  | 6,50g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Molnárka<br>Összetétel: Molnárka 55g                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 174,90kcal | 3,96g   | 3,91g  | 30,03g     | 4,95g  | 0,39g | 2,04g         |
| Olaszos rakott tészta (csirke)<br>Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tej '1,5%', Tejfló '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma | 668,13kcal | 40,62g  | 20,35g | 78,98g     | 7,53g  | 1,01g | 5,35g         |
| Paradicsom<br>Összetétel: Paradicsom                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 11,50kcal  | 0,50g   | 0,10g  | 2,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Paradicsomleves betűtésztaival<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld                                                                                                           | 187,88kcal | 4,15g   | 5,22g  | 30,81g     | 18,69g | 0,52g | 0,61g         |
| Pizzás csiga<br>Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 349,60kcal | 8,80g   | 17,60g | 37,60g     | 3,44g  | 1,52g | 9,60g         |
| Porcukor<br>Összetétel: Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 80,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 20,00g     | 20,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Pritaminos sajtelfűjt<br>Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojásfehérje lé, Trappista sajt                                                                                                                                                                                                           | 231,05kcal | 15,37g  | 11,22g | 16,17g     | 0,30g  | 1,03g | 7,51g         |
| Rántott sajt 'mirelit'<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt                                                                                                                                                                                                                                                         | 217,70kcal | 9,75g   | 11,60g | 19,50g     | 0,75g  | 0,83g | 0,12g         |
| Reszelt tésztaleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma                                                                                                          | 113,97kcal | 3,27g   | 3,42g  | 17,15g     | 0,76g  | 0,54g | 0,43g         |
| Rozsos párna<br>Összetétel: Rozsos párna 56g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 169,68kcal | 4,93g   | 2,74g  | 30,46g     | 0,45g  | 0,62g | 0,50g         |
| Sajtkrém<br>Összetétel: Natúr sajtkrém                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 92,50kcal  | 3,25g   | 7,10g  | 4,00g      | 0,00g  | 0,88g | 4,60g         |
| Sajtos panírozott halfilé<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal                                                                                                                                                                                                                                                            | 240,09kcal | 12,10g  | 10,95g | 23,10g     | 1,76g  | 1,10g | 1,57g         |
| Sertés párizsi<br>Összetétel: Sertés párizsi                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 79,20kcal  | 4,80g   | 6,40g  | 0,60g      | 0,20g  | 0,80g | 2,40g         |
| Sertéspörkölt<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                               | 340,88kcal | 18,20g  | 26,79g | 4,37g      | 0,78g  | 0,46g | 0,32g         |
| Sertésraguleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                                                                          | 308,56kcal | 15,63g  | 17,35g | 20,40g     | 3,76g  | 0,51g | 0,41g         |
| Szárnas rizottó<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                            | 504,47kcal | 39,14g  | 18,32g | 63,66g     | 3,21g  | 0,92g | 1,13g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2023.09.18.-tól 2023.09.29.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                        | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Tanyasi sült csirkemell<br>Összetétel: Csemege paprika, Csirkemell filé, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék                                                                           | 148,39kcal | 24,87g  | 4,71g  | 0,87g      | 0,20g  | 0,48g | 0,41g         |
| Teavaj<br>Összetétel: Teavaj                                                                                                                                                                                                                 | 86,76kcal  | 0,05g   | 9,84g  | 0,04g      | 0,00g  | 0,01g | 6,84g         |
| Tej<br>Összetétel: Tej UHT '1,5%'                                                                                                                                                                                                            | 110,00kcal | 7,50g   | 3,75g  | 11,75g     | 11,75g | 0,33g | 2,50g         |
| Tejbegríz<br>Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                 | 228,60kcal | 9,79g   | 3,85g  | 38,39g     | 20,04g | 0,24g | 2,16g         |
| Teljes kiőrlésű egyenes kifli<br>Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g                                                                                                                                                              | 124,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 23,75g     | 0,35g  | 0,60g | 0,30g         |
| Teljes kiőrlésű gabonás keksz<br>Összetétel: Gabonás keksz                                                                                                                                                                                   | 184,40kcal | 3,32g   | 6,40g  | 28,00g     | 9,20g  | 0,18g | 3,12g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                 | 53,76kcal  | 2,09g   | 0,24g  | 10,82g     | 0,14g  | 0,34g | 0,10g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                 | 76,16kcal  | 2,96g   | 0,34g  | 15,33g     | 0,20g  | 0,48g | 0,14g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                 | 134,40kcal | 5,22g   | 0,60g  | 27,06g     | 0,36g  | 0,84g | 0,24g         |
| Tojáskrém<br>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         |
| Tökfőzelék<br>Összetétel: 10%-os ételectet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                            | 206,43kcal | 5,17g   | 6,02g  | 31,17g     | 11,67g | 0,37g | 0,48g         |
| Törtburgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                           | 317,12kcal | 5,82g   | 11,73g | 42,51g     | 0,13g  | 0,39g | 1,20g         |
| Túró Rudi<br>Összetétel: Túró Rudi                                                                                                                                                                                                           | 101,40kcal | 2,10g   | 5,04g  | 11,67g     | 10,56g | 0,03g | 4,29g         |
| Túrófelfújt<br>Összetétel: Aro margarin, Búzadara, Citrom, Citromlé 40%, Félzsiros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Sütőpor, Száritott citromhéj, Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojáslé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor | 534,31kcal | 24,13g  | 18,72g | 63,00g     | 30,43g | 0,16g | 3,63g         |
| Vadas aprópecsenye<br>Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma               | 333,28kcal | 15,96g  | 23,09g | 13,20g     | 2,62g  | 0,42g | 0,32g         |
| Vajas fokhagymás törtburgonya<br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                     | 222,50kcal | 5,53g   | 2,34g  | 40,58g     | 0,00g  | 0,24g | 0,73g         |
| Zala felvágott<br>Összetétel: Zala felvágott                                                                                                                                                                                                 | 82,80kcal  | 5,60g   | 6,80g  | 0,72g      | 0,20g  | 0,88g | 2,40g         |
| Zöldborsófőzelék<br>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         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2023.09.18.-tól 2023.09.29.-ig

| Étel név , összetevők        | Energia    | Fehérje | Zsír  | Szénhidrát | Cukor | Só    | Telített zsír |
|------------------------------|------------|---------|-------|------------|-------|-------|---------------|
| Zöldpaprika                  | 10,00kcal  | 0,60g   | 0,15g | 1,50g      | 0,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Összetétel: Zöldpaprika      |            |         |       |            |       |       |               |
| Zsemle                       | 140,45kcal | 4,24g   | 0,53g | 28,67g     | 0,16g | 0,64g | 0,32g         |
| Összetétel: Vizes zsemle 53g |            |         |       |            |       |       |               |