

HÉTFŐ 2024.02.26.	KEDD 2024.02.27.	SZERDA 2024.02.28. Húsmentes nap	CSÜTÖRTÖK 2024.02.29.	PÉNTEK 2024.03.01.	
<p>Reggeli</p> <p>Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;</p>	<p>Tízórai</p> <p>Sonkás krém 50g Eurofood Hideseg; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Tárkonyos szárnyasragu leves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Tárkonyos szárnyasragu leves (1, 3, 5)*; Csöben sült brokkoli (1, 2, 4, 5, 6)*; Alma;</p>	<p>Uzsonna</p> <p>Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;</p>	<p>Vacsora</p> <p>Debreceeni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Bulgur (1, 5)*;</p>
<p>EN=309,25kcal FH=10,41g ZS=11,33g SZH=40,04g CK=0,45g SO=1,75g TZS=4,18g</p>	<p>EN=288,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,40g CK=0,35g SO=1,54g TZS=4,10g</p>	<p>EN=874,69kcal FH=32,84g ZS=33,59g SZH=106,91g CK=23,82g SO=0,82g TZS=1,49g</p>	<p>EN=811,10kcal FH=46,29g ZS=37,07g SZH=44,21g CK=9,31g SO=1,54g TZS=4,89g</p>	<p>EN=309,75kcal FH=17,84g ZS=12,15g SZH=31,07g CK=1,69g SO=1,64g TZS=7,92g</p>	<p>EN=732,21kcal FH=25,44g ZS=35,46g SZH=64,88g CK=9,02g SO=1,31g TZS=3,09g</p>
<p>Tej (2)*; Sajtos pogácsa (1, 2)*;</p>	<p>Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;</p>	<p>Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Mustáros csirkecomb (1, 2, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;</p>	<p>Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Budapesti ragu (5)*; Petrezselymes rizs (5)*;</p>	<p>Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Retek;</p>	<p>Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;</p>
<p>EN=402,90kcal FH=15,65g ZS=14,44g SZH=51,68g CK=1,53g SO=2,28g TZS=4,97g</p>	<p>EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=2,20g SO=0,16g TZS=5,12g</p>	<p>EN=431,13kcal FH=41,36g ZS=28,09g SZH=87,88g CK=5,44g SO=1,25g TZS=2,93g</p>	<p>EN=650,00kcal FH=31,83g ZS=40,79g SZH=115,60g CK=1,08g SO=1,62g TZS=4,89g</p>	<p>EN=348,30kcal FH=12,21g ZS=7,90g SZH=45,30g CK=1,17g SO=2,50g TZS=4,59g</p>	<p>EN=744,10kcal FH=29,48g ZS=33,66g SZH=77,34g CK=0,80g SO=0,830g TZS=1,04g</p>
<p>Meggyes gyümölcs Tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;</p>	<p>Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;</p>	<p>Burgonyaleves (1, 5)*; Priamnos sajtlefűj (1, 2, 3)*; Vegyesfőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;</p>	<p>Burgonyaleves (1, 5)*; Túrós tészta (1)*; Turo (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;</p>	<p>Csokis croissant csomagolt (1, 2)*;</p>	<p>Rizsfelfűjt (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Gyümölcsöntet (1)*;</p>
<p>EN=329,05kcal FH=9,64g ZS=11,37g SZH=40,91g CK=0,35g SO=1,16g TZS=4,33g</p>	<p>EN=275,60kcal FH=10,48g ZS=6,58g SZH=43,79g CK=0,54g SO=1,99g TZS=4,04g</p>	<p>EN=974,43kcal FH=38,48g ZS=23,41g SZH=120,62g CK=28,25g SO=2,99g TZS=1,12g</p>	<p>EN=226,85kcal FH=4,35g ZS=20,09g SZH=148,44g CK=25,50g SO=1,47g TZS=3,38g</p>	<p>EN=282,60kcal FH=3,77g ZS=10,58g SZH=48,14g CK=0,10g SO=0,50g TZS=5,59g</p>	<p>EN=508,97kcal FH=14,58g ZS=11,43g SZH=108,94g CK=8,77g SO=0,95g TZS=4,71g</p>
<p>Tejeskávé (1, 2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;</p>	<p>Csemege szalámi; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;</p>	<p>Filézett halászlé (5, 9)*; Lekáros buka (1, 2, 3)*; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Filézett halászlé (5, 9)*; Szilvaszombóc (1, 3)*; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Gyümölcsös krémloghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;</p>	<p>Citromos tea; Pizza (1, 2)*;</p>
<p>EN=484,02kcal FH=18,75g ZS=9,07g SZH=80,20g CK=25,13g SO=1,64g TZS=2,63g</p>	<p>EN=310,45kcal FH=9,41g ZS=15,95g SZH=31,14g CK=0,23g SO=1,80g TZS=6,41g</p>	<p>EN=775,40kcal FH=24,97g ZS=16,87g SZH=129,63g CK=37,74g SO=4,98g TZS=7,19g</p>	<p>EN=1,046,12kcal FH=20,98g ZS=18,22g SZH=136,65g CK=40,54g SO=7,28g TZS=8,77g</p>	<p>EN=249,50kcal FH=6,48g ZS=4,60g SZH=41,25g CK=1,61g SO=0,83g TZS=3,05g</p>	<p>EN=751,78kcal FH=29,99g ZS=28,51g SZH=67,26g CK=1,684g SO=2,81g TZS=5,75g</p>
<p>Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;</p>	<p>Kockasajt (2)*; Kigyóborka; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;</p>	<p>Zöldbableves (1, 2, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Céklasaláta (6, 15)*;</p>	<p>Zöldbableves (1, 2, 3, 5)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Alma befőtt;</p>	<p>Kakao csiga (1, 2)*;</p>	<p>Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*; Barán; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;</p>
<p>EN=321,05kcal FH=14,04g ZS=9,63g SZH=43,77g CK=1,426g SO=1,11g TZS=6,24g</p>	<p>EN=301,80kcal FH=11,65g ZS=7,96g SZH=45,87g CK=0,54g SO=2,50g TZS=4,89g</p>	<p>EN=722,18kcal FH=44,27g ZS=23,62g SZH=97,23g CK=7,88g SO=4,79g TZS=6,46g</p>	<p>EN=906,09kcal FH=44,27g ZS=23,62g SZH=159,06g CK=17,99g SO=1,61g TZS=1,75g</p>	<p>EN=282,60kcal FH=3,77g ZS=10,58g SZH=48,14g CK=1,125g SO=0,49g TZS=7,35g</p>	<p>EN=48,35kcal FH=17,66g ZS=27,28g SZH=104,48g CK=3,66g SO=2,55g TZS=1,11g</p>

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Keryéregyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név: Középskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=Só; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Héj; 10=Fakélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűek
Ételünk az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainkkal.

"Suli-Host Ékezetelési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2024.03.02.	EN=437,20kcal FH=15,96g ZS=15,55g SZH=63,11g CK=1,45g SO=2,29g TZS=4,45g Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Mustár (1)*; Félbarna kenyér (1)*;	EN=381,90kcal FH=8,40g ZS=5,30g SZH=61,14g CK=1,72g SO=1,34g TZS=0,09g Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	EN=707,81kcal FH=35,46g ZS=23,29g SZH=82,22g CK=2,97g SO=1,99g TZS=1,41g Kertészleves (1, 3, 5)*; Pulyka pörkölt (1)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Tejles kiörlésű kenyér (1)*;		EN=294,60kcal FH=12,93g ZS=6,30g SZH=46,59g CK=6,54g SO=1,41g TZS=3,99g Tejles kiörlésű kenyér (1)*; Joghurt (2)*;	EN=595,18kcal FH=29,89g ZS=15,22g SZH=77,81g CK=28,48g SO=0,81g TZS=2,51g Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
VASÁRNAP 2024.03.03.	EN=316,20kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=53,84g CK=1,05g SO=1,98g TZS=4,04g Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Tejles kiörlésű kenyér (1)*;	EN=323,80kcal FH=13,90g ZS=11,70g SZH=41,41g CK=0,85g SO=2,97g TZS=4,20g Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Tejles kiörlésű kenyér (1)*;	EN=753,16kcal FH=34,02g ZS=21,95g SZH=123,05g CK=3,10g SO=0,85g TZS=1,45g Almaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkecomb (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		EN=231,70kcal FH=4,35g ZS=1,43g SZH=49,40g CK=2,19g SO=0,50g TZS=0,73g Alma dobozos üdítő; Fonottka (1, 2)*;	EN=518,88kcal FH=30,61g ZS=14,50g SZH=61,71g CK=21,30g SO=1,01g TZS=1,41g Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*; Alma;

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:
Középiszkola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=Só; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró; 9=Hal; 10=Rakéték; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Edesítőszer; 16=Puhasztóanyag
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

HÉTFŐ 2024.03.04.	KEDD 2024.03.05.	SZERDA 2024.03.06.	CSÜTÖRTÖK 2024.03.07.	PÉNTEK 2024.03.08.
<p>Reggeli</p> <p>Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;</p>	<p>Tízórai</p> <p>Briós (1, 2, 3)*;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Gulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejszínes-gombás szósz (1, 2, 5)*; Penne (1)*;</p>	<p>Uzsonna</p> <p>Lapkasajt (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Zöldpaprika;</p>
<p>Vacsora</p> <p>Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Gyümölcs 50%-os; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Gyümölcs 50%-os; Bakonyi csirkecombfilé (1, 2)*; Kuszkuusz (1, 5)*; Vegyes saláta;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Májgalskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Májgalskaleves (1, 3, 5)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Alma;</p>
<p>Reggeli</p> <p>Főzött kakabó (2, 4)*; Liga Margarín; Fonott kalács (1, 2, 3)*;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Gyümölcsleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>
<p>Reggeli</p> <p>Erdi gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>
<p>Reggeli</p> <p>Magyaros vajkém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>
<p>Reggeli</p> <p>Tej (2)*; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>
<p>Reggeli</p> <p>Citromos tea; Házi köözőtt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóbuorka;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>
<p>Reggeli</p> <p>Zala felvágott (4)*; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>
<p>Reggeli</p> <p>Tarhonyaleves (1, 5)*; Mustáros sertéskaraj sajtjal (1, 2, 3, 5, 11)*; Hagymás burgonya;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>
<p>Reggeli</p> <p>Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>
<p>Reggeli</p> <p>Lapkasajt '2 db' (2)*; Liga Margarín; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Alma;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Cső térszta (1)*; Uborkasaláta;</p>

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kempérvári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:
Középsiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; TZS=Teljes zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestiek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál!

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2024.03.09.	EN=405 10kcal FH=14,0g ZS=11,7g SZH=60,91g CK=1,55g SO=2,97g Tzs=3,95g Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	EN=308 90kcal FH=6,6g ZS=3,7g SZH=59,91g CK=1,24g SO=1,37g Tzs=0,95g Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin; Alma;	EN=908 90kcal FH=32,71g ZS=45,14g SZH=85,49g CK=15,89g SO=2,29g Tzs=2,89g Tarthonyaleves (1, 5)*; Sertésspörkölt (1)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		EN=314 90kcal FH=10,61g ZS=6,59g SZH=53,24g CK=1,17g SO=1,96g Tzs=3,77g Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	EN=384 94kcal FH=13,42g ZS=5,81g SZH=68,69g CK=4,47g SO=0,46g Tzs=9,31g Tejbédara (1, 2)*; Kakao cukor (1, 4, 13)*;
VASÁRNAP 2024.03.10.	EN=457 90kcal FH=15,99g ZS=13,59g SZH=63,11g CK=1,45g SO=2,84g Tzs=4,45g Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Mustár (11)*;	EN=333 90kcal FH=11,21g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,17g SO=2,50g Tzs=4,59g Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	EN=789 67kcal FH=38,40g ZS=25,77g SZH=92,99g CK=3,72g SO=1,89g Tzs=1,89g Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Törburgonya (5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		EN=271 47kcal FH=4,14g ZS=12,64g SZH=34,81g CK=1,83g SO=0,46g Tzs=6,59g Kifli (1, 2)*; Teavaj (2)*; Alma;	EN=542 59kcal FH=27,67g ZS=12,57g SZH=73,79g CK=3,38g SO=0,71g Tzs=0,40g Pulykasült (5)*; Almamártás (1, 2)*; Főtt burgonya 1/2;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:
Középiszkola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; Tzs=Tejfejté 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=Csilagfürt; 15=Édesítőszerek; 16=Puhítószer

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	HÉTFO 2024.03.11.	KEDD 2024.03.12.	SZERDA 2024.03.13.	CSÜTÖRTÖK 2024.03.14.	PÉNTEK 2024.03.15.	
Reggeli	EN=134,90kcal FH=18,18g ZS=12,50g SZH=61,86g CK=11,28g SO=2,17g Tzs=6,93g Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	EN=283,15kcal FH=9,47g ZS=15,21g SZH=25,48g CK=6,59g SO=1,71g Tzs=3,94g Méz; Teljes kiőrlésű egyeses kifli (1)*; Alma;	EN=327,89kcal FH=4,79g ZS=9,49g SZH=45,09g CK=14,31g SO=1,11g Tzs=4,32g Erdei gyümölcs tea; Házi köfőzött (2)*; Kigyóborka; Félbarna kenyér (1)*;	EN=365,88kcal FH=16,11g ZS=4,88g SZH=63,73g CK=11,29g SO=1,40g Tzs=4,10g Tejeskávé (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;		
Tízórai	EN=283,15kcal FH=9,47g ZS=15,21g SZH=25,48g CK=6,59g SO=1,71g Tzs=3,94g Diáksemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Kigyóborka;	EN=227,90kcal FH=4,86g ZS=0,60g SZH=50,03g CK=1,677g SO=0,60g Tzs=0,30g Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	EN=494,80kcal FH=11,06g ZS=7,90g SZH=44,85g CK=0,42g SO=2,50g Tzs=4,48g Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	EN=302,40kcal FH=10,50g ZS=10,05g SZH=42,48g CK=0,80g SO=1,65g Tzs=1,88g EN=315,17kcal FH=12,81g ZS=5,47g SZH=52,81g CK=23,54g SO=0,70g Tzs=3,14g		
Ebéd A	EN=901,07kcal FH=29,15g ZS=42,48g SZH=176,52g CK=15,38g SO=1,46g Tzs=1,92g Félvídeki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma befőtt;	EN=843,28kcal FH=33,08g ZS=25,62g SZH=108,31g CK=24,83g SO=1,98g Tzs=3,43g Fokhagymakréml leves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Hatféle olaszos szószban (1, 5, 9)*; Fusilli tészta (1)*; Sajt szótát (2)*;	EN=868,31kcal FH=37,57g ZS=26,94g SZH=122,15g CK=12,42g SO=2,66g Tzs=4,71g Zöldségleves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	EN=818,90kcal FH=30,79g ZS=30,39g SZH=118,53g CK=10,18g SO=4,89g Tzs=1,14g Fokhagymakréml leves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Gomba pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*;	EN=868,31kcal FH=37,57g ZS=26,94g SZH=122,15g CK=12,42g SO=2,66g Tzs=4,71g Zöldségleves (1, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Alma;	
Ebéd B	EN=889,73kcal FH=30,53g ZS=38,44g SZH=160,15g CK=3,28g SO=1,78g Tzs=1,41g Félvídeki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya; Alma;	EN=902,75kcal FH=33,85g ZS=24,18g SZH=134,12g CK=5,10g SO=1,72g Tzs=1,13g Fokhagymakréml leves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Gomba pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*;	EN=892,04kcal FH=46,80g ZS=24,98g SZH=165,02g CK=4,58g SO=1,66g Tzs=1,68g Zöldségleves (1, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Alma;	EN=892,04kcal FH=46,80g ZS=24,98g SZH=165,02g CK=4,58g SO=1,66g Tzs=1,68g Zöldségleves (1, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Alma;	EN=749,40kcal FH=45,90g ZS=20,75g SZH=104,48g CK=11,29g SO=1,61g Tzs=4,66g Fokhagymakréml leves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Gomba pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*;	
Uzsonna	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,29g SZH=40,12g CK=16,49g SO=0,99g Tzs=2,59g Briós (1, 2, 3)*;	EN=240,50kcal FH=9,16g ZS=6,75g SZH=34,90g CK=7,80g SO=0,65g Tzs=4,30g Öszibarack-Alma Dobozos üdítő; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,29g SZH=40,12g CK=16,49g SO=0,99g Tzs=2,59g Briós (1, 2, 3)*;	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=8,94g SZH=37,59g CK=1,28g SO=1,89g Tzs=4,97g Sajtos pogácsa (1, 2)*;	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=8,94g SZH=37,59g CK=1,28g SO=1,89g Tzs=4,97g Sajtos pogácsa (1, 2)*;	
Vacsora	EN=598,54kcal FH=25,82g ZS=23,13g SZH=54,80g CK=1,68g SO=0,99g Tzs=0,89g Sertésragdalt (1, 3, 5)*; Keltáposztja főzelék (1, 5)*;	EN=536,52kcal FH=18,12g ZS=18,98g SZH=70,62g CK=0,64g SO=3,05g Tzs=5,75g Meggyes-túrós rakott tészta (1, 2, 3, 4, 13)*; Alma;	EN=536,52kcal FH=18,12g ZS=18,98g SZH=70,62g CK=0,64g SO=3,05g Tzs=5,75g Meggyes-túrós rakott tészta (1, 2, 3, 4, 13)*; Alma;	EN=439,74kcal FH=29,85g ZS=19,27g SZH=134,04g CK=4,92g SO=0,41g Tzs=3,79g Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*; Bolognais balyu (1, 2, 3)*; Banán;	EN=439,74kcal FH=29,85g ZS=19,27g SZH=134,04g CK=4,92g SO=0,41g Tzs=3,79g Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*; Bolognais balyu (1, 2, 3)*; Banán;	

**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:
Középsiskola**

Tápanyag-tartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; Tzs=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szézám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesítőszerek; 16=Fuhaltestek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainkkal.

"Suli-Host Étkészítési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2024.03.16.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=409,60kcal FH=15,06g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,63g SO=2,47g Tzs=0,93g	EN=308,50kcal FH=8,64g ZS=3,70g SZH=59,91g CK=1,24g SO=1,37g Tzs=0,93g	EN=782,19kcal FH=28,36g ZS=34,19g SZH=80,19g CK=11,94g SO=3,82g Tzs=7,94g		EN=189,38kcal FH=3,59g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,08g SO=0,47g Tzs=0,60g	EN=804,43kcal FH=24,23g ZS=16,10g SZH=76,07g CK=22,09g SO=1,69g Tzs=1,46g
VASÁRNP 2024.03.17.	Citromos tea; Sajikém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Mogyorókrém (2, 6, 8)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtos szelet (1, 2, 5, 6)*; Rizibizi (5)*;		Kifli (1, 2)*; Alma;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
	EN=354,90kcal FH=10,61g ZS=4,58g SZH=63,29g CK=11,21g SO=1,96g Tzs=0,77g	EN=313,20kcal FH=8,91g ZS=5,40g SZH=57,94g CK=1,17g SO=1,26g Tzs=0,09g	EN=782,04kcal FH=41,78g ZS=30,91g SZH=102,18g CK=4,74g SO=2,05g Tzs=6,59g		EN=170,23kcal FH=4,09g ZS=1,16g SZH=34,57g CK=11,63g SO=0,47g Tzs=0,60g	EN=562,03kcal FH=31,69g ZS=15,62g SZH=57,74g CK=0,48g SO=1,30g Tzs=0,69g

**Étlap változtatás jogát
fenntartjuk!**
Jó élményeket 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:
Középskola**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂; Tzs=Telített zsír; (*) Allergének; 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfű; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűek
Ételeinink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

**"Suli-Host Ékeztetési
Rendszer 3.0"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora	
HÉTFŐ 2024.03.18.	EN-444-30kcal FH=169g ZS=16,23g SZH=61,18g CK=11,28g SO=2,42g TZS=6,18g Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarín; Kigyóuborka; Félbarna kenyér (1)*;	EN-231-88kcal FH=7,45g ZS=3,94g SZH=30,83g CK=1,63g SO=1,71g TZS=5,10g Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;	EN-882-27kcal FH=42,49g ZS=24,80g SZH=118,85g CK=28,91g SO=5,87g TZS=11,65g Alföldleves (1, 3, 5)*; Piramisos sajtfélfűjt (1, 2, 3)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	EN-867-85kcal FH=53,87g ZS=38,86g SZH=98,30g CK=1,34g SO=7,57g TZS=2,18g Alföldleves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Tejes kiőrlésű kenyér (1)*;	EN-282-80kcal FH=3,85g ZS=10,15g SZH=43,26g CK=1,68g SO=0,25g TZS=4,42g Barackos háromszög (1, 2)*;	EN-602-24kcal FH=28,90g ZS=22,88g SZH=70,89g CK=3,89g SO=0,29g TZS=5,93g Túrós tézsa tepertővel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;	
KEDD 2024.03.19.	EN-451-40kcal FH=15,48g ZS=21,58g SZH=48,36g CK=28,76g SO=1,58g TZS=11,24g Karamellás tej (2)*; Salton croissant (1, 2, 3)*;	EN-289-15kcal FH=11,31g ZS=11,83g SZH=29,64g CK=0,48g SO=1,85g TZS=4,16g Zala felvágott (4)*; Liga Margarín; Zsemle (1)*;	EN-984-48kcal FH=63,49g ZS=39,38g SZH=107,98g CK=2,86g SO=1,98g TZS=8,02g Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Tanyasi sült csirkemell (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Vajás fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	EN-929-83kcal FH=40,11g ZS=25,32g SZH=153,09g CK=4,34g SO=1,75g TZS=4,02g Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	EN-227-80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=4,20g SO=0,18g TZS=3,12g Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	EN-603-72kcal FH=38,10g ZS=18,33g SZH=117,41g CK=5,76g SO=1,84g TZS=1,76g Lecsós csirkeraqu (1)*; Kuszusz (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Narancs;	
SZERDA 2024.03.20.	EN-421-10kcal FH=14,90g ZS=11,88g SZH=63,21g CK=11,53g SO=2,27g TZS=3,93g Csipkebogyó tea; Liga Margarín; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	EN-301-80kcal FH=10,44g ZS=10,02g SZH=42,38g CK=0,60g SO=1,56g TZS=1,99g Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Tejes kiőrlésű kenyér (1)*;	EN-977-83kcal FH=46,11g ZS=44,47g SZH=144,37g CK=4,04g SO=2,00g TZS=4,87g Korianderes karfiolkrem leves (2, 5)*; Pirított tökmag (6, 8, 12, 13)*; Pásztor bulgur csirkével és kolbásszal (1, 4, 5)*;	EN-974-97kcal FH=36,91g ZS=46,41g SZH=96,00g CK=1,94g SO=2,28g TZS=2,92g Korianderes karfiolkrem leves (2, 5)*; Pirított tökmag (6, 8, 12, 13)*; Alaszcai tökehal filé panírozott (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*;	EN-974-97kcal FH=36,91g ZS=46,41g SZH=96,00g CK=1,94g SO=2,28g TZS=2,92g Korianderes karfiolkrem leves (2, 5)*; Pirított tökmag (6, 8, 12, 13)*; Alaszcai tökehal filé panírozott (1, 2, 3, 5)*; Darás mellet (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	EN-218-33kcal FH=4,33g ZS=4,66g SZH=41,25g CK=18,05g SO=0,47g TZS=1,30g Méz; Bebo Mini Margarín; Kifli (1, 2)*;	EN-518-52kcal FH=20,69g ZS=18,31g SZH=65,68g CK=15,76g SO=2,23g TZS=4,98g Finomfőzelék (1, 2)*; Natúr baromfi érmé (1, 2, 3, 4, 11)*; Alma;
CSÜTÖRTÖK 2024.03.21.	EN-366-00kcal FH=18,27g ZS=11,43g SZH=46,71g CK=14,47g SO=1,97g TZS=3,85g Zöldtea-citrusos; Főtt tojás (3)*; Liga Margarín; Kigyóuborka; Félbarna kenyér (1)*;	EN-387-82kcal FH=4,28g ZS=3,58g SZH=67,76g CK=6,16g SO=0,40g TZS=1,82g Fatózskifli (1, 2, 3)*; Banán; Alma dobozos údító; Fonnotta (1, 2)*;	EN-906-18kcal FH=29,45g ZS=27,81g SZH=107,84g CK=2,94g SO=1,09g TZS=5,50g Húsgaluska-leves (csirke) (1, 2, 3, 5)*; Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Edei gyümölcs öntet (1)*;	EN-869-102kcal FH=30,29g ZS=17,28g SZH=143,71g CK=4,38g SO=1,09g TZS=1,75g Húsgaluska-leves (csirke) (1, 2, 3, 5)*; Darás mellet (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	EN-217-50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,75g CK=6,35g SO=0,75g TZS=3,90g Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	EN-751-76kcal FH=29,38g ZS=28,51g SZH=87,28g CK=1,634g SO=2,81g TZS=5,75g Citromos tea; Pizza (1, 2)*;	
PÉNTEK 2024.03.22.	EN-890-65kcal FH=13,73g ZS=8,17g SZH=61,98g CK=11,46g SO=1,53g TZS=2,78g Zöldtea-citrusos; Főtt tojás (3)*; Liga Margarín; Kigyóuborka; Félbarna kenyér (1)*;	EN-231-70kcal FH=4,38g ZS=1,43g SZH=48,40g CK=2,19g SO=0,60g TZS=0,73g Alma dobozos údító; Fonnotta (1, 2)*;	EN-855-09kcal FH=26,64g ZS=40,05g SZH=133,38g CK=24,18g SO=1,41g TZS=2,25g Paradicsomleves betűszáttal (1, 3, 5)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	EN-879-27kcal FH=32,77g ZS=41,79g SZH=105,22g CK=24,51g SO=1,84g TZS=2,15g Paradicsomleves betűszáttal (1, 3, 5)*; Gyrosos sertésoszlók (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	EN-311-150kcal FH=17,30g ZS=15,60g SZH=23,75g CK=0,38g SO=1,60g TZS=8,50g Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarín; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	EN-594-89kcal FH=13,52g ZS=28,74g SZH=72,51g CK=14,16g SO=1,61g TZS=10,70g Kakaós csiga (1, 2)*; Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Alma;	

Éltap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó élvágyat kívánunk



SULLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Keresztgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@sulli-host.hu

Éltap név: Középiszkola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO= só; TZS=Tejfehérje; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Héj; 10=Rakéták; 11=Mustár; 12=Szárazmagg; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesfűszer; 16=Pinateszték
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Sulli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2024.03.23.	Citromos tea; Lapkásajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Rizsleves (5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Spenóti (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Muzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;		Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Joghurt (2)*;	Pulykasült (5)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
VASÁRNAP 2024.03.24.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Kartofolleves (1, 3, 5)*; Párolt rizs (5)*; Lecős szelet (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	EN=461,60kcal FH=21,09g ZS=15,20g SZH=60,16g CK=11,28g SO=2,37g TZS=4,43g	EN=308,90kcal FH=8,64g ZS=3,20g SZH=59,91g CK=12,4g SO=1,37g TZS=6,93g	EN=756,04kcal FH=46,80g ZS=24,39g SZH=89,96g CK=17,44g SO=2,07g TZS=2,87g		EN=294,60kcal FH=12,93g ZS=6,30g SZH=46,99g CK=6,54g SO=1,71g TZS=3,98g	EN=566,79kcal FH=31,27g ZS=20,09g SZH=60,40g CK=12,97g SO=1,40g TZS=0,94g
	EN=409,60kcal FH=15,09g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SO=2,47g TZS=3,98g	EN=415,30kcal FH=8,09g ZS=0,20g SZH=70,64g CK=21,70g SO=1,28g TZS=0,09g	EN=773,28kcal FH=36,20g ZS=28,66g SZH=118,95g CK=4,18g SO=2,40g TZS=3,16g		EN=270,90kcal FH=6,89g ZS=9,94g SZH=37,99g CK=1,26g SO=1,89g TZS=4,97g	EN=581,58kcal FH=29,29g ZS=15,18g SZH=75,01g CK=28,42g SO=0,81g TZS=2,51g

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:
Középskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktéték; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Edesítőszer; 16=Puhítósűrűk
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2024.03.25.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsomaga szálimi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Rántott csirkemell 'mirelit' (1, 2, 3)*; Kukurcás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Túrótöltött (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsöntet (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Sültcsirkemcomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépafozalek (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
KEDD 2024.03.26.	Csipkebogyó tea; Zala félvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vaikrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Bakonyi szányastragu leves (1, 2, 3, 5)*; Tamesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Bakonyi szányastragu leves (1, 2, 3, 5)*; Főtt tojás (3)*; Spenót (1, 2)*; Törtburgonya (5)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;
SZERDA 2024.03.27. Húsmentes nap	Főzött kakaó (2, 4)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Paradicsom;	Brokkollikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Halrudacsok párizszal (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Majonéz (3, 11)*;	Brokkollikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Párolt rizs (5)*; Őszibarack befőtt;	Joghurt (2)*; Napraforgómagos fonotka (1, 2, 3)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Lékváros bukta (1, 2, 3)*; Alma;
CSÜTÖRTÖK 2024.03.28.	Erdel gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Burgonyaleves (1, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Burgonyaleves (1, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Spagetti carbonara (1, 2)*; Sajt szórat (2)*;
PÉNTEK 2024.03.29.						

Étlap változtatás jogát

fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szegepd, Kengyelvári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:
Középiszkola

Tápanyagtartalom: EN=Szárított 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=Szézám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogítók; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűk

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2024.03.30.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)**;	Félbarna kenyér (1)*; Méz;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4)**; Zöldbabfőzelék (1, 2)**; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Pulykasült (5)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=988,40kcal FH=12,40g ZS=18,20g SZH=60,71g CK=10,65g SO=2,49g TZS=8,45g	EN=315,30kcal FH=8,09g ZS=0,80g SZH=70,64g CK=21,70g SO=1,28g TZS=0,09g	EN=782,19kcal FH=28,39g ZS=34,19g SZH=40,19g CK=11,94g SO=3,82g TZS=7,94g		EN=308,90kcal FH=8,64g ZS=0,70g SZH=59,91g CK=1,24g SO=1,37g TZS=0,93g	EN=604,43kcal FH=34,23g ZS=16,10g SZH=76,07g CK=22,00g SO=1,69g TZS=1,46g
VASÁRNAP 2024.03.31.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Alma;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtos szelet (1, 2, 5, 6)**; Rizibizi (5)**;		Gyümölcsös krémmagyhurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)**; Burgonyafőzelék (1, 2)**; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
	EN=461,60kcal FH=21,08g ZS=15,20g SZH=60,16g CK=11,28g SO=2,37g TZS=8,43g	EN=209,05kcal FH=4,87g ZS=3,33g SZH=38,54g CK=0,23g SO=0,75g TZS=1,16g	EN=782,04kcal FH=41,78g ZS=40,91g SZH=102,18g CK=4,74g SO=2,05g TZS=8,59g		EN=251,69kcal FH=7,65g ZS=0,51g SZH=42,27g CK=1,78g SO=0,70g TZS=0,35g	EN=582,03kcal FH=31,69g ZS=15,62g SZH=67,74g CK=0,48g SO=1,30g TZS=0,68g

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:

Középiszkola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék,

mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szézám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillegfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestiek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információkkal kapcsolatosan érdeklőjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.03.01.-től 2024.03.29.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alaszkaik tökehal filé panirozott Összetétel: Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Alaszkaik tokehalfilé panirozott	243,74kcal	15,00g	9,78g	23,13g	0,00g	0,99g	0,91g
Alföldileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	182,64kcal	4,90g	5,07g	27,63g	0,86g	0,74g	1,03g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	43,40kcal	0,56g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	76,50kcal	0,00g	0,00g	70,20g	11,88g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdítő Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcsle	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Almakompót Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfuszeg	110,68kcal	0,41g	0,11g	26,06g	26,03g	0,00g	0,00g
Almaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfuszeg, Tejföl '12%'	162,64kcal	1,41g	0,62g	36,67g	29,02g	0,05g	0,00g
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Fozotejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfuszeg, Tejföl '12%'	234,88kcal	3,02g	1,94g	49,33g	33,54g	0,24g	0,28g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	531,00kcal	10,80g	14,85g	86,40g	32,85g	0,75g	6,15g
Bakonyi csirkecombfilé Összetétel: Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Felso csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	186,25kcal	18,18g	10,02g	4,67g	0,36g	0,45g	0,97g
Bakonyi szárnyasragu leves Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felso csirkecomb filé, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	240,73kcal	19,48g	7,80g	22,24g	2,23g	0,57g	0,49g
Banán Összetétel: Banán	157,50kcal	1,95g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Banán Összetétel: Banán	189,00kcal	2,34g	0,00g	43,56g	0,00g	0,00g	0,00g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
Barackos háromszög Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g , Fagy. barackos háromszög 70g	282,80kcal	3,85g	10,15g	43,26g	16,66g	0,35g	4,62g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Bogdányi sertésrakottas Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, fozovíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%'	697,48kcal	26,61g	32,65g	66,73g	0,96g	0,85g	3,30g
Bolognais batyu Összetétel: Fagy. bolognais batyu 50 g , Fagy. bolognais batyu 70 g	259,00kcal	5,81g	15,82g	22,40g	0,00g	1,12g	7,84g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.03.01.-től 2024.03.29.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Borsos tokány Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Orölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,91kcal	18,08g	27,17g	3,96g	0,55g	0,40g	0,36g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Orölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	333,63kcal	17,88g	27,16g	2,09g	0,57g	0,50g	0,36g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
BrokkolikréMLEVES gyöngygyagylóval Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngygyagyló tészta, Vöröshagyma	259,32kcal	9,64g	4,37g	43,27g	2,64g	0,59g	0,47g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	406,87kcal	9,72g	9,27g	61,20g	2,43g	0,60g	1,20g
Burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,57kcal	6,95g	6,13g	48,14g	0,13g	0,36g	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	167,61kcal	4,08g	4,47g	20,82g	1,58g	1,04g	0,46g
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, Orölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zeller zöld	144,19kcal	4,05g	2,42g	24,40g	2,15g	0,60g	0,25g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, fozoviz', Tej '1,5%'	297,50kcal	7,80g	6,00g	48,30g	2,30g	0,45g	2,40g
Bükk aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Orölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	325,29kcal	16,47g	25,55g	5,31g	0,57g	0,46g	1,06g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	34,13kcal	0,97g	0,07g	7,74g	2,00g	2,00g	0,00g
Citromos tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafu	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,05g	10,04g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,05g	5,25g
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Orölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	392,17kcal	18,95g	31,85g	4,52g	0,60g	0,68g	1,90g
Csipkebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Csirke májkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Orölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	222,35kcal	22,74g	8,67g	11,80g	1,08g	0,40g	0,38g
Csontleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	96,93kcal	2,75g	3,00g	14,09g	1,22g	0,59g	0,36g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.03.01.-től 2024.03.29.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csö tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, fozovíz', Tojásmentes csö tészta	362,33kcal	10,37g	7,63g	62,99g	3,40g	0,21g	0,96g
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, fozovíz', Tojásmentes metélt tészta	502,54kcal	13,61g	10,74g	87,24g	3,60g	0,23g	1,27g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	124,25kcal	4,50g	11,75g	0,13g	0,13g	1,00g	4,75g
Dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs öntet Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg	38,29kcal	0,30g	0,06g	8,83g	6,07g	0,01g	0,01g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	64,97kcal	0,02g	0,00g	16,11g	16,01g	0,00g	0,00g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	312,71kcal	14,83g	23,23g	8,99g	0,87g	0,53g	0,90g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	112,14kcal	3,74g	0,42g	23,35g	0,55g	0,59g	0,04g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,01g	0,90g	50,04g	1,17g	1,26g	0,09g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	98,79kcal	3,29g	0,37g	20,57g	0,48g	0,52g	0,04g
Felvidéki vegyes leves Összetétel: 10%-os ételcset, Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	151,67kcal	4,60g	3,94g	23,06g	2,69g	0,61g	0,35g
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	289,19kcal	9,33g	5,35g	49,76g	15,76g	0,61g	1,14g
Fokhagymakrémléves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélohagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	165,64kcal	5,03g	3,23g	28,40g	2,29g	0,50g	0,14g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	316,80kcal	7,30g	7,01g	54,53g	9,12g	0,67g	3,46g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.03.01.-től 2024.03.29.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	340,03kcal	7,50g	7,34g	55,20g	0,00g	0,67g	0,70g
Főtt burgonya 1/2 Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, fozovíz'	117,50kcal	3,13g	0,38g	23,00g	0,00g	0,03g	0,00g
Főtt tojás Összetétel: Tojás fozott, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Főtt tojás Összetétel: Tojás fozott, tisztított	220,05kcal	14,85g	13,23g	0,95g	0,54g	0,47g	4,05g
Főzött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '1,5%'	174,74kcal	9,08g	4,62g	24,10g	23,88g	0,28g	2,78g
Fusilli tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, fozovíz', Tojásmentes orsó tészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,18g	1,17g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, fozovíz'	486,10kcal	33,60g	10,60g	120,40g	0,00g	0,46g	1,00g
Gomba pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Natúr 30%-os lecsó, Orölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	100,70kcal	6,57g	5,53g	5,62g	1,07g	0,52g	0,52g
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	88,45kcal	3,53g	3,72g	9,71g	1,18g	0,52g	0,30g
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	283,00kcal	13,14g	17,03g	16,47g	1,16g	0,57g	0,30g
Gyrosos sertéscsikok Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fuszkerkeverék, Orölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	368,21kcal	18,72g	27,71g	8,36g	0,47g	0,68g	0,41g
Gyümölcslé 50%-os Összetétel: 50%-os alma gyümölcslé	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	19,50g	0,00g	0,00g
Gyümölcsöntet Összetétel: Fagy. alma, Fagy. meggy, Kristálycukor, Puding por	27,22kcal	0,11g	0,02g	6,56g	5,70g	0,01g	0,00g
Gyümölcsös krémmjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémmjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hagymás burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Orölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, fozovíz', Vöröshagyma	298,75kcal	6,41g	7,21g	47,33g	0,59g	0,37g	0,71g
Halfilé olaszos szószban Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Orölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tartósítószermentes surított paradicsom, Vöröshagyma	161,86kcal	14,92g	4,17g	15,86g	5,33g	1,41g	0,39g
Halrudacsák panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska panírozott	203,19kcal	11,16g	8,83g	19,26g	0,00g	1,15g	0,75g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	73,76kcal	7,40g	3,72g	2,12g	0,05g	0,14g	0,01g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.03.01.-től 2024.03.29.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hentes tokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Orölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	315,64kcal	15,80g	25,57g	3,60g	0,53g	0,99g	1,64g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	477,92kcal	17,38g	18,10g	58,98g	0,60g	2,87g	5,72g
Húsgaluska-leves (csirke) Összetétel: Babérlevél, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Felso csirkecomb filé, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	202,68kcal	16,57g	6,49g	18,41g	2,78g	0,83g	0,48g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	521,46kcal	21,40g	26,73g	63,31g	6,64g	3,78g	0,51g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Jókai bableves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő 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', Szárzabab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	400,42kcal	22,59g	20,19g	29,60g	1,98g	0,72g	1,28g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Kakaós csiga Összetétel: Fagy. kakaós csiga 50g, Fagy. kakaós csiga 70g	275,80kcal	4,13g	13,65g	32,97g	12,88g	0,66g	6,86g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,08kcal	0,80g	0,84g	16,44g	16,00g	0,00g	0,52g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'	184,00kcal	9,30g	4,50g	26,80g	26,80g	0,30g	2,70g
Karfiolleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizszem tészta, Vöröshagyma	111,43kcal	3,99g	3,04g	16,47g	2,62g	0,57g	0,40g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposzta főzelék Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Orölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,91kcal	6,90g	3,53g	38,74g	0,50g	0,27g	0,31g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,45g	0,65g	1,10g	4,90g
Kertészleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	79,77kcal	2,86g	2,74g	10,28g	1,93g	0,56g	0,31g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,06g	1,02g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiszkola

Időszak: 2024.03.01.-től 2024.03.29.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Korianderes karfiolkrém leves Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fokhagyma, Koriander, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	116,15kcal	3,84g	5,39g	11,68g	2,71g	0,54g	0,29g
Kukorica prósza Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefir literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé	665,17kcal	12,59g	31,06g	80,59g	34,10g	0,21g	5,02g
Kukoricás bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	434,47kcal	11,84g	9,35g	65,88g	2,11g	0,60g	1,21g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	331,58kcal	8,53g	9,64g	78,10g	1,17g	0,60g	1,05g
Kuszkusz Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	463,97kcal	13,72g	10,37g	75,70g	4,62g	0,60g	1,34g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lapkasajt '2 db' Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lecsős csirkeragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,21kcal	17,81g	7,60g	6,47g	0,59g	0,66g	0,38g
Lecsős szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	236,75kcal	22,08g	13,86g	4,24g	1,08g	0,80g	1,39g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
Lencsefőzelék Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	350,07kcal	19,52g	7,24g	49,55g	6,38g	0,33g	0,51g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	99,60kcal	1,60g	5,60g	10,60g	1,20g	0,18g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	25,20kcal	0,07g	2,80g	0,07g	0,07g	0,11g	0,84g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	246,80kcal	16,28g	8,52g	25,11g	2,03g	0,80g	0,69g
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,16g	5,16g	2,40g	1,34g	0,32g	0,68g
Majonéz Összetétel: Majonéz	85,20kcal	0,24g	7,74g	3,60g	2,01g	0,48g	1,02g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	245,50kcal	3,90g	13,00g	26,60g	18,51g	0,01g	1,63g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.03.01.-től 2024.03.29.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mákos guba Összetétel: Mákos guba	500,50kcal	11,70g	19,50g	66,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, fozovíz', Tojásmentes metélt tészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,20g	1,17g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fuszterkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes surított paradicsom, Vöröshagyma	206,56kcal	20,21g	8,06g	12,10g	6,71g	0,49g	0,37g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Meggyes-túrós rakott tészta Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Félégyházi morzsa, Félzsiros tehéntúró, Kristálycukor, Porcukor, Puding por, Só 'jódozott, fozovíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojásmentes metélt tészta, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	796,34kcal	29,09g	19,27g	124,24g	49,24g	0,41g	3,79g
Mexikói sertésragu Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Orölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	320,91kcal	15,83g	23,96g	8,41g	2,33g	0,40g	0,50g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	75,00kcal	0,08g	0,00g	20,60g	20,53g	0,03g	0,00g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Mogyorókrém Összetétel: Mogyorókrém	72,90kcal	0,30g	4,50g	7,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Mustár Összetétel: Mustár	18,00kcal	0,74g	0,85g	1,58g	0,00g	0,18g	0,04g
Mustáros sertéskaraj sajttal Összetétel: 'Fuszer' - Húspuhító, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Orölt fekete bors, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	400,12kcal	29,92g	22,84g	17,05g	9,24g	0,96g	4,93g
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
Narancs Összetétel: Narancs	57,40kcal	0,84g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr baromfi érme Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor	185,93kcal	10,80g	12,96g	6,12g	0,00g	1,62g	3,82g
Őszibarack befőtt Összetétel: Őszibarack befőtt	48,60kcal	0,41g	0,03g	13,10g	11,93g	0,02g	0,01g
Őszibarack-Alma Dobozos üdítő Összetétel: 50%-os őszibarack dobozos gyümölcslé	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Orölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	681,92kcal	30,13g	35,16g	57,39g	1,02g	0,78g	0,63g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiszkola

Időszak: 2024.03.01.-től 2024.03.29.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,12g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztaival Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes surított paradicsom, Tojásos betu tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	204,19kcal	4,33g	4,74g	35,65g	21,61g	0,56g	0,54g
Paradicsomos burgonyafőzelék Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes surított paradicsom, Vöröshagyma, Zeller zöld	369,25kcal	8,61g	5,63g	66,29g	12,90g	0,33g	0,53g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Párolt rizs Összetétel: Ételizező só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Orölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	330,99kcal	6,48g	11,35g	79,30g	0,24g	0,45g	1,20g
Párolt sertés szelet Összetétel: Ételizező só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Orölt fekete bors, Sertés fuszterkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott'	186,99kcal	21,48g	9,11g	3,45g	0,16g	0,36g	0,11g
Pásztor bulgur csirkével és kolbással Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Ételizező só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	674,79kcal	32,10g	23,93g	71,61g	1,32g	1,53g	4,58g
Penne Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, fozovíz', Tojásmentes penne	380,23kcal	10,98g	7,70g	66,69g	3,60g	0,18g	0,97g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Ételizező só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, fozovíz'	342,99kcal	7,66g	7,35g	55,52g	0,22g	0,37g	0,70g
Petrezselymes rizs Összetétel: Ételizező só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	357,53kcal	6,55g	14,11g	79,54g	0,39g	0,50g	1,51g
Pírtott tökmag Összetétel: Tökmag hántolt	186,90kcal	10,17g	15,15g	1,08g	0,00g	0,00g	0,00g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes surított paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	711,16kcal	29,39g	28,51g	77,21g	6,90g	2,81g	5,75g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,44g	1,52g	9,60g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pritaminos sajtalfújt Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	295,24kcal	18,71g	14,77g	20,12g	0,33g	1,23g	9,40g
Pulyka pörkölt Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Orölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	239,04kcal	22,00g	13,96g	4,86g	0,66g	0,48g	0,53g
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Ételizező só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Orölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	190,19kcal	21,53g	10,25g	1,46g	0,26g	0,44g	0,12g
Rakott karfiol Összetétel: Csemege paprika, Ételizező só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Só 'jódozott, fozovíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	548,05kcal	40,21g	17,57g	68,20g	7,97g	1,03g	4,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.03.01.-től 2024.03.29.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rántott csirkemell 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé	224,03kcal	15,60g	7,56g	22,80g	5,04g	1,80g	0,04g
Rántott sajt 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	417,99kcal	19,50g	21,28g	39,00g	1,50g	1,65g	0,03g
Rizibizi Összetétel: Étélizsító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	340,50kcal	8,16g	11,48g	76,31g	2,28g	0,45g	1,23g
Rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizsító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Orölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	660,97kcal	25,91g	37,67g	80,74g	0,58g	0,96g	1,21g
Rizsleves Összetétel: Étélizsító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	100,07kcal	2,64g	2,56g	21,86g	2,48g	0,56g	0,28g
Rozmaringos sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizsító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Orölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	246,81kcal	27,64g	9,90g	1,74g	0,41g	0,48g	0,12g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Sajt Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,68g	3,20g	0,00g	0,70g	3,68g
Sajtos croissant Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,16g	17,08g	21,56g	1,96g	1,33g	8,54g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	242,23kcal	12,00g	12,36g	20,00g	0,00g	1,80g	3,64g
Sajtos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', fozovíz', Tojásmentes metélt tészta	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,18g	1,30g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
Sajtos szelet Összetétel: Étélizsító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Orölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	324,60kcal	30,87g	16,43g	11,78g	1,24g	1,00g	5,00g
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizsító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	206,22kcal	10,57g	3,17g	32,50g	0,79g	0,50g	0,29g
Sárgarépafozélék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	302,10kcal	8,96g	5,43g	51,26g	21,20g	0,66g	1,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.03.01.-től 2024.03.29.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	99,00kcal	6,00g	8,00g	0,75g	0,25g	1,00g	3,00g
Sertés sült Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Sertés comb, Sertés fuszterkeverék, Sertés tarja, Só 'jódozott'	173,38kcal	21,08g	9,07g	0,65g	0,10g	0,36g	0,11g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Orölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	343,38kcal	18,18g	27,26g	3,91g	0,92g	0,47g	0,38g
Sertésraguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	352,59kcal	18,71g	22,04g	17,36g	3,73g	0,56g	0,38g
Sertésragdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégházi morzsa, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	375,63kcal	19,72g	24,60g	16,06g	1,18g	0,72g	0,58g
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	86,35kcal	4,44g	6,34g	2,92g	0,21g	0,94g	0,33g
Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Spagetti carbonara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fott füstölt tarja, Fozotejszín, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, fozovíz', Tejföl '12%', Tojásmentes spagetti tészta, Vöröshagyma	613,48kcal	21,89g	25,76g	72,55g	4,43g	1,55g	2,77g
Spenót Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Orölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	244,35kcal	9,47g	8,45g	32,45g	7,68g	0,43g	1,42g
Stíriai metélt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Félégházi morzsa, Félzsiros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Só 'jódozott', fozovíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojásmentes metélt tészta, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	760,28kcal	28,62g	19,34g	116,34g	40,54g	0,42g	3,89g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop	263,37kcal	10,80g	23,46g	2,16g	0,36g	1,80g	6,78g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fuszterkeverék	238,94kcal	24,10g	11,52g	0,92g	0,03g	0,48g	0,41g
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Orölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	601,96kcal	25,75g	33,24g	53,99g	0,25g	6,31g	1,00g
Tanyasi sült csirkemell Összetétel: Csemege paprika, Csirkemell filé, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Só 'jódozott', Szárnyas fuszterkeverék	221,93kcal	31,29g	5,07g	11,58g	0,20g	0,48g	0,41g
Tápai legényfogyó leves Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Fozotejszín, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	200,97kcal	18,20g	7,08g	15,02g	2,72g	0,72g	0,63g
Tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Orölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	382,86kcal	11,08g	7,73g	67,16g	3,77g	0,42g	0,98g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	201,99kcal	4,87g	7,43g	27,06g	2,49g	0,78g	1,49g
Teavaj Összetétel: Teavaj	101,22kcal	0,06g	11,48g	0,04g	0,00g	0,01g	7,98g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.03.01.-től 2024.03.29.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	132,00kcal	9,00g	4,50g	14,10g	14,10g	0,39g	3,00g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	305,76kcal	12,62g	4,97g	52,25g	28,76g	0,46g	2,79g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,76g	4,71g	84,03g	28,80g	0,45g	2,70g
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '1,5%'	188,32kcal	9,28g	4,31g	27,84g	23,91g	0,30g	2,54g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,02g	3,60g	1,20g	0,00g	0,01g	0,00g
Tejszínes-gombás szósz Összetétel: Étélizsító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Fozotejszín, Orólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	304,39kcal	15,89g	23,24g	5,84g	0,50g	0,36g	0,80g
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	94,08kcal	3,65g	0,42g	18,94g	0,25g	0,59g	0,17g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	82,88kcal	3,22g	0,37g	16,69g	0,22g	0,52g	0,15g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	201,60kcal	7,83g	0,90g	40,59g	0,54g	1,26g	0,36g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Temesvári aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizsító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Orólt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	322,00kcal	15,90g	25,06g	5,74g	1,20g	0,60g	0,99g
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételectet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	264,45kcal	6,00g	10,03g	35,58g	12,17g	0,38g	0,78g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizsító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Orólt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, fozoviz'	366,80kcal	7,59g	10,11g	55,45g	0,17g	0,39g	1,00g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizsító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Orólt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, fozoviz'	135,09kcal	3,17g	2,22g	23,13g	0,09g	0,18g	0,20g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrófelfújt Összetétel: Aro margarin, Búzadara, Citrom, Citromlé 40%, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Sütőpor, Szárított citromhéj, Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojáslé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	614,86kcal	27,86g	21,80g	71,78g	35,41g	0,19g	4,23g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.03.01.-től 2024.03.29.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Túrós tészta tepertővel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Só 'jódozott', fozóvíz', Tojásmentes nagykocka tészta	443,64kcal	11,88g	14,08g	66,69g	3,60g	0,68g	3,93g
Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételectet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	37,65kcal	1,00g	0,10g	7,70g	6,00g	0,20g	0,00g
Vadas aprópecsenye Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	317,23kcal	15,34g	23,61g	8,77g	3,39g	0,42g	0,37g
Vajas fokhagymás törtburgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Orólt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, fozóvíz'	263,32kcal	6,31g	3,75g	46,24g	0,00g	0,25g	1,30g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	170,78kcal	4,65g	2,25g	32,69g	15,49g	0,25g	1,35g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételectet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	74,14kcal	1,44g	0,19g	16,23g	11,34g	0,20g	0,01g
Vegyes vágott Összetétel: Vegyes vágott	51,00kcal	1,53g	0,29g	8,44g	2,00g	2,28g	0,04g
Virslí Összetétel: Virslí Pulyka Gallicoop	159,00kcal	7,20g	13,80g	1,44g	0,24g	1,20g	4,32g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,25g	1,10g	3,00g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételectet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	257,13kcal	9,83g	5,84g	38,27g	9,75g	0,38g	0,53g
Zöldbabeles Összetétel: 10%-os ételectet, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kapor, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	148,31kcal	4,79g	4,37g	21,24g	3,56g	0,53g	0,42g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	316,10kcal	15,58g	4,59g	50,53g	26,64g	0,38g	1,20g
Zöldborsós csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Orólt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	259,51kcal	26,14g	9,98g	7,08g	1,84g	0,35g	0,25g
Zöldborsós sertés szelet Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Orólt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	240,34kcal	23,62g	11,52g	8,82g	2,12g	0,36g	0,38g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,72g	0,18g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldségleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveleszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Orólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	157,96kcal	5,12g	3,18g	26,48g	3,29g	0,58g	0,46g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.03.01.-től 2024.03.29.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g