

HÉTFO	2024.06.03.	KEDD	2024.06.04.	SZERDA	2024.06.05.	CSÜTÖRTÖK	2024.06.06.	PÉNTEK	2024.06.07.
Reggeli	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diáksemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Brós (1, 2, 3)*	Gyümölcs tea; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*	Húsmentes nap	Tej (2)*; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	EN-518-30kcal FH-22-79g ZS-17-59g SZH-67-39g CK-1-5,99g SO-2-75g Tzs-4-30g	EN-429-76kcal FH-15-89g ZS-4-74g SZH-55-16g CK-10-69g SO-1-40g Tzs-0-37g	EN-429-76kcal FH-15-89g ZS-4-74g SZH-55-16g CK-10-69g SO-1-40g Tzs-0-37g
Tízórai		Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*	Magyaros valkém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;		Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*	Sonkás krém 50g Eurofood; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*	EN-224-70kcal FH-6-91g ZS-9-72g SZH-25-28g CK-0-41g SO-0-37g Tzs-1-63g	EN-285-50kcal FH-8-90g ZS-15-91g SZH-24-80g CK-0-89g SO-1-34g Tzs-4-15g	EN-285-50kcal FH-8-90g ZS-15-91g SZH-24-80g CK-0-89g SO-1-34g Tzs-4-15g
Ebéd A	Tárkonyos sertésragu leves (1, 3, 5)*; Metélt tészta (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*	Tarhonyaleves (1, 5)*; Zöldborsós aprópecsenye (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Szárazbableves (1, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakao cukor (1, 4, 13)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*		Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Csó tészta (1)*	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	EN-419-81kcal FH-30-36g ZS-49-70g SZH-123-91g CK-5-21g SO-1-59g Tzs-5-08g	EN-807-11kcal FH-22-24g ZS-36-88g SZH-108-11g CK-7-39g SO-1-26g Tzs-2-07g	EN-803-63kcal FH-46-77g ZS-29-85g SZH-109-21g CK-11-17g SO-1-88g Tzs-2-28g
Ebéd B	Tárkonyos sertésragu leves (1, 3, 5)*; Tejszínes-gombás szószt (1, 2, 5)*; Penne (1)*	Tarhonyaleves (1, 5)*; Rozmaringos sült csirkemomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Vegyes saláta;	Szárazbableves (1, 5)*; Sajtós metélt (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Alma;		Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 5)*	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Rizseshús (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*	EN-855-92kcal FH-41-61g ZS-24-87g SZH-100-55g CK-1-45g SO-1-59g Tzs-2-22g	EN-408-51kcal FH-29-96g ZS-34-90g SZH-111-84g CK-1-49g SO-1-49g Tzs-2-18g	EN-898-77kcal FH-49-72g ZS-46-67g SZH-114-29g CK-1-61g SO-1-04g Tzs-1-94g
Uzsonna	Teavaj (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Kefir (2)*; Rozsos párna (1, 12)*		Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*; Alma;	Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*	EN-299-72kcal FH-5-09g ZS-12-28g SZH-26-09g CK-0-39g SO-0-61g Tzs-0-33g	EN-189-35kcal FH-2-53g ZS-1-16g SZH-4-97g CK-1-49g SO-0-47g Tzs-0-69g	EN-189-35kcal FH-2-53g ZS-1-16g SZH-4-97g CK-1-49g SO-0-47g Tzs-0-69g
Vacsora	Aprópecsenye (1, 5)*; Párolt rizs (5)*	Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*	Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*		Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*	Lapkasajt '2 db' (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Alma;	EN-678-59kcal FH-24-71g ZS-38-53g SZH-84-46g CK-0-89g SO-0-80g Tzs-1-56g	EN-505-00kcal FH-22-11g ZS-16-38g SZH-67-22g CK-0-89g SO-2-39g Tzs-6-99g	EN-505-00kcal FH-22-11g ZS-16-38g SZH-67-22g CK-0-89g SO-2-39g Tzs-6-99g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
 6724 Szeged, Kenyérégetőri 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=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Héj; 10=Fakétek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 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"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2024.06.10.	EN-494.90kcal FH-18.18g ZS-12.20g SZH-61.86g CK-1.28g SO-2.17g Tzs-6.93g	EN-289.75kcal FH-9.47g ZS-15.27g SZH-26.64g CK-0.55g SO-1.71g Tzs-5.94g	EN-485.95kcal FH-33.21g ZS-35.84g SZH-51.10g CK-16.00g SO-4.17g Tzs-6.29g	EN-1014.80kcal FH-23.42g ZS-34.58g SZH-141.48g CK-60.16g SO-1.82g Tzs-7.75g	EN-271.40kcal FH-5.50g ZS-5.25g SZH-50.18g CK-6.56g SO-0.79g Tzs-2.59g	EN-684.82kcal FH-29.14g ZS-29.65g SZH-65.82g CK-16.94g SO-1.33g Tzs-5.72g
	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Diáksemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Paradicsom;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma befőtti;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*; Alma;	Briós (1, 2, 3)*;	Finomfőzelék (1, 2)*; Sertésragdalt (1, 3, 5)*;
KEDD 2024.06.11.	EN-334.45kcal FH-4.70g ZS-3.65g SZH-46.47g CK-14.31g SO-1.11g Tzs-3.32g	EN-232.70kcal FH-4.12g ZS-4.15g SZH-45.45g CK-18.92g SO-0.61g Tzs-1.54g	EN-800.28kcal FH-35.28g ZS-36.88g SZH-124.05g CK-12.11g SO-2.46g Tzs-5.61g	EN-962.30kcal FH-22.27g ZS-43.29g SZH-106.10g CK-10.08g SO-1.94g Tzs-1.20g	EN-271.50kcal FH-9.40g ZS-6.00g SZH-29.75g CK-6.59g SO-0.79g Tzs-3.90g	EN-566.52kcal FH-16.12g ZS-18.95g SZH-70.62g CK-10.64g SO-3.05g Tzs-5.79g
	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Méz; Liga Margarin; Fonotka (1, 2)*;	Fokhagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bolognai szószt; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Fokhagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Főgátolt burgonya; Alma;	Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű egyeses kifli (1)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
SZERDA 2024.06.12.	EN-365.86kcal FH-16.11g ZS-6.68g SZH-63.72g CK-11.25g SO-1.40g Tzs-0.10g	EN-294.60kcal FH-4.12g ZS-4.15g SZH-44.85g CK-0.54g SO-2.50g Tzs-4.88g	EN-821.61kcal FH-30.37g ZS-30.29g SZH-120.16g CK-10.41g SO-4.88g Tzs-1.07g	EN-979.86kcal FH-36.51g ZS-41.74g SZH-112.19g CK-14.22g SO-1.45g Tzs-2.14g	EN-274.12kcal FH-4.39g ZS-3.59g SZH-53.45g CK-18.16g SO-0.40g Tzs-1.82g	EN-439.74kcal FH-23.65g ZS-19.27g SZH-134.04g CK-10.62g SO-0.41g Tzs-3.79g
	Erdői gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóúborka;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Szarvacska tészta (1)*; Uborkasaláta;	Őszibarack-Alma Dobozos útró; Fatozskifli (1, 2, 3)*;	Megyes-túrós rakott tészta (1, 2, 3, 4, 13)*; Alma;
CSÜTÖRTÖK 2024.06.13.	EN-278.20kcal FH-12.47g ZS-5.44g SZH-44.22g CK-14.74g SO-0.76g Tzs-3.17g	EN-260.48kcal FH-9.43g ZS-5.62g SZH-43.02g CK-0.59g SO-1.34g Tzs-0.36g	EN-889.34kcal FH-39.91g ZS-31.52g SZH-103.25g CK-14.95g SO-2.72g Tzs-3.11g	EN-806.02kcal FH-61.07g ZS-25.17g SZH-63.07g CK-10.69g SO-1.75g Tzs-4.89g	EN-270.90kcal FH-6.65g ZS-3.94g SZH-37.59g CK-1.26g SO-1.18g Tzs-2.54g	EN-1014.80kcal FH-24.47g ZS-78.19g SZH-47.57g CK-0.59g SO-0.89g Tzs-0.71g
	Tejeskávé ízű tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóúborka;	Tápai legényfőgő leves (1, 2, 3, 5)*; Halrudacsok panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*; Alma;	Tápai legényfőgő leves (1, 2, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Alma;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Sült oldalas; Hagymás burgonya;
PÉNTEK 2024.06.14.	EN-44.13kcal FH-15.18g ZS-12.20g SZH-61.56g CK-11.59g SO-2.47g Tzs-3.93g	EN-214.50kcal FH-9.10g ZS-5.65g SZH-28.45g CK-6.05g SO-0.75g Tzs-2.75g	EN-661.45kcal FH-35.93g ZS-40.67g SZH-96.65g CK-7.67g SO-3.89g Tzs-1.95g	EN-823.89kcal FH-27.20g ZS-28.80g SZH-105.90g CK-4.91g SO-2.45g Tzs-6.98g	EN-269.65kcal FH-9.42g ZS-3.58g SZH-36.24g CK-2.70g SO-1.18g Tzs-2.54g	EN-488.95kcal FH-11.47g ZS-21.88g SZH-110.44g CK-16.07g SO-1.80g Tzs-1.09g
	Meggyes gyümölcs Tea; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zala televágott (4)*;	Kefir (2)*; Teljes kiőrlésű egyeses kifli (1)*;	Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Borsos tokány (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Alasszai tőkehal filé panírozott (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Zsemle (1)*; Csike májaskrém; Lillahagyma;	Sajtos szál (1, 2)*; Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*; Banán; (4)*;

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



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szegepd, 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=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesfűszek; 16=Pinasztűk
Élelünk 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 2024.06.15.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Rizsleves (5)*; Sütsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Muzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;		Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Pulykasült (5)*; Töktőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EH=461,60kcal FH=21,00g ZS=15,20g SZH=60,16g CK=11,28g SO=2,97g Tzs=8,43g	EH=308,90kcal FH=4,64g ZS=3,70g SZH=59,91g CK=1,24g SO=1,57g Tzs=0,53g	EH=783,24kcal FH=44,00g ZS=25,40g SZH=89,48g CK=17,74g SO=2,07g Tzs=2,67g		EH=294,60kcal FH=12,88g ZS=6,30g SZH=46,59g CK=6,54g SO=1,41g Tzs=4,98g	EH=566,79kcal FH=31,27g ZS=20,68g SZH=60,40g CK=12,97g SO=1,40g Tzs=0,94g
VASÁRNAP 2024.06.16.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Karfiol leves (1, 3, 5)*; Lecsos szelet (1, 5)*; Parolt rizs (5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüte (2, 4)*; Almakompót;
	EH=409,60kcal FH=15,00g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SO=2,47g Tzs=8,89g	EH=315,30kcal FH=8,09g ZS=0,90g SZH=70,84g CK=2,17g SO=1,28g Tzs=0,09g	EH=773,28kcal FH=36,20g ZS=29,66g SZH=118,86g CK=4,18g SO=2,40g Tzs=3,16g		EH=270,80kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,58g CK=1,28g SO=1,88g Tzs=4,97g	EH=681,58kcal FH=29,28g ZS=15,19g SZH=75,01g CK=28,42g SO=0,81g Tzs=2,51g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTOR 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=Fákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Cédfosfor; 16=Punatésűek
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 2024.06.17.	KEDD 2024.06.18.	SZERDA 2024.06.19.	CSÜTÖRTÖK 2024.06.20.	PÉNTEK 2024.06.21.
<p>Reggeli</p> <p>Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Kgyóuborka; Félbarna kenyér (1)**;</p>	<p>Tízórai</p> <p>Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)**; Zöldpaprika; Zöldpaprika;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Paradicsomleves betűszóval (1, 3, 5)**; Mexikói sertésragu (1, 5)**; Párolt rizs (5)**;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Paradicsomleves betűszóval (1, 3, 5)**; Csöben sült brokkoli (1, 2, 4, 5, 6)**;</p>	<p>Uzsonna</p> <p>Teljes kiőrlésű meggyes párna (1, 2)**;</p>
<p>Reggeli</p> <p>Tiramisu ízű tej (2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Korhateres kartofokrem leves (2, 5)*; Pirított tökrag (6, 8, 12, 13)**; Pásztor bulgur csirkével, kolbásszal (1, 4, 5)*; Uborkasaláta;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Korhateres kartofokrem leves (2, 5)*; Pirított tökrag (6, 8, 12, 13)**; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizs (5)*; Uborkasaláta;</p>	<p>Uzsonna</p> <p>Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;</p>	<p>Vacsora</p> <p>Leosós csirkeragu (1)**; Kuszkus (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)**;</p>
<p>Húsmentes nap</p> <p>Csipekogyó tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)**; Zöldpaprika;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Zöldfűszeres halpástétom (9)**; Teljes kiőrlésű kenyér (1)**;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Pritamos sajtfejtűt (1, 2, 3)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)**; Félbarna kenyér (1)**;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Csokoládés puding (1, 2, 3, 4, 5, 11, 12)*; Félbarna kenyér (1)**;</p>	<p>Vacsora</p> <p>Túrós tészta (1)*; Túrú (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Alma;</p>
<p>Reggeli</p> <p>Telj (2)*; Sonkakrém (2)*; Zsemle (1)**; Kgyóuborka;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Barán;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Lenecselves (1, 2, 3, 5, 11)*; Tanyasi sült csirkemel (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Vajas fokhagymás töltburgonya (2, 4)**;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Lenecselves (1, 2, 3, 5, 11)*; Carbonara szosz (1, 2)*; Sajtos spagetti (1)*; Sajt szórat (2)**;</p>	<p>Vacsora</p> <p>Citromos tea; Pizza (1, 2)*;</p>
<p>Reggeli</p> <p>Zöldtea-citrusos; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Kgyóuborka; Félbarna kenyér (1)**;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Alma dobozos üdítő; Fonotka (1, 2)*;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Barackos háromszög (1, 2)*;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Szilvásgombóc (1, 3)*; Fahéjas cukor (1, 13)**;</p>	<p>Vacsora</p> <p>Kakaós csiga (1, 2)*; Csirke májkrem 50g; Kifli (1, 2)*; Alma;</p>

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kercsey György 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=Telített zsírok; (*) Allergének; 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sojja; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Cdeszfoszor; 16=Puhatestűek
Élelmeik az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora				
SZOMBAT 2024.06.22.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Mustár (1)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Pulyka pörkölt (1)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;	EN=457,90kcal FH=16,99g ZS=6,59g SZH=63,11g CK=11,45g SO=2,84g TZS=4,45g	EN=331,90kcal FH=9,49g ZS=5,30g SZH=61,14g CK=1,22g SO=1,94g TZS=0,95g	EN=707,85kcal FH=35,49g ZS=23,29g SZH=142,23g CK=2,97g SO=1,98g TZS=1,41g	EN=234,60kcal FH=12,99g ZS=6,30g SZH=46,59g CK=6,54g SO=1,41g TZS=0,96g	EN=595,16kcal FH=29,69g ZS=15,22g SZH=77,81g CK=28,49g SO=0,81g TZS=2,51g
VASÁRNAP 2024.06.23.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Sertés pártzsi (1, 2, 4)*; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Almaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkemcomb (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Alma dobozos üdítő 100% Fonottka (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*; Alma;	EN=316,20kcal FH=10,49g ZS=6,59g SZH=59,84g CK=10,58g SO=1,99g TZS=4,04g	EN=325,80kcal FH=13,94g ZS=11,70g SZH=41,41g CK=0,86g SO=2,37g TZS=4,20g	EN=753,19kcal FH=43,02g ZS=21,95g SZH=123,05g CK=3,10g SO=0,26g TZS=1,45g	EN=235,50kcal FH=4,05g ZS=1,95g SZH=37,90g CK=1,90g SO=0,50g TZS=0,70g	EN=518,88kcal FH=30,61g ZS=14,50g SZH=81,71g CK=21,30g SO=1,01g TZS=1,41g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
Középiscola

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=Fakéfék; 11=Mustár; 12=Szézám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édeslőszer; 16=Purinatok
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
HÉTFŐ 2024.06.24.	Megyes gyümölcs Tea; Diákcsomaga szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Teljes körlesű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Bakonyi szárnyszerű leves (1, 2, 3, 5)*; Csíkos tokány (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Bakonyi szárnyszerű leves (1, 2, 3, 5)*; Túrófelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsöntet (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Kakao krémes croissant (1, 2, 3)*; Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*;
KEDD 2024.06.25.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Kukoricás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Főtt tojás (3)*; Spenót (1, 2)*; Törtburgonya (5)*;	Kockasajt (2)*; Teljes körlesű egyenes kifli (1)*;	Fahéjas csiga (1, 2)*; Zsemle (1)*; Paradicsomos halpástétom (9)*; Alma;
SZERDA 2024.06.26.	Főtt kakaó (2, 4)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Teavaj (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kgyőborka;	Reszelt tésztalevés (1, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Reszelt tésztalevés (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Parott rizs (5)*; Alma;	Joghurt (2)*; Teljes körlesű egyenes kifli (1)*;	Csemege szalámi; Rozsos pátna (1, 12)*; Túrós buka (1, 2, 3)*;
CSÜTÖRTÖK 2024.06.27.	Erdői gyümölcs tea; Kgyőborka; Sertés pártzsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Kakao csiga (1, 2)*; Alma;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Sajtós panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Forgatótt burgonya; Majonéz (3, 11)*;	Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Teljes körlesű kenyér (1)*;	Sajtós croissant (1, 2, 3)*; Sonkás krém 50g Eurofood Hiddeg; Kifli (1, 2)*;
PÉNTEK 2024.06.28.	Tiramisu izü tej (2)*; Fatórzskefili (1, 2, 3)*;	Csemege szalámi; Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirke csikok (1, 5, 11)*; Kuszusz (1, 5)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos káposzta-főzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Teljes körlesű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Kifli (1, 2)*; Kockasajt (2)*; Paradicsom;

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



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyér Gyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@sull-host.hu

Étlap név:
Középiszkola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehéje; 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=Szájmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogítószer; 15=Édesítőszer; 16=Fuhatósíték
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén informáciákkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainkkal.

"Sull-Host Étkészítési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2024.06.29.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin; Alma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Teljebudara (1, 2)*; Kakao cukor (1, 4, 13)*;
	EN=405; 10kcal FH=14,08g ZS=1,70g SZH=60,91g CK=1,159g SO=2,37g TZS=3,93g	EN=308; 90kcal FH=8,64g ZS=3,70g SZH=59,91g CK=1,124g SO=1,37g TZS=0,83g	EN=603; 90kcal FH=32,71g ZS=45,14g SZH=65,49g CK=15,83g SO=2,22g TZS=2,83g		EN=314; 30kcal FH=10,61g ZS=6,59g SZH=53,24g CK=1,17g SO=1,96g TZS=4,77g	EN=394; 84kcal FH=13,43g ZS=5,81g SZH=68,69g CK=44,78g SO=0,89g TZS=3,31g
VASÁRNP 2024.06.30.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Mustár (11)*;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Töltőburgonya (5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Kifli (1, 2)*; Teavaj (2)*; Alma;	Pulykasült (5)*; Almamártás (1, 2)*; Főtt burgonya 1/2;
	EN=457; 90kcal FH=15,95g ZS=1,659g SZH=63,11g CK=1,145g SO=2,64g TZS=4,45g	EN=333; 30kcal FH=11,21g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,17g SO=2,50g TZS=4,59g	EN=789; 67kcal FH=38,40g ZS=25,77g SZH=62,92g CK=3,72g SO=1,88g TZS=1,86g		EN=271; 47kcal FH=4,14g ZS=12,66g SZH=34,41g CK=1,59g SO=0,89g TZS=8,58g	EN=442; 58kcal FH=27,67g ZS=12,27g SZH=78,73g CK=33,80g SO=0,71g TZS=0,40g

Étlap változtatás jogát

fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyér Gyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-015

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:
Középiscola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehéj; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=Só; TZS=Tejfejt zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rakktölék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeinél 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"

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.06.03.-tól 2024.06.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alaszakai tokehal filé panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Alaszakai tokehalfilé panírozott	243,74kcal	15,00g	9,78g	23,13g	0,00g	0,99g	0,91g
Alföldileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj '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 gyümölcslé	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Alma dobozos üdítő 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Amerikai palacsinta Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta	384,00kcal	10,24g	8,16g	64,80g	26,08g	1,42g	1,28g
Aprópecsenye Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	347,55kcal	18,23g	27,19g	5,15g	0,58g	0,36g	0,36g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	531,00kcal	10,80g	14,85g	86,40g	32,85g	0,75g	6,15g
Bakonyi szárnyasragu leves Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső 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
Barackos háromszög Összetétel: Fagy. barackos háromszög 70g	565,60kcal	7,70g	20,30g	86,52g	33,32g	0,70g	9,24g
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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj '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
Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Fott füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Orölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes surított paradicsom, Vöröshagyma	229,01kcal	12,11g	15,96g	7,96g	5,02g	1,20g	1,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középkiskola

Időszak: 2024.06.03.-tól 2024.06.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Borsos tokány Összetétel: Étélizésítő 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: Étélizésítő 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
Brokkolikréml leves gyöngyagylóval Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	259,32kcal	9,64g	4,37g	43,27g	2,64g	0,59g	0,47g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő 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 ételectet, 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, Étélizésítő 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
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, fozovíz', Tej '1,5%'	297,50kcal	7,80g	6,00g	48,30g	2,30g	0,45g	2,40g
Carbonara szósz Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fott füstölt tarja, Fozotejszín, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	256,43kcal	12,79g	20,05g	4,97g	0,24g	1,36g	2,20g
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, Étélizésítő 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 májaskrém Összetétel: Csirke májaskrém 50g	105,60kcal	4,52g	8,76g	1,96g	0,00g	0,52g	2,20g
Csirke májkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	311,32kcal	13,20g	16,06g	27,60g	0,00g	1,80g	4,74g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Csokoládés puding Összetétel: Csokoládés pudingpor, Kristálycukor, Tej '1,5%'	111,00kcal	5,05g	2,41g	17,11g	16,33g	0,18g	1,44g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.06.03.-tól 2024.06.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csontleves Összetétel: Ételizeítő 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
Csorbaleves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karioi, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Orölt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes surított paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	269,71kcal	13,41g	17,48g	12,58g	1,82g	0,92g	0,25g
Cső tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, fozovíz', Tojásmentes cső tészta	362,33kcal	10,37g	7,63g	62,99g	3,40g	0,21g	0,96g
Csőben sült brokkoli Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Orölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, fozovíz', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	580,00kcal	29,24g	31,41g	37,88g	6,19g	0,91g	4,47g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamín paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	227,55kcal	6,52g	5,44g	36,35g	1,19g	0,63g	0,74g
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%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Erdei-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Fahéjas csiga Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g	275,80kcal	3,78g	10,78g	40,53g	13,79g	0,49g	5,46g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	64,97kcal	0,02g	0,00g	16,11g	16,01g	0,00g	0,00g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Ételizeítő 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	98,79kcal	3,29g	0,37g	20,57g	0,48g	0,52g	0,04g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,01g	0,90g	50,04g	1,17g	1,26g	0,09g
Felvidéki vegyes leves Összetétel: 10%-os ételcect, Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karioi, 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.06.03.-tól 2024.06.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Fokhagymakrémleves 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
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	340,03kcal	7,50g	7,34g	55,20g	0,00g	0,67g	0,70g
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
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, fozóvíz'	486,10kcal	33,60g	10,60g	120,40g	0,00g	0,46g	1,00g
Gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Gyümölcsöntet Összetétel: Fagy. alma, Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Puding por, Szegfuszeg	27,31kcal	0,11g	0,02g	6,57g	5,70g	0,01g	0,00g
Gyümölcsös krémsajoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémsajoghurt 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, fozóvíz', Vöröshagyma	298,75kcal	6,41g	7,21g	47,33g	0,59g	0,37g	0,71g
Halpaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé surítmény, Orölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tartósítószermentes surított paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	123,03kcal	13,62g	4,92g	5,55g	1,73g	1,60g	0,60g
Halrudacsok panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska panírozott	203,19kcal	11,16g	8,83g	19,26g	0,00g	1,15g	0,75g
Hargitai burgonyaleves Összetétel: Borsikafu, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Natúr 30%-os lecsó, Orölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	192,38kcal	5,30g	3,48g	32,29g	2,05g	0,60g	0,24g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	73,76kcal	7,40g	3,72g	2,12g	0,05g	0,14g	0,01g
Hentes tokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Fott 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.06.03.-tól 2024.06.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	477,92kcal	17,38g	18,10g	58,98g	0,60g	2,87g	5,72g
Húsgombócleves Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveleszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	270,76kcal	13,27g	17,56g	13,03g	1,01g	0,66g	0,40g
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
Kakaó krémes croissant Összetétel: Kakaó krémes croissant 50 g, Kakaó krémes croissant 70 g	271,60kcal	4,13g	11,13g	37,66g	12,95g	0,49g	5,60g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,08kcal	0,80g	0,84g	16,44g	16,00g	0,00g	0,52g
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 rizsszem 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
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
Kígyóuborka Összetétel: Kígyó 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
Korianderes karfiolkrém leves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fokhagyma, Koriander, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	116,15kcal	3,84g	5,39g	11,68g	2,71g	0,54g	0,29g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	331,58kcal	8,53g	9,64g	78,10g	1,17g	0,60g	1,05g
Kuszkusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Orölt 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.06.03.-tól 2024.06.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Lapkasajt '2 db' Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lecsós csirkeragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Orólt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,21kcal	17,81g	7,60g	6,47g	0,59g	0,66g	0,38g
Lecsós szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Orólt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	236,75kcal	22,08g	13,86g	4,24g	1,08g	0,80g	1,39g
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
Lencseleves Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Natúr 30%-os lecsó, Orólt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	268,77kcal	14,96g	4,55g	40,36g	1,88g	0,61g	0,35g
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
Lilahagyma Összetétel: Lilahagyma	23,80kcal	0,66g	0,06g	5,60g	2,54g	0,00g	0,02g
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. levezöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Orólt 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	85,20kcal	0,24g	7,74g	3,60g	2,01g	0,48g	1,02g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, fozovíz', Tojásmentes makaróni	380,23kcal	10,98g	7,70g	66,69g	3,60g	0,18g	0,97g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	245,50kcal	3,90g	13,00g	26,60g	18,51g	0,01g	1,63g
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%, Gyümölcstea 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, Félegyházi 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
Metélt tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, fozovíz', Tojásmentes metélt tészta	380,23kcal	10,98g	7,70g	66,69g	3,60g	0,18g	0,97g
Mexikói sertésragu Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Orólt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	320,91kcal	15,83g	23,96g	8,41g	2,33g	0,40g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.06.03.-tól 2024.06.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	75,00kcal	0,08g	0,00g	20,60g	20,53g	0,03g	0,00g
Mézes-mustáros csirke csíkok Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	266,57kcal	26,58g	10,01g	16,64g	7,00g	0,39g	0,39g
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
Müzlis szelet Összetétel: Müzlis szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,69kcal	1,00g	4,66g	1,41g	0,05g	0,08g	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
Olaszos rakott tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', fozovíz, Tartósítószermentes surított paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	701,61kcal	30,98g	27,60g	80,48g	7,90g	0,91g	4,51g
Őszibarack-Alma Dobozos üdítő Összetétel: 50%-os őszibarack dobozos gyümölcslé	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g
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 betű 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
Paradicsomos káposzta-főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Kóménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes surított paradicsom, Vöröshagyma	218,92kcal	5,97g	4,44g	38,51g	18,08g	0,37g	0,45g
Párolt rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt 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: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Örölt 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, kolbászal Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	674,79kcal	32,10g	23,93g	71,61g	1,32g	1,53g	4,58g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.06.03.-tól 2024.06.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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, Étélizesítő 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
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 sajtelfűjt 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, Étélizesítő 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, Étélizesítő 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
Rántott sajt 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	417,99kcal	19,50g	21,28g	39,00g	1,50g	1,65g	0,03g
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	154,50kcal	4,09g	5,41g	21,95g	0,93g	0,60g	0,67g
Rizibizi Összetétel: Étélizesítő 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
Rizeshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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: Étélizesítő 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, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Orölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas fuszkeverék	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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.06.03.-tól 2024.06.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Sajtós croissant Összetétel: Sajtós croissant 50g, Sajtós croissant 70g	267,40kcal	6,16g	17,08g	21,56g	1,96g	1,33g	8,54g
Sajtós korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtós korong Hungerit	242,23kcal	12,00g	12,36g	20,00g	0,00g	1,80g	3,64g
Sajtós metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, fozoviz', Tojásmentes metélt tészta	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,18g	1,30g
Sajtós panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	240,09kcal	12,10g	10,95g	23,10g	1,76g	1,10g	1,57g
Sajtós pogácsa Összetétel: Sajtós pogácsa 50g, Sajtós pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
Sajtós spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, fozoviz', Tojásmentes spagetti tészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,20g	1,17g
Sajtós szál Összetétel: Sajtós rúd 50g, Sajtós rúd 70g	320,60kcal	5,60g	20,72g	27,09g	1,19g	1,33g	10,43g
Sajtós szelet Összetétel: Étélizésítő 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
Sárgarépa-főzelék 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
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. pítamin 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
Sertésvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.06.03.-tól 2024.06.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sonkás krém 50g Eurofood Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
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
Sült oldalas Összetétel: Natúr 30%-os lecsó, Orölt fekete bors, Sertés oldalas, Sertés zsír, Só 'jódozott'	716,11kcal	18,06g	70,99g	0,24g	0,00g	0,52g	0,00g
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 felso csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fuserkeverék	266,14kcal	27,30g	12,56g	1,02g	0,03g	0,48g	0,41g
Szárzabaleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Só 'jódozott', Szárzab, Vöröshagyma	203,06kcal	11,16g	3,01g	31,47g	1,19g	0,53g	0,29g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, fozovíz', Tojásmentes szarvacska tészta	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,20g	1,30g
Szilvásgombóc Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. szilvásgombóc, Félegyházi morzsa, Só 'jódozott'	708,72kcal	4,81g	9,89g	85,86g	15,98g	3,30g	0,92g
Tanyasi sült csirkemell Összetétel: Csemege paprika, Csirkemell filé, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Só 'jódozott', Szárnyas fuserkeverék	221,93kcal	31,29g	5,07g	11,58g	0,20g	0,48g	0,41g
Tápai legényfogyó leves Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Felso csirkecomb filé, Fokhagyma, Fozotejszín, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	214,57kcal	20,29g	7,60g	15,07g	2,72g	0,72g	0,63g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő 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
Tárkonyos sertésragu leves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	243,28kcal	12,46g	17,02g	8,46g	1,90g	0,65g	0,32g
Teavaj Összetétel: Teavaj	101,22kcal	0,06g	11,48g	0,04g	0,00g	0,01g	7,98g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	132,00kcal	9,00g	4,50g	14,10g	14,10g	0,39g	3,00g
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 ízű tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	151,35kcal	8,94g	4,28g	19,46g	13,11g	0,29g	2,57g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,02g	3,60g	1,20g	0,00g	0,01g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.06.03.-tól 2024.06.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tejszínes-gombás szósz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Fozotejszín, Orölt 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	201,60kcal	7,83g	0,90g	40,59g	0,54g	1,26g	0,36g
Teljes kiőrlésű meggyes párna Összetétel: Teljes kiőrlésű meggyes párna 50g, Teljes kiőrlésű meggyes párna 70g	253,40kcal	3,64g	13,16g	29,19g	6,37g	0,98g	6,65g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Tiramisu ízű tej Összetétel: Gf instant tiramisu ízű tejizésítő, Tej '1,5%'	170,10kcal	9,30g	4,50g	23,45g	13,80g	0,30g	2,70g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	135,60kcal	4,64g	11,28g	0,97g	0,15g	0,52g	4,01g
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, 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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Orölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, fozovíz'	135,09kcal	3,17g	2,22g	23,13g	0,09g	0,18g	0,20g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Orölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, fozovíz'	366,80kcal	7,59g	10,11g	55,45g	0,17g	0,39g	1,00g
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, Sütopor, Száritott citromhéj, Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojáslé, Tojássárgája lé, Vanília cukor	614,86kcal	27,86g	21,80g	71,78g	35,41g	0,19g	4,23g
Túrós bukta Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g	224,00kcal	9,10g	5,25g	34,30g	11,90g	0,34g	0,07g
Túrós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, fozovíz', Tojásmentes nagykocka tészta	388,52kcal	10,98g	8,62g	66,69g	3,60g	0,27g	1,07g
Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Kígyó 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.06.03.-tól 2024.06.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Vajas fokhagymás törtburgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, fozovíz'	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
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
Zöldborsó aprópecsenye Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Orölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	339,43kcal	18,45g	24,93g	7,76g	2,49g	0,36g	0,38g
Zöldborsó csirkecomb Összetétel: Csontos felso csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Orölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	259,51kcal	26,14g	9,98g	7,08g	1,84g	0,35g	0,25g
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: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	157,96kcal	5,12g	3,18g	26,48g	3,29g	0,58g	0,46g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea 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