

	HÉTFŐ 2021.03.01.		KEDD 2021.03.02.		SZERDA 2021.03.03.		CSÜTÖRTÖK 2021.03.04.		PÉNTEK 2021.03.05.	
<b>Reggeli</b>	Tea 'Csipkebogyó'; Valkjém (2)*; Mandarin; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*;		Főzött kakao (2, 4)*; Margarin 'Liga'; Zala felvágott (4)*; Zsemle (1)*; Jégcsap-felek; <i>Daniela</i>		Tej (2)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*; Petrezselymes tejfőlésturo (2)*; Kgyouborka;		Tej (2)*; Toast sonka; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle (1)*; Mandarin;		Tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Császár zsemle (1, 2)*;	
<b>Tízórai</b>	Csemege szalámi; Zsemle 'Zabpelyhes' (1)*;		Dobozos üdítő 'alma'; Méz; Zsemle 'rozsos' (1)*;		Alma; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;		Margarin mini 'Vitelma'; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Alma;		Csirke májkrém; Kifli (1, 2)*; Narancs;	
<b>Ebéd A</b>	Babgyulás (1, 2, 3, 5, 11)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*;		Túrós galuska (1, 2, 3, 5)*; Csöben sült tengeri halfilé (1, 2, 5, 9)*; Törbunonya (5)*; Kovászos uborka (1)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*;		Gombaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Narancs;		Hargitai burgonyaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Brokkolis tejszínes csirkemcomb filé (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*;		Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Sertéspörkölt (1)*; Zöldsgéleves (1, 2, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*;	
<b>Ebéd B</b>	Babgyulás (1, 2, 3, 5, 11)*; Húsos-paradicsomos rakott tészta (1, 2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*; Alma;		Túrós galuska (1, 2, 3, 5)*; Rakott kelkáposzta (1, 2, 3)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*; Befőtt;		Gombaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Almás-sajtos csirkemcombfilé (1, 2)*; Rizibiz (5)*;		Hargitai burgonyaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Muzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*;		Zöldsgéleves (1, 2, 3, 5)*; Rántott szalét (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Párolt zöldség;	
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsös krémpoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;		Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*;		Lappasajt (2)*; Kenyér 'Felbarna' (1)*;		Kefír (2)*; Fonotka (1, 2, 3)*;		Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	
<b>Vacsora</b>	Sütszírecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2)*; Kivi;		Céklasaláta (6, 15)*; Húsos tarhonya (1, 5)*;		Tea 'Citromos'; Mustár (11)*; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*;		Petrezselymes burgonya (5)*; Kolbással töltött panírozott sertéskaraj (1, 2, 3, 4)*; Fejeskáposzta-saláta;		Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	
	EN=330,40kcal FH=9,35g ZS=5,30g SZH=60,28g CK=10,63g SO=1,34g Tzs=0,36g	EN=275,69kcal FH=6,96g ZS=13,24g SZH=28,68g CK=0,21g SO=1,65g Tzs=5,57g	EN=134,70kcal FH=8,34g ZS=40,23g SZH=149,01g CK=23,57g SO=1,95g Tzs=3,24g	EN=164,24kcal FH=55,30g ZS=42,68g SZH=138,69g CK=9,38g SO=2,71g Tzs=4,98g	EN=233,45kcal FH=7,44g ZS=7,59g SZH=92,99g CK=0,16g SO=1,89g Tzs=4,82g	EN=233,45kcal FH=7,44g ZS=7,59g SZH=92,99g CK=0,16g SO=1,89g Tzs=4,82g	EN=395,80kcal FH=27,01g ZS=12,40g SZH=50,04g CK=1,17g SO=2,28g Tzs=7,89g	EN=285,00kcal FH=9,00g ZS=9,60g SZH=99,70g CK=10,20g SO=0,56g Tzs=5,40g	EN=273,13kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=97,46g CK=12,16g SO=0,55g Tzs=9,42g	EN=477,10kcal FH=15,61g ZS=16,12g SZH=65,34g CK=9,27g SO=2,59g Tzs=10,20g

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



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Kenyér-Égyházi út 4. Tel.: +36-62-342-015, Fax: +36-62-342-016  
E-mail: [mail@suli-host.hu](mailto: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=Glüten; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szójá; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csíliagfűt

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

	HÉTFŐ 2021.03.08.	KEDD 2021.03.09.	SZERDA 2021.03.10.	CSÜTÖRTÖK 2021.03.11.	PÉNTEK 2021.03.12.
<b>Reggeli</b>	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Diákcsomaga szalámi; Margarin 'Lliga'; Kenyér Teljes kiőrlésű (1)*; Kigyóuborka;	Túrós buktta (1, 2, 3)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Almás-túrós rakott tészta (1, 2, 3, 13)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*; Alma;	Filézett halászlé (5, 9)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Margarin mini 'Vitelma'; Zsemle (1)*;
<b>Tízórai</b>	Zöldfűszeres hampástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Marha erőleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Csirkés rakottas Kerészné módra (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Martha pótkölt (1, 2, 3, 5, 11)*; Főtt burgonya; Vegyes vágott (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*;	Hosszú zsemle (1)*; Dzsem (13)*;	Poharas tej (2)*; Fonotka (1, 2, 3)*; Mandarin;
<b>Ebéd A</b>	Marha erőleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Csirkés rakottas Kerészné módra (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*;	Martha erőleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Sajtos szelet (1, 2, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*; Törburgonya (5)*;	Alföldileves (1, 2, 3, 5, 11)*; Székelykáposzta (1, 2, 3, 5, 6, 11)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*; Almás pite (1, 2, 3)*;	Alföldileves (1, 2, 3, 5, 11)*; Milánói szósz hússal (1, 4)*; Spagetti (1)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*; Sajt (2)*; Alma;
<b>Ebéd B</b>	Martha erőleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*;	Kockasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Kefír (2)*; Fatiózsikfű (1, 2, 3)*;	Joghurt (2)*; Fonotka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*; Alma;	Májkrém; Hosszú zsemle (1)*;
<b>Uzsonna</b>	Forgatott burgonya; Cekkasaláta (6, 15)*; Brassói aprotécsenyve (5)*;	Alma; Sajt (2)*; Tejföl (2)*; Sajtos spagetti (1)*;	Pizza (1, 2)*; Tea 'Citromos';	Kakaós csiga (1, 2)*; Kfifi (1, 2)*; Kockasajt (2)*; Kfifi (1, 2)*; Ásványvíz;	
<b>Vacsora</b>					

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



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

**Étlap név:**

**Középskola**

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

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; TZS=Telített zsír  
(\*) Allergének: 1=Gluten; 2=Tej; 3=Tofu; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák; puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szén-dioxid; 14=Csillogóanyag

HÉTFO 2021.03.15.	KEDD 2021.03.16.	SZERDA 2021.03.17.	CSÜTÖRTÖK 2021.03.18.	PÉNTEK 2021.03.19.
<p><b>Reggeli</b></p> <p>Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Margarín 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*;</p>	<p><b>Tízórai</b></p> <p>Poharas tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;</p>	<p><b>Ebéd A</b></p> <p>Cukkinikrémes karottával (1, 2, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*;</p>	<p><b>Ebéd B</b></p> <p>Bakonyi belyárléves (1, 2, 3, 5, 11)*; Alma; Rakott metélt dióval (1, 2, 6, 13)*;</p>	<p><b>Uzsonna</b></p> <p>Narancs; Brós (1, 2, 3)*;</p>
<p>EN=366,20kcal FH=18,00g ZS=12,50g SZH=52,41g CK=10,65g SO=1,62g TZS=5,39g</p>	<p>EN=298,80kcal FH=10,76g ZS=9,20g SZH=40,63g CK=4,95g SO=0,39g TZS=2,04g</p>	<p>EN=910,94kcal FH=27,99g ZS=37,13g SZH=107,62g CK=3,89g SO=3,99g TZS=9,43g</p>	<p>EN=910,94kcal FH=27,99g ZS=37,13g SZH=107,62g CK=3,89g SO=3,99g TZS=9,43g</p>	<p>EN=331,60kcal FH=6,37g ZS=5,25g SZH=62,02g CK=16,45g SO=0,49g TZS=2,59g</p>
<p><b>Főzött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*; Kigyóuborka;</b></p>	<p><b>Méz; Kifli (1, 2)*;</b></p>	<p><b>Bakonyi belyárléves (1, 2, 3, 5, 11)*; Alma; Rakott metélt dióval (1, 2, 6, 13)*;</b></p>	<p><b>Bakonyi belyárléves (1, 2, 3, 5, 11)*; Sonkás-zöldseszes rakott tészta (1, 2, 4, 5)*; Alma;</b></p>	<p><b>Joghurt (2)*; Zsemle 'Lennagos' (1)*;</b></p>
<p>EN=465,34kcal FH=18,09g ZS=13,62g SZH=67,01g CK=24,47g SO=1,62g TZS=5,39g</p>	<p>EN=166,88kcal FH=3,25g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=0,09g SO=0,47g TZS=0,80g</p>	<p>EN=1100,94kcal FH=30,97g ZS=41,45g SZH=146,73g CK=34,73g SO=1,72g TZS=9,99g</p>	<p>EN=1003,59kcal FH=43,44g ZS=54,37g SZH=110,64g CK=43,94g SO=2,22g TZS=17,4g</p>	<p>EN=236,00kcal FH=9,80g ZS=7,65g SZH=31,95g CK=6,20g SO=0,75g TZS=4,05g</p>
<p><b>Gyümölcs tea 'Erdel gyümölcs'; Főtt tojás (3)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*; Margarín 'Liga'; Jégcsap retek;</b></p>	<p><b>Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*; Poharas tej (2)*;</b></p>	<p><b>Gyümölcsleves (1, 2)*; Rozmaringos süti csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Csöben sült zöldségek (1, 2, 5)*;</b></p>	<p><b>Gyümölcsleves (1, 2)*; Bakonyi tokány (1, 2)*; Galuska (1, 3)*; Fejeskáposzta-saláta;</b></p>	<p><b>Dobozos üdítő őszialma; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;</b></p>
<p>EN=353,19kcal FH=3,61g ZS=6,17g SZH=52,24g CK=10,83g SO=1,53g TZS=2,55g</p>	<p>EN=360,40kcal FH=12,32g ZS=12,50g SZH=47,20g CK=6,00g SO=0,42g TZS=2,64g</p>	<p>EN=909,38kcal FH=51,50g ZS=29,58g SZH=97,77g CK=34,32g SO=3,01g TZS=9,95g</p>	<p>EN=947,27kcal FH=50,66g ZS=36,48g SZH=157,99g CK=24,97g SO=3,01g TZS=2,25g</p>	<p>EN=274,12kcal FH=4,33g ZS=3,89g SZH=53,46g CK=18,16g SO=0,40g TZS=1,82g</p>
<p><b>Tej (2)*; Toast sonka; Margarín 'Liga'; Kigyóuborka; Zsemle (1)*;</b></p>	<p><b>Paradicsomos halpástétom (9)*; Búzakorpás diákrúd (1, 2)*;</b></p>	<p><b>Zöldborsóleves (1, 2, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Tökzölelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*;</b></p>	<p><b>Zöldborsóleves (1, 2, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Csemegés uborka (6, 15)*; Hagymás burgonya; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*;</b></p>	<p><b>Kakaós csiga (1, 2)*; Mandarin;</b></p>
<p>EN=348,33kcal FH=19,81g ZS=9,29g SZH=45,71g CK=14,28g SO=2,45g TZS=4,41g</p>	<p>EN=226,79kcal FH=6,29g ZS=10,22g SZH=26,57g CK=1,79g SO=0,99g TZS=1,75g</p>	<p>EN=792,40kcal FH=30,01g ZS=49,07g SZH=55,35g CK=6,62g SO=5,06g TZS=15,01g</p>	<p>EN=760,31kcal FH=31,95g ZS=20,50g SZH=105,87g CK=5,37g SO=6,47g TZS=2,48g</p>	<p>EN=328,60kcal FH=4,34g ZS=14,63g SZH=43,33g CK=12,53g SO=0,49g TZS=7,35g</p>
<p><b>Tea 'Citromos'; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*; Tejfölös-túró (2)*;</b></p>	<p><b>Diákcseszege szalámi; Zsemle (1)*;</b></p>	<p><b>Brokkolikrémes (1, 2, 3, 5)*; Levesszöngy (1, 2, 3)*; Mézes-mustáros csirke csikok (1, 2, 5, 11)*; Burgonyapüré (2)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*;</b></p>	<p><b>Brokkolikrémes (1, 2, 3, 5)*; Töltött csirkecomb (1, 3, 5)*; Levesszöngy (1, 2, 3)*; Párolt rizs (5)*; Inyenc zöldseggel köret (5)*;</b></p>	<p><b>Kockasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;</b></p>
<p>EN=314,40kcal FH=15,17g ZS=4,60g SZH=52,34g CK=10,98g SO=1,44g TZS=0,38g</p>	<p>EN=204,70kcal FH=8,74g ZS=12,28g SZH=28,80g CK=0,28g SO=1,64g TZS=5,07g</p>	<p>EN=832,98kcal FH=38,30g ZS=23,20g SZH=109,15g CK=12,16g SO=3,59g TZS=2,80g</p>	<p>EN=938,84kcal FH=46,25g ZS=34,32g SZH=126,08g CK=1,74g SO=3,47g TZS=2,72g</p>	<p>EN=333,30kcal FH=11,21g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,17g SO=2,50g TZS=4,59g</p>
<p><b>Dobozos üdítő őszialma; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Májkrém; Alma; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;</b></p>	<p><b>Dobozos üdítő őszialma; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Májkrém; Alma; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;</b></p>	<p><b>Székegykáposzta (1, 2, 3, 5, 6, 11)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;</b></p>	<p><b>EN=525,91kcal FH=22,97g ZS=25,89g SZH=52,26g CK=0,80g SO=7,25g TZS=0,74g</b></p>	<p>EN=809,10kcal FH=16,62g ZS=21,89g SZH=131,31g CK=3,16g SO=2,18g TZS=9,17g</p>

**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

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Sénhidrát; CK=Cukor; SO=Só; TZS=Telített zsír.  
(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogítószer

**\*Suli-Host Étkészítési Rendszer 3.0\***

**Étlap név:**  
**Középskola**

HÉTFO	2021.03.22.	KEDD	2021.03.23.	SZERDA	2021.03.24.	CSÜTÖRTÖK	2021.03.25.	PÉNTEK	2021.03.26.
<b>Reggeli</b>	Tea 'Citromos'; Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kfifi (1, 2)*; Kigyóuborka.	Poharas tej (2)*; Fatörzskfifi (1, 2, 3)*;	Tejeskávé (1, 2)*; Vajkrém (2)*; Császár zsemle 'Teljes kiőrlésű' (1, 2)*;	Tea 'Csipkebogyó'; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*; Jégcsap retek;	Tej (2)*; Hazi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*; Kigyóuborka;	Zöldtea-citrusos; Főtt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Kigyóuborka;	EN=330,40kcal FH=13,10g ZS=10,51g SZH=54,44g CK=10,59g SO=1,44g TZS=2,91g	EN=378,99kcal FH=13,10g ZS=10,51g SZH=54,44g CK=10,59g SO=1,44g TZS=2,91g	EN=304,12kcal FH=11,18g ZS=9,19g SZH=42,06g CK=6,16g SO=0,48g TZS=1,82g
<b>Tízórai</b>	Lencsegyúásleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Rizsfelfújt (1, 2, 3, 13)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*; Alma;	Méz; Margarin mini 'Vielma'; Fonotka (1, 2, 3)*;	Poharas tej (2)*; Dzungel reggeliző pelyhely (1)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Dobozos üdítő őszálmá; Fonotka 'Napraforgomagos' (1, 2, 3)*;	EN=233,98kcal FH=7,49g ZS=9,22g SZH=31,55g CK=0,16g SO=1,82g TZS=4,87g	EN=277,60kcal FH=4,20g ZS=6,65g SZH=50,48g CK=20,92g SO=0,41g TZS=1,95g	EN=330,40kcal FH=5,52g ZS=6,90g SZH=59,60g CK=18,00g SO=0,48g TZS=2,64g	EN=233,98kcal FH=7,49g ZS=9,22g SZH=31,55g CK=0,16g SO=1,82g TZS=4,87g
<b>Ebéd A</b>	Gesztenyekrém leves (1, 2)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Hegymás burgonya; Fejeskáposzta-saláta;	Chilisbab sertés hússal (1, 2, 3, 5, 11)*; Kertészleves (1, 2, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*;	Málgaluska (1, 2, 3, 5)*; Gombás sertésfásírt (1, 3, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*;	Málgaluska (1, 2, 3, 5)*; Gombás sertésfásírt (1, 3, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*;	Hamis gyúásleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Dübarty szelet (1, 2, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Csemege uborka (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*;	EN=769,11kcal FH=25,52g ZS=19,69g SZH=116,75g CK=34,71g SO=4,55g TZS=3,16g	EN=725,40kcal FH=40,11g ZS=22,54g SZH=86,42g CK=6,59g SO=2,37g TZS=0,85g	EN=839,61kcal FH=39,89g ZS=30,51g SZH=123,29g CK=3,67g SO=5,47g TZS=4,89g	EN=839,61kcal FH=39,89g ZS=30,51g SZH=123,29g CK=3,67g SO=5,47g TZS=4,89g
<b>Ebéd B</b>	Lencsegyúásleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Lasagne (1, 2, 4, 5)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*; Alma;	Kertészleves (1, 2, 3, 5)*; Kjevi szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2)*; Csemege uborka (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*;	Málgaluska (1, 2, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Fejeskáposzta-saláta;	Málgaluska (1, 2, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Fejeskáposzta-saláta;	Hamis gyúásleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Natur sertés szelet (1, 5)*; Erdei gyümölcsmártás (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*; Kuszkus (1, 5)*;	EN=817,80kcal FH=40,64g ZS=28,65g SZH=96,38g CK=4,25g SO=5,54g TZS=5,77g	EN=817,80kcal FH=40,64g ZS=28,65g SZH=96,38g CK=4,25g SO=5,54g TZS=5,77g	EN=876,08kcal FH=38,65g ZS=19,90g SZH=123,81g CK=3,21g SO=3,49g TZS=1,69g	EN=876,08kcal FH=38,65g ZS=19,90g SZH=123,81g CK=3,21g SO=3,49g TZS=1,69g
<b>Uzsonna</b>	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Kefir (2)*; Fonotka (1, 2, 3)*;	Májkrém; Kfifi (1, 2)*;	Májkrém; Kfifi (1, 2)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskfifi (1, 2, 3)*;	EN=311,20kcal FH=7,29g ZS=10,90g SZH=44,09g CK=4,95g SO=1,63g TZS=6,54g	EN=285,00kcal FH=9,00g ZS=9,60g SZH=39,70g CK=10,20g SO=0,58g TZS=5,49g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=9,99g SZH=37,46g CK=1,63g SO=1,21g TZS=5,42g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=9,99g SZH=37,46g CK=1,63g SO=1,21g TZS=5,42g
<b>Vacsora</b>	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Cékasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Gyrosos csirkemell csikok (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mexikói rizs (5)*; Mandarin;	Húsos lecsó; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma;	Húsos lecsó; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma;	Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Alma;	EN=764,48kcal FH=48,22g ZS=33,06g SZH=123,25g CK=12,66g SO=2,67g TZS=1,36g	EN=542,15kcal FH=29,64g ZS=17,34g SZH=90,53g CK=3,41g SO=2,28g TZS=1,26g	EN=504,30kcal FH=17,04g ZS=14,68g SZH=73,15g CK=0,32g SO=0,37g TZS=0,64g	EN=504,30kcal FH=17,04g ZS=14,68g SZH=73,15g CK=0,32g SO=0,37g TZS=0,64g

## Étlap változtatás jogát fenntartjuk!



E-mail: [mai@suli-host.hu](mailto:mai@suli-host.hu)

### SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

Étlap név:  
Középsiskola

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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró; 9=Hal; 10=Rák; puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogóanyag

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"



## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Időszak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Teltett zsír
<b>Alföldileves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizestő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. gyökér csík, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. sárgarépa csík, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Tojásos gyufatészta, Vöröshagyma	119,95kcal	2,63g	4,59g	15,30g	0,54g	1,17g	0,95g
<b>Alma</b> Összetétel: Alma/ldared	43,40kcal	0,56g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Almás pite</b> Összetétel: Almás pite, Almás pite 70g	299,00kcal	5,00g	9,00g	48,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Almás-sajtos csirkecombfilé</b> Összetétel: Alma/ldared, Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Órölt fekete bors, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Só 'jódozott', Teavaj, Tej '2,8%', Vöröshagyma	681,89kcal	34,31g	40,50g	43,48g	21,25g	1,51g	18,61g
<b>Almás-túrós rakott tészta</b> Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Kocka Waja margarin, Kristálycukor, Porcukor, Puding porok, Só 'jódozott, főzővíz', Tehéntúró, Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojás, Tojásfehérje lé, Tojásmentes metélttészta, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	796,95kcal	28,58g	19,53g	123,76g	48,70g	0,55g	3,95g
<b>Ásványvíz</b> Összetétel: Ásványvíz 0,5l	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Babgulyás</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Csontleves alap sószegegy 'Knorr', Étélizestő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölthús alapíz 'Knorr', Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', Marhaapróhús/gulyáskocka, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tojás, Vöröshagyma	366,11kcal	20,68g	17,32g	29,23g	1,24g	1,06g	0,29g
<b>Bácskal rizseshús</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizestő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Órölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	553,68kcal	20,20g	30,51g	73,37g	0,80g	1,89g	1,22g
<b>Bakonyi betyárleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Csontleves alap sószegegy 'Knorr', Étélizestő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Magyaros levesalap 'Knorr', Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	250,71kcal	13,27g	17,91g	7,12g	1,60g	1,38g	0,31g
<b>Bakonyi tokány</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), Órölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	316,24kcal	15,43g	24,88g	5,47g	0,35g	0,89g	0,97g
<b>Banán</b> Összetétel: Banán	157,50kcal	1,95g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Baracklekvár</b> Összetétel: Lekvár(sárgabarack)	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
<b>Befőtt</b> Összetétel: Befőtt 'Ószi barack, felezett'	48,60kcal	0,41g	0,03g	13,10g	11,93g	0,02g	0,01g
<b>Borsos tokány sertés húsból</b> Összetétel: Étélizestő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Órölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	272,74kcal	14,28g	22,36g	1,78g	0,55g	0,75g	0,36g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Időszak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Csemege szalámi</b> Összetétel: Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,05g	5,25g
<b>Csemege uborka</b> Összetétel: Csemege uborka	6,60kcal	0,29g	0,04g	1,25g	0,00g	1,90g	0,00g
<b>Csirke csíkok pirítva</b> Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,11kcal	17,09g	7,41g	2,97g	0,13g	0,71g	0,35g
<b>Csirke májkrém</b> Összetétel: Csirke májaskrém 30g 'Eurofood'	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g
<b>Csirke pörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Csirkecomb felső filé, Étélzsesítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejfől '12%', Vöröshagyma	195,23kcal	21,95g	8,59g	6,16g	1,08g	0,66g	0,38g
<b>Csirkemell sonka</b> Összetétel: Csirkemell sonka (Fincsik,Ahida)	63,00kcal	8,00g	3,00g	1,00g	0,60g	1,20g	1,05g
<b>Csirkés rakottas Kertészné módra</b> Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étélzsesítő só mentes / Pamol, Fagy. brokkoli, Fagy. gomba, Fagy. Inyenc zöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kocka Waja margarin, Őrölt fekete bors, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Szárnyas fűszerkeverék, Tej '2,8%', Tejfől '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	624,86kcal	41,15g	23,42g	55,86g	10,55g	1,90g	9,57g
<b>Csőben sült tengeri halfilé</b> Összetétel: Étélzsesítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halfilé (Pangasius), Kocka Waja margarin, Őrölt fekete bors, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejfől '12%'	282,67kcal	20,51g	11,23g	23,48g	3,32g	2,42g	3,59g
<b>Csőben sült zöldségek</b> Összetétel: Étélzsesítő só mentes / Pamol, Fagy. brokkoli, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kocka Waja margarin, Lilahagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sajt 'Trappista' 'reszelt', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Szerecsendió, Tej '2,8%', Tejfől '12%', Tisztított burgonya, Tisztított sárgarépa	552,22kcal	25,86g	19,86g	65,24g	10,01g	1,97g	9,56g
<b>Cukkínikrémleves karottával</b> Összetétel: Ételecet 10%, Étélzsesítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. petr.zöld, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejfől '12%', Tisztított burgonya, Tisztított sárgarépa, Tyúkhúsleves alap sószegegy 'Knorr', Vöröshagyma	117,28kcal	3,06g	3,63g	17,05g	3,58g	0,99g	0,26g
<b>Darás metélt</b> Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metéltészta	502,54kcal	13,61g	10,74g	87,24g	3,60g	0,42g	1,27g
<b>Diákcsemege szalámi</b> Összetétel: Diákcsemege szalámi	124,25kcal	4,50g	11,75g	0,13g	0,13g	1,00g	4,75g
<b>Dobozos üdítő 'alma'</b> Összetétel: Dob.gylé 2 dl 50% alma	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
<b>Dobozos üdítő őszi-alma</b> Összetétel: Dob.gylé 2 dl 50% őszib.-alma	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Időszak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Főtt burgonya</b> Összetétel: Só 'jódozott, főzővíz', Tisztított burgonya	117,50kcal	3,13g	0,38g	23,00g	0,00g	0,07g	0,00g
<b>Főtt burgonya</b> Összetétel: Köménymag, Só 'jódozott, főzővíz', Tisztított burgonya	235,21kcal	6,25g	0,75g	46,03g	0,00g	0,15g	0,00g
<b>Főtt tojás</b> Összetétel: Tojás főzött,tiszt.(Capriovus)	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
<b>Főzött kakaó</b> Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	208,34kcal	8,80g	8,26g	24,10g	23,88g	0,28g	5,02g
<b>Frankfurti leves virslivel</b> Összetétel: Csemege paprika, Csontleves alap sószegegy 'Knorr', Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Húsmester virsli, Kelkáposzta, Köménymag, Magyaros levesalap 'Knorr', Majoranna, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	237,49kcal	3,84g	14,23g	15,38g	0,88g	1,59g	1,47g
<b>Fűszeres burgonya steak</b> Összetétel: Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya	294,93kcal	6,34g	7,20g	46,25g	0,17g	1,39g	0,70g
<b>Fűszeres sertésárja</b> Összetétel: Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés tarja, Só 'jódozott', Vöröshagyma	291,75kcal	18,24g	63,93g	1,48g	0,43g	0,99g	0,11g
<b>Gabonás keksz 'Teljes kiőrlésű'</b> Összetétel: Gabonás keksz 40g/Ego	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
<b>Galuska</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	486,10kcal	33,60g	10,60g	120,40g	0,00g	0,65g	1,00g
<b>Gesztenyekrém leves</b> Összetétel: Fagy. alma, Fagy. gesztenye, Fagy. zeller, Fahéj, Főzötejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor, Vöröshagyma	184,06kcal	0,92g	2,23g	39,40g	32,65g	0,25g	1,19g
<b>Gombaleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamín paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Magyaros levesalap 'Knorr', Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyúrtészta, Vöröshagyma	88,72kcal	3,52g	3,73g	9,68g	1,13g	1,01g	0,30g
<b>Gombás sertésfasírt</b> Összetétel: Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	453,19kcal	14,78g	40,62g	4,94g	0,67g	0,81g	2,77g
<b>Gyrosos csirkemell csíkok</b> Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Sertés fűszerkeverék 'Hügli', Só 'jódozott', Vöröshagyma	177,97kcal	21,32g	8,49g	3,12g	0,17g	1,04g	0,35g
<b>Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g



## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Hot-Dog</b> Összetétel: Hosszú zsemle, Húsmester virsli, Mustár	640,72kcal	11,01g	30,62g	59,33g	0,99g	4,04g	3,92g
<b>Húsgombóc</b> Összetétel: Ételfeszítő só mentes / Pamol, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	259,57kcal	14,07g	17,18g	15,54g	0,61g	0,73g	0,12g
<b>Húsos lecsó</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Lecsó (natúr 30%), Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	434,71kcal	18,05g	24,27g	43,55g	6,64g	4,76g	0,51g
<b>Húsos rakott burgonya</b> Összetétel: Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojás főzött,tiszt.(Capriovus)	645,28kcal	25,02g	26,06g	68,01g	1,00g	0,92g	1,30g
<b>Húsos tarhonya</b> Összetétel: Csemege paprika, Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	680,54kcal	26,60g	27,96g	77,62g	4,11g	2,05g	1,08g
<b>Húsos-paradicsomos rakott tészta</b> Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt karajvég, Kristálycukor, Oregánó, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Vöröshagyma	671,85kcal	30,84g	24,99g	82,88g	7,90g	1,13g	4,55g
<b>Inyenc zöldség köret</b> Összetétel: Fagy. Inyenc zöldség, Kocka Waja margarin, Só 'jódozott'	128,70kcal	6,00g	3,30g	18,00g	0,00g	0,41g	0,78g
<b>Jégcsap retek</b> Összetétel: Jégcsap retek	8,40kcal	0,66g	0,06g	0,72g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Joghurt</b> Összetétel: Joghurt natúr	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
<b>Kakaós csiga</b> Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
<b>Kassai burgonyaleves kolbásszal</b> Összetétel: Csemege paprika, Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Lecsó (natúr 30%), Lestyán, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	381,28kcal	12,50g	26,13g	22,46g	0,80g	2,04g	7,26g
<b>Kefír</b> Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
<b>Kelkáposzta főzelék</b> Összetétel: Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	141,09kcal	4,64g	3,29g	22,35g	0,50g	0,53g	0,31g
<b>Kenőmájás</b> Összetétel: Kenőmájás	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,45g	0,65g	1,10g	4,90g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Időszak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Kuszkusz</b> Összetétel: Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	233,95kcal	6,57g	6,51g	35,55g	2,97g	0,60g	0,82g
<b>Lapkasajt</b> Összetétel: Lapkasajt/Ammerrland	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
<b>Lasagne</b> Összetétel: Bazsalikom, Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt karajvég, Kristálycukor, Oregánó, Örölt fekete bors, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojásmentes lasagne, Vöröshagyma	553,09kcal	27,15g	23,17g	62,27g	8,62g	1,72g	4,78g
<b>Lecsós csirkemájragu hússal</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Majoranna, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	254,99kcal	18,91g	17,86g	3,10g	0,38g	0,90g	0,21g
<b>Lecsós sertésragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	280,12kcal	14,53g	22,42g	3,03g	0,38g	0,85g	0,36g
<b>Lecsós szelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	213,09kcal	21,78g	11,45g	4,24g	1,08g	0,99g	0,38g
<b>Lekváros bukta</b> Összetétel: Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
<b>Lencsefőzelék</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	367,46kcal	20,84g	7,35g	52,22g	6,38g	0,63g	0,51g
<b>Lencsegulyásleves</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Magyaros levesalap 'Knorr', Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	383,67kcal	22,31g	18,86g	28,59g	2,79g	1,03g	0,28g
<b>Levesgyöngy</b> Összetétel: Levesgyöngy	99,60kcal	1,60g	5,60g	10,60g	1,20g	0,18g	0,00g
<b>Magyaros sajtkrém</b> Összetétel: Magyaros sajtkrém/St.Mártoni	70,80kcal	2,80g	6,00g	1,40g	0,00g	0,60g	0,00g
<b>Magyaros sült csirkecomb</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Lecsó (natúr 30%), Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	222,02kcal	24,38g	8,86g	2,32g	0,47g	1,22g	0,12g
<b>Májgaluskaleves</b> Összetétel: Csontleves alap sószegény 'Knorr', Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojás, Tojáspor (teljes), Vöröshagyma	218,91kcal	15,36g	8,40g	19,38g	1,94g	1,21g	0,66g
<b>Májkrém</b> Összetétel: Sonkás májaskrém 50g	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Időszak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Milánói szósz hússal</b> Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt karajvég, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	247,38kcal	14,25g	16,72g	12,32g	4,94g	0,39g	1,18g
<b>Molnárka</b> Összetétel: Molnárka	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
<b>Mustár</b> Összetétel: Mustár	18,00kcal	0,74g	0,85g	1,58g	0,00g	0,18g	0,04g
<b>Müzlizszi szelet</b> Összetétel: Müzlizszi szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
<b>Narancs</b> Összetétel: Narancs	57,40kcal	0,84g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Natúr sertés szelet</b> Összetétel: Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	180,01kcal	21,41g	8,63g	2,82g	0,22g	0,62g	0,06g
<b>Olasz felvágott</b> Összetétel: Olasz felvágott	124,50kcal	6,50g	10,50g	1,05g	0,25g	1,15g	4,30g
<b>Paprikás sertés szelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	210,41kcal	21,57g	11,40g	4,09g	0,37g	0,71g	0,36g
<b>Paradicsom</b> Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,12g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Paradicsommártás</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller kocka, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	194,91kcal	3,84g	6,02g	30,96g	19,17g	0,66g	0,66g
<b>Paradicsomos halpástétom</b> Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom 30g	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
<b>Paradicsomos káposzta-főzelék</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller kocka, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	205,36kcal	5,57g	4,40g	35,68g	18,08g	0,68g	0,45g
<b>Párolt rizs</b> Összetétel: Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	306,12kcal	6,48g	8,59g	79,30g	0,24g	0,89g	0,90g
<b>Párolt sertés szelet</b> Összetétel: Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott'	186,99kcal	21,48g	9,11g	3,45g	0,16g	0,71g	0,11g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Rántott szelet</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tojás, Tojáspor(teljes)	421,96kcal	26,95g	20,48g	30,77g	0,75g	1,31g	1,59g
<b>Reszelt tésztaleves</b> Összetétel: Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. gyökér csík, Fagy. sárgarépa, Fagy. sárgarépa csík, Fagy. zeller csík, Fagy. zeller kocka, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke, Tyúkhúsleves alap sószegény 'Knorr', Vöröshagyma	83,03kcal	2,34g	2,76g	11,79g	0,58g	1,08g	0,32g
<b>Rizibízi</b> Összetétel: Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	299,44kcal	7,59g	7,76g	75,11g	1,78g	0,90g	0,83g
<b>Rizsfelfújt</b> Összetétel: Citrom, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Kocka Waja margarin, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding porok, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tojás, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	512,70kcal	14,21g	14,66g	102,46g	34,06g	0,80g	6,71g
<b>Rozmaringos sült csirkecomb</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Őrölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	217,87kcal	24,35g	8,82g	1,49g	0,41g	0,84g	0,11g
<b>Sajt</b> Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
<b>Sajt</b> Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
<b>Sajt</b> Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
<b>Sajtkrém</b> Összetétel: Sajtkrém natúr	74,00kcal	2,60g	5,68g	3,20g	0,00g	0,70g	3,68g
<b>Sajtos pogácsa</b> Összetétel: Intézményi sajtos pogácsa 50g, Intézményi sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
<b>Sajtos spagetti</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
<b>Sajtos szelet</b> Összetétel: Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '2,8%', Tejföl '12%'	327,84kcal	30,84g	16,78g	11,78g	1,24g	1,36g	5,21g
<b>Sárgaborsófőzelék</b> Összetétel: Csemege paprika, Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	325,72kcal	17,61g	5,85g	48,75g	0,45g	0,62g	0,51g
<b>Sárgaborsókrém-leves</b> Összetétel: Csemege paprika, Ételfeszítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveleszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Levestészták, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló, Vöröshagyma	186,60kcal	9,69g	3,05g	28,78g	0,79g	0,99g	0,28g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középfiskola**

**Időszak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Tauris zöldséges felvágott</b> Összetétel: Zöldséges felvágott allergénmentes	86,00kcal	4,78g	6,94g	1,08g	0,12g	1,10g	2,61g
<b>Tea 'Citromos'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,05g	10,04g	0,00g	0,00g
<b>Tea 'Csipkebogyó'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
<b>Tej</b> Összetétel: Tej '2,8%', Tej UHT '1,5%'	132,00kcal	9,30g	4,50g	13,80g	13,80g	0,30g	2,70g
<b>Tejeskávé</b> Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	221,92kcal	9,00g	7,95g	27,84g	23,88g	0,30g	4,78g
<b>Tejföl</b> Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,02g	3,60g	1,20g	0,00g	0,01g	0,00g
<b>Tejfölös-túró</b> Összetétel: Só 'jódozott', Tehéntúró, Tejföl '12%'	72,20kcal	7,34g	3,70g	1,90g	0,00g	0,18g	0,00g
<b>Temesvári aprópecsenye</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélzesítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	322,00kcal	15,90g	25,06g	5,74g	1,20g	0,96g	0,99g
<b>Toast sonka</b> Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet	43,50kcal	5,60g	1,40g	2,15g	0,25g	1,40g	0,55g
<b>Tököfzelék</b> Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	168,78kcal	3,84g	5,93g	23,59g	12,17g	0,72g	0,58g
<b>Töltött csirkecomb</b> Összetétel: Csirkecomb felső 'csontos', Csirkemáj, Étélzesítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. petr.zöld, Félegyházi morzsa, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojás, Tojás főzött,tiszt.(Capriovus), Tojáspor(teljes)	302,81kcal	27,74g	13,12g	9,10g	0,43g	0,93g	0,74g
<b>Törtburgonya</b> Összetétel: Étélzesítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tisztított burgonya	278,35kcal	6,34g	5,36g	46,25g	0,17g	0,77g	0,50g
<b>Törtburgonya</b> Összetétel: Étélzesítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tisztított burgonya	142,03kcal	3,52g	2,23g	24,02g	0,78g	0,37g	0,21g
<b>Túró</b> Összetétel: Tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g

