

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2021.09.27.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Zsemle 'Lenmagos' (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Csemege szalámi; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=334,00kcal FH=11,13g ZS=6,70g SZH=56,74g CK=10,58g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=268,00kcal FH=8,82g ZS=6,25g SZH=43,45g CK=16,45g SÓ=0,83g TZS=3,20g	EN=990,12kcal FH=44,41g ZS=40,67g SZH=107,11g CK=1,42g SÓ=2,46g TZS=4,12g	EN=1 065,62kcal FH=30,63g ZS=28,17g SZH=168,26g CK=42,99g SÓ=2,03g TZS=1,72g	EN=332,60kcal FH=12,33g ZS=13,40g SZH=40,59g CK=0,54g SÓ=2,31g TZS=5,61g	EN=587,40kcal FH=34,60g ZS=14,88g SZH=66,85g CK=20,11g SÓ=2,40g TZS=1,59g
KEDD 2021.09.28.	Tea 'Csipkebogyó'; Tauris zöldséges felvágott; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Fonottka (1, 2, 3)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Paprikásburgonya hússal (1, 3, 5)*; Csemege uborka (6, 15)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=364,60kcal FH=13,38g ZS=10,70g SZH=53,31g CK=10,76g SÓ=2,47g TZS=3,80g	EN=319,00kcal FH=11,00g ZS=9,95g SZH=44,60g CK=4,50g SÓ=0,41g TZS=1,95g	EN=730,94kcal FH=24,99g ZS=33,06g SZH=85,13g CK=21,26g SÓ=3,81g TZS=4,65g	EN=850,46kcal FH=27,96g ZS=35,65g SZH=91,55g CK=6,39g SÓ=3,05g TZS=1,89g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=741,66kcal FH=30,66g ZS=30,84g SZH=81,93g CK=1,56g SÓ=3,96g TZS=0,67g
SZERDA 2021.09.29.	F zött kakaó (2, 4)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Dobozos üdít 'alma'; Margarin mini 'Riso'; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Páztortarhonya sertéshússal (1, 5)*; Kovászos uborka (1)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Zöldséges rakott karaj (1, 2, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Kovászos uborka (1)*;	Lapasajt (2)*; Hosszú zsemle (1)*; Paradicsom;	Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;
	EN=447,87kcal FH=18,04g ZS=16,69g SZH=51,99g CK=24,22g SÓ=1,14g TZS=7,58g	EN=233,30kcal FH=4,60g ZS=3,18g SZH=44,75g CK=20,00g SÓ=0,60g TZS=0,38g	EN=922,76kcal FH=31,94g ZS=29,35g SZH=129,23g CK=27,88g SÓ=3,85g TZS=1,54g	EN=835,08kcal FH=37,45g ZS=27,50g SZH=102,44g CK=29,85g SÓ=4,11g TZS=7,71g	EN=305,51kcal FH=17,68g ZS=12,15g SZH=30,17g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=482,53kcal FH=13,60g ZS=8,60g SZH=104,94g CK=43,42g SÓ=0,57g TZS=5,11g
CSÜTÖRTÖK 2021.09.30.	Tej (2)*; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Diós kifli (1, 2, 3, 6)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Soproni sertés szelet; Petrezselymes burgonya (5)*; Alma;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Szerb rizseshús (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Joghurt (2)*; Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*;	Stefánia fasírt (1, 3, 5)*; Tök zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=421,80kcal FH=25,13g ZS=11,20g SZH=55,67g CK=14,94g SÓ=2,87g TZS=4,95g	EN=291,20kcal FH=5,60g ZS=11,20g SZH=42,70g CK=2,80g SÓ=0,14g TZS=0,00g	EN=848,17kcal FH=36,94g ZS=24,91g SZH=109,91g CK=4,98g SÓ=2,24g TZS=3,23g	EN=744,20kcal FH=26,60g ZS=32,23g SZH=109,67g CK=6,66g SÓ=5,04g TZS=1,29g	EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g	EN=578,44kcal FH=24,30g ZS=26,99g SZH=54,72g CK=13,26g SÓ=2,36g TZS=1,63g
PÉNTEK 2021.10.01.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Csemege szalámi; Margarin mini 'Riso'; Zsemle (1)*;	Marha er leves (1, 3, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Marha er leves (1, 3, 5)*; Rántott sajt 'Mirelit' (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*;	Sajt (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Alma; Kifli (1, 2)*; Májkrém; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=323,16kcal FH=15,83g ZS=4,68g SZH=53,78g CK=10,63g SÓ=1,53g TZS=0,37g	EN=294,05kcal FH=8,74g ZS=15,53g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,69g TZS=5,57g	EN=712,49kcal FH=28,88g ZS=36,63g SZH=71,85g CK=1,89g SÓ=11,70g TZS=3,75g	EN=766,98kcal FH=27,80g ZS=29,31g SZH=94,29g CK=2,89g SÓ=3,48g TZS=0,83g	EN=294,48kcal FH=14,93g ZS=11,54g SZH=31,66g CK=0,45g SÓ=1,42g TZS=6,50g	EN=588,25kcal FH=13,10g ZS=20,73g SZH=84,54g CK=18,22g SÓ=1,70g TZS=8,57g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiszola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.10.02.	Tej (2)*; Krasno sonka; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Zöldpaprika;	Banán; Kifli (1, 2)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Szárnyas rizottó (5)*; Befőtt 'Őszibarack'; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=349,70kcal FH=22,39g ZS=10,28g SZH=40,57g CK=14,22g SÓ=2,01g TZS=4,74g	EN=284,35kcal FH=5,48g ZS=1,16g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=1 021,54kcal FH=34,37g ZS=28,08g SZH=154,46g CK=42,82g SÓ=1,52g TZS=1,56g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=740,27kcal FH=45,88g ZS=23,56g SZH=109,66g CK=14,76g SÓ=2,41g TZS=1,27g
VASÁRNAP 2021.10.03.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Ftt tojás (3)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*;	Kifli (1, 2)*; Margarin mini 'Riso'; Méz;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;		Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=405,85kcal FH=21,15g ZS=15,19g SZH=41,56g CK=13,98g SÓ=1,76g TZS=8,08g	EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=857,81kcal FH=40,47g ZS=29,26g SZH=98,90g CK=8,68g SÓ=5,05g TZS=4,37g		EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=622,14kcal FH=32,16g ZS=17,29g SZH=80,27g CK=20,02g SÓ=2,24g TZS=0,96g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiscola

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2021.10.04.	Tea 'Csipkebogyó'; Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Tárkonyos pulykaraguleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 7, 8, 12, 13)*; Alma;	Tárkonyos pulykaraguleves (1, 2, 3, 5)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3, 12)*; Vaníliás gesztenyekrém (1, 2)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=410,80kcal FH=13,16g ZS=16,26g SZH=51,93g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=883,81kcal FH=31,92g ZS=30,71g SZH=116,42g CK=25,42g SÓ=1,62g TZS=3,13g	EN=789,64kcal FH=31,78g ZS=20,53g SZH=114,60g CK=44,89g SÓ=2,88g TZS=4,16g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=589,37kcal FH=31,54g ZS=17,86g SZH=70,14g CK=1,04g SÓ=2,07g TZS=0,80g
KEDD 2021.10.05.	Tej (2)*; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Paradicsom;	Májkrem; Kifli (1, 2)*;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Bükki sertésszelet (1, 2, 4, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Brokkolis tejszínes csirkecomb filé (1, 2, 5)*; Forgatott burgonya; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Borsos tokány sertéshúsból (5)*; Párolt rizs (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=401,00kcal FH=21,20g ZS=16,52g SZH=41,63g CK=14,05g SÓ=2,11g TZS=6,89g	EN=285,85kcal FH=8,13g ZS=16,46g SZH=25,32g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=894,45kcal FH=41,75g ZS=27,59g SZH=107,36g CK=12,22g SÓ=4,10g TZS=2,81g	EN=716,24kcal FH=35,09g ZS=20,34g SZH=89,77g CK=11,82g SÓ=3,13g TZS=2,32g	EN=233,45kcal FH=7,44g ZS=7,53g SZH=32,93g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=629,87kcal FH=22,29g ZS=31,24g SZH=89,52g CK=2,79g SÓ=3,93g TZS=1,30g
SZERDA 2021.10.06.	Tej (2)*; Toast sonka; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Margarin mini 'Riso'; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Mandarin;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Hagymás burgonya; Cékla saláta (6, 15)*;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Sárgarépas rizs (5)*; Alma; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Húsos lecsó; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=409,50kcal FH=23,33g ZS=9,66g SZH=57,84g CK=14,59g SÓ=3,07g TZS=4,45g	EN=238,72kcal FH=4,89g ZS=6,09g SZH=39,30g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=735,93kcal FH=31,55g ZS=21,69g SZH=97,67g CK=3,70g SÓ=5,58g TZS=2,21g	EN=1 022,10kcal FH=39,33g ZS=42,08g SZH=145,24g CK=3,54g SÓ=3,73g TZS=2,92g	EN=295,95kcal FH=17,24g ZS=12,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=546,85kcal FH=21,79g ZS=24,69g SZH=66,90g CK=7,18g SÓ=5,35g TZS=0,55g
CSÜTÖRTÖK 2021.10.07.	Tea 'Citromos'; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Rizibizi (5)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kefír (2)*; Briós (1, 2, 3)*;	Gyrosos csirkemell csíkok (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Csemege uborka (6, 15)*;
	EN=365,10kcal FH=16,07g ZS=4,78g SZH=63,79g CK=11,21g SÓ=1,44g TZS=0,09g	EN=298,90kcal FH=10,76g ZS=9,50g SZH=40,63g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=960,25kcal FH=39,99g ZS=39,28g SZH=131,79g CK=3,87g SÓ=3,41g TZS=1,70g	EN=843,03kcal FH=37,05g ZS=30,81g SZH=96,83g CK=29,15g SÓ=3,06g TZS=2,96g	EN=364,40kcal FH=10,33g ZS=10,50g SZH=55,82g CK=22,15g SÓ=0,64g TZS=6,04g	EN=463,98kcal FH=28,02g ZS=13,89g SZH=50,69g CK=0,39g SÓ=3,68g TZS=0,86g
PÉNTEK 2021.10.08.	F zött kakaó (2, 4)*; F tt tojás (3)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Kigyóuborka;	Diákcsemege szalámi; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Csontleves csigatészta (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Csontleves csigatészta (1, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Kukoricás rizs (5)*; Befőtt 'Őszibarack';	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Dobozos üdít szí-alma; Májkrem; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
	EN=415,39kcal FH=18,65g ZS=13,33g SZH=49,69g CK=24,06g SÓ=1,04g TZS=6,72g	EN=278,50kcal FH=9,34g ZS=12,40g SZH=31,20g CK=0,28g SÓ=1,64g TZS=5,07g	EN=771,29kcal FH=31,70g ZS=37,32g SZH=71,61g CK=18,13g SÓ=3,24g TZS=1,95g	EN=753,00kcal FH=29,17g ZS=21,62g SZH=135,92g CK=14,64g SÓ=4,56g TZS=2,53g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=729,45kcal FH=16,93g ZS=34,06g SZH=84,92g CK=17,07g SÓ=2,73g TZS=16,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Közéiskola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.10.09.	Tea 'Citromos'; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Banán; Kifli (1, 2)*;	Sárgaborsóleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=313,00kcal FH=10,63g ZS=6,90g SZH=52,04g CK=10,58g SÓ=1,86g TZS=0,36g	EN=284,35kcal FH=5,48g ZS=1,16g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=980,57kcal FH=69,47g ZS=22,79g SZH=178,18g CK=2,95g SÓ=2,92g TZS=1,72g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=660,51kcal FH=30,74g ZS=12,66g SZH=100,40g CK=39,18g SÓ=2,31g TZS=0,68g
VASÁRNAP 2021.10.10.	Tea 'Citromos'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Méz; Margarin mini 'Riso'; Zsemle (1)*;	Marha er leves (1, 3, 5)*; F szeres sertésstarja (5)*; Steak burgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;		Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;	Csirke csíkok pirítva (1)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=375,41kcal FH=5,87g ZS=16,22g SZH=40,46g CK=10,55g SÓ=2,15g TZS=2,03g	EN=223,05kcal FH=4,24g ZS=3,03g SZH=45,15g CK=16,58g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=733,13kcal FH=30,29g ZS=71,66g SZH=77,04g CK=2,67g SÓ=3,45g TZS=1,00g		EN=393,00kcal FH=9,36g ZS=17,60g SZH=47,40g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=551,86kcal FH=29,90g ZS=13,94g SZH=74,67g CK=16,43g SÓ=2,25g TZS=2,01g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiscola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2021.10.11.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Rozs' (1)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Spagetti carbonara (1, 2)*; Sajt (2)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Temesvári sertésszelet (1, 2, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	EN=431,05kcal FH=11,51g ZS=15,45g SZH=60,24g CK=10,68g SÓ=2,46g TZS=5,68g	EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=1 051,96kcal FH=43,91g ZS=48,43g SZH=106,68g CK=6,24g SÓ=4,24g TZS=6,23g	EN=1 142,84kcal FH=34,29g ZS=39,25g SZH=158,43g CK=50,37g SÓ=2,35g TZS=3,59g	EN=309,75kcal FH=17,84g ZS=12,15g SZH=31,07g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=591,51kcal FH=31,80g ZS=20,51g SZH=61,40g CK=4,67g SÓ=3,72g TZS=3,56g
KEDD 2021.10.12.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóborka;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Budapest szelet (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Vegyes saláta;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*; Vegyes saláta;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Húsos tarhonya (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;
	EN=414,80kcal FH=20,33g ZS=11,14g SZH=58,61g CK=14,34g SÓ=2,26g TZS=6,74g	EN=269,88kcal FH=7,54g ZS=11,86g SZH=32,23g CK=0,51g SÓ=1,01g TZS=1,73g	EN=875,56kcal FH=39,62g ZS=25,75g SZH=147,77g CK=34,79g SÓ=3,82g TZS=1,96g	EN=939,08kcal FH=31,74g ZS=35,85g SZH=114,10g CK=33,96g SÓ=2,69g TZS=3,76g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=714,67kcal FH=27,57g ZS=28,03g SZH=85,36g CK=6,11g SÓ=4,05g TZS=1,08g
SZERDA 2021.10.13.	Tejeskávé (1, 2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Csemege szalámi; Kifli (1, 2)*;	Meggye leves (1, 2)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Meggye leves (1, 2)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=504,77kcal FH=18,90g ZS=20,54g SZH=58,68g CK=24,69g SÓ=2,03g TZS=10,00g	EN=257,85kcal FH=8,03g ZS=13,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=1,52g TZS=5,85g	EN=791,10kcal FH=37,56g ZS=15,58g SZH=108,55g CK=29,31g SÓ=4,62g TZS=1,09g	EN=900,14kcal FH=28,12g ZS=32,24g SZH=149,72g CK=29,29g SÓ=2,38g TZS=1,68g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=703,76kcal FH=26,49g ZS=30,11g SZH=74,76g CK=18,74g SÓ=2,57g TZS=5,05g
CSÜTÖRTÖK 2021.10.14.	Tej (2)*; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Kigyóborka;	Dzsem (13)*; Margarin mini 'Riso'; Hosszú zsemle (1)*; Mandarin;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Szárazbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Cigány sertésborda (1)*; Hagymás burgonya; Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Kolbással töltött panírozott sertéskaraj (1, 2, 3, 4)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=368,38kcal FH=22,19g ZS=11,58g SZH=43,40g CK=14,56g SÓ=2,20g TZS=4,96g	EN=257,31kcal FH=4,64g ZS=3,03g SZH=50,61g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=999,63kcal FH=44,15g ZS=50,32g SZH=89,63g CK=5,97g SÓ=5,47g TZS=14,95g	EN=929,45kcal FH=38,90g ZS=40,24g SZH=95,35g CK=7,34g SÓ=6,67g TZS=8,05g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=563,88kcal FH=26,65g ZS=11,47g SZH=86,39g CK=3,67g SÓ=3,18g TZS=0,43g
PÉNTEK 2021.10.15.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Cs ben sült brokkoli (1, 2, 4, 5)*; Bef tt; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Májkrem; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Alma; Teljes kiörlés meggyes párna (1, 2, 3)*; Zöldf szeres halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;
	EN=356,76kcal FH=15,38g ZS=7,08g SZH=57,05g CK=10,36g SÓ=1,44g TZS=0,73g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=900,29kcal FH=37,86g ZS=36,37g SZH=96,97g CK=20,40g SÓ=3,08g TZS=5,34g	EN=770,02kcal FH=34,84g ZS=18,28g SZH=102,43g CK=35,74g SÓ=3,37g TZS=0,82g	EN=311,45kcal FH=9,56g ZS=16,01g SZH=31,02g CK=0,16g SÓ=1,38g TZS=6,12g	EN=537,45kcal FH=11,05g ZS=22,81g SZH=69,43g CK=6,59g SÓ=2,01g TZS=8,20g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiscola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.10.16.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Kifli (1, 2)*; Banán;	Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Göngyölt sertés szelet (1, 3, 5)*; Mexikói saláta (2, 3, 6, 11, 15)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=378,10kcal FH=15,50g ZS=12,26g SZH=52,63g CK=10,90g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=284,35kcal FH=5,48g ZS=1,16g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=961,19kcal FH=55,63g ZS=40,22g SZH=88,75g CK=5,86g SÓ=3,08g TZS=1,26g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=702,20kcal FH=40,82g ZS=22,78g SZH=80,30g CK=19,45g SÓ=3,29g TZS=1,45g
VASÁRNAP 2021.10.17.	Tea 'Citromos'; Ken májas (1, 2, 4)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Méz; Margarin mini 'Riso'; Kifli (1, 2)*;	Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Gyrosos csirkemell csíkok (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; F szerez burgonya steak (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;		Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;	Magyaros húsos zöldségtál (1, 2, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;
	EN=344,28kcal FH=9,93g ZS=14,74g SZH=41,96g CK=11,14g SÓ=1,72g TZS=5,40g	EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=803,56kcal FH=35,14g ZS=30,32g SZH=83,61g CK=1,46g SÓ=4,60g TZS=2,69g		EN=393,00kcal FH=9,36g ZS=17,60g SZH=47,40g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=544,52kcal FH=31,57g ZS=17,19g SZH=60,75g CK=7,13g SÓ=1,53g TZS=0,72g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középkola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2021.10.18.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Margarin 'Liga'; Hosszú zsemle (1)*; Jégscap retek;	Poharas tej (2)*; Zsemle 'Zabpelyhes' (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Gránátos kocka (1)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Paradicsom;	Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos káposzta-f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=339,21kcal FH=14,91g ZS=12,19g SZH=40,31g CK=10,27g SÓ=1,55g TZS=7,16g	EN=268,69kcal FH=11,25g ZS=6,34g SZH=39,48g CK=0,21g SÓ=0,58g TZS=0,32g	EN=963,76kcal FH=34,00g ZS=36,83g SZH=123,63g CK=25,34g SÓ=4,94g TZS=4,58g	EN=808,70kcal FH=31,58g ZS=20,12g SZH=124,41g CK=4,67g SÓ=5,49g TZS=4,42g	EN=272,65kcal FH=9,78g ZS=12,23g SZH=29,62g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=642,65kcal FH=24,14g ZS=29,42g SZH=68,03g CK=19,50g SÓ=2,11g TZS=1,55g
KEDD 2021.10.19.	F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Alma; Méz; Zsemle (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Húsos rakott burgonya (1, 2, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Fejeskáposzta-saláta;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Tavasz rizottó (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Fejeskáposzta-saláta;	Joghurt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Tea 'Citromos'; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=471,94kcal FH=18,09g ZS=13,68g SZH=68,39g CK=24,47g SÓ=1,62g TZS=5,38g	EN=243,85kcal FH=4,80g ZS=0,53g SZH=54,95g CK=16,58g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=1 015,60kcal FH=45,62g ZS=36,30g SZH=115,48g CK=8,23g SÓ=3,10g TZS=2,15g	EN=984,40kcal FH=44,20g ZS=39,70g SZH=134,45g CK=10,36g SÓ=4,16g TZS=1,96g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=699,32kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=70,96g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
SZERDA 2021.10.20.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Lencseleves (húsmentes) (1, 2, 3, 5, 11)*; Tejszínes-sajtos csirkecomb (1, 2, 5)*; Kuskusz (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Körte;	Lencseleves (húsmentes) (1, 2, 3, 5, 11)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kovászos uborka (1)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Túrós bukta (1, 2, 3)*; Alma;	Sajtos spagetti (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=371,00kcal FH=18,56g ZS=12,24g SZH=42,86g CK=14,21g SÓ=1,21g TZS=5,21g	EN=293,05kcal FH=8,73g ZS=16,52g SZH=26,34g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=1 031,25kcal FH=54,01g ZS=27,17g SZH=136,21g CK=6,79g SÓ=3,81g TZS=4,69g	EN=819,98kcal FH=44,43g ZS=23,90g SZH=98,72g CK=3,20g SÓ=5,21g TZS=2,34g	EN=267,40kcal FH=9,66g ZS=5,25g SZH=44,10g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,98g TZS=5,67g
CSÜTÖRTÖK 2021.10.21.	Tej (2)*; Toast sonka; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Paradicsom;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Párizsi szelet (1, 2, 3)*; Sárgarépás rizs (5)*; Vegyes saláta;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Vegyes saláta;	Dobozos üdít szí-alma; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Forgatott burgonya; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Kovászos uborka (1)*;
	EN=341,00kcal FH=19,87g ZS=9,42g SZH=42,67g CK=14,12g SÓ=2,41g TZS=4,44g	EN=270,48kcal FH=7,60g ZS=11,89g SZH=32,35g CK=0,51g SÓ=1,01g TZS=1,73g	EN=783,95kcal FH=36,32g ZS=27,07g SZH=124,00g CK=16,82g SÓ=3,36g TZS=2,17g	EN=958,09kcal FH=35,96g ZS=31,30g SZH=128,83g CK=19,78g SÓ=4,07g TZS=1,47g	EN=274,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=53,46g CK=18,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=680,97kcal FH=25,70g ZS=34,55g SZH=58,66g CK=0,57g SÓ=3,85g TZS=1,06g
PÉNTEK 2021.10.22.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Olaszos szószban sült csirke (1, 5)*; Rizibizi (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Májkrém; Alma; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=349,26kcal FH=14,57g ZS=4,50g SZH=60,44g CK=10,27g SÓ=1,62g TZS=0,37g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=772,67kcal FH=32,72g ZS=35,48g SZH=76,34g CK=15,88g SÓ=3,43g TZS=3,84g	EN=804,64kcal FH=41,08g ZS=23,21g SZH=123,32g CK=8,51g SÓ=2,88g TZS=1,67g	EN=333,30kcal FH=11,21g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=621,85kcal FH=12,47g ZS=31,09g SZH=70,61g CK=14,16g SÓ=1,70g TZS=13,75g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiscola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.10.23.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*;	Kifli (1, 2)*; Banán;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Marha pörkölt; Tarhonya (1)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Chilibab (1, 5)*; Alma; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=295,80kcal FH=11,30g ZS=11,90g SZH=35,48g CK=10,29g SÓ=1,81g TZS=4,19g	EN=284,35kcal FH=5,48g ZS=1,16g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=778,11kcal FH=31,40g ZS=26,95g SZH=100,43g CK=28,39g SÓ=1,68g TZS=1,63g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=679,61kcal FH=35,39g ZS=18,60g SZH=89,04g CK=2,68g SÓ=1,31g TZS=0,40g
VASÁRNAP 2021.10.24.	Tea 'Citromos'; Metél hagymás vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Méz; Margarin mini 'Riso'; Kifli (1, 2)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sárgarépa felék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;
	EN=366,10kcal FH=9,13g ZS=8,90g SZH=62,23g CK=11,21g SÓ=1,46g TZS=4,89g	EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=722,70kcal FH=24,28g ZS=35,74g SZH=100,92g CK=1,33g SÓ=2,94g TZS=2,24g		EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=732,79kcal FH=12,41g ZS=37,95g SZH=63,37g CK=20,30g SÓ=4,18g TZS=5,20g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiscola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2021.10.25.	Tea 'Csipkebogyó'; Csemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Hosszú zsemle (1)*;	Kolozsvári gulyásleves (1, 3, 5)*; Cs ben sült tengeri halfilé (1, 2, 4, 5, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Kolozsvári gulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 7, 8, 12, 13)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Bácskai rizseshús (5)*; Kovászos uborka (1)*;
	EN=414,40kcal FH=13,15g ZS=16,38g SZH=53,22g CK=10,58g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=260,21kcal FH=10,88g ZS=6,13g SZH=38,37g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=919,40kcal FH=46,14g ZS=26,53g SZH=115,03g CK=7,41g SÓ=4,76g TZS=6,04g	EN=989,24kcal FH=33,06g ZS=32,37g SZH=137,00g CK=24,35g SÓ=1,91g TZS=3,00g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=561,45kcal FH=20,54g ZS=30,56g SZH=74,83g CK=0,80g SÓ=3,58g TZS=1,22g
KEDD 2021.10.26.	Tej (2)*; Tauris zöldséges felvágott; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Kigyóuborka;	Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Zöldf szeres csirkecomb (1, 5, 11)*; Tejszínes tepsis burgonya (1, 2, 5)*; Uborkasaláta;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Mandarin;	Bulgur (1, 5)*; Hentes szelet (1, 5, 6, 15)*;
	EN=376,90kcal FH=18,98g ZS=14,90g SZH=40,43g CK=13,92g SÓ=2,11g TZS=6,50g	EN=258,85kcal FH=9,18g ZS=12,11g SZH=27,22g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=785,52kcal FH=50,01g ZS=22,05g SZH=91,98g CK=7,92g SÓ=3,03g TZS=1,53g	EN=769,55kcal FH=38,60g ZS=22,99g SZH=86,41g CK=7,64g SÓ=3,24g TZS=3,06g	EN=303,90kcal FH=7,72g ZS=10,90g SZH=42,13g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=661,99kcal FH=32,77g ZS=24,59g SZH=65,98g CK=2,87g SÓ=2,70g TZS=3,15g
SZERDA 2021.10.27.	Tej (2)*; Sajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Jégcsap retek;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Almaleves (1, 2)*; Mézes-mustáros csirkecomb (1, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Mandarin;	Almaleves (1, 2)*; Sertésszelet diplomata módra (1, 2, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Párolt zöldség (2, 4)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=492,00kcal FH=27,79g ZS=17,06g SZH=56,59g CK=14,34g SÓ=2,47g TZS=9,90g	EN=227,05kcal FH=6,14g ZS=10,28g SZH=26,54g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=833,00kcal FH=35,48g ZS=18,74g SZH=110,89g CK=38,18g SÓ=2,04g TZS=1,54g	EN=982,44kcal FH=50,78g ZS=29,86g SZH=152,85g CK=38,41g SÓ=3,07g TZS=6,35g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=831,91kcal FH=26,68g ZS=34,27g SZH=95,30g CK=3,06g SÓ=4,39g TZS=8,38g
CSÜTÖRTÖK 2021.10.28.	Tejeskávé (1, 2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Paradicsom;	Alma; Briós (1, 2, 3)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Vegyes saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Rakott zöldbab (1, 2, 3, 5)*; Befőtt 'Őszibarack'; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Lapkasajt (2)*; Margarin mini 'Riso'; Zsemle (1)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=534,72kcal FH=18,32g ZS=14,47g SZH=81,14g CK=24,33g SÓ=2,35g TZS=8,55g	EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=935,63kcal FH=63,07g ZS=22,83g SZH=173,60g CK=13,25g SÓ=3,37g TZS=1,88g	EN=723,58kcal FH=31,24g ZS=29,56g SZH=86,36g CK=21,53g SÓ=2,58g TZS=1,94g	EN=318,55kcal FH=17,24g ZS=14,53g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=527,07kcal FH=23,03g ZS=25,86g SZH=52,36g CK=0,80g SÓ=7,25g TZS=0,74g
PÉNTEK 2021.10.29.	Tej (2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Kigyóuborka;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Marha er leves (1, 3, 5)*; Frankfurti sertés szelet (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Párolt rizs (5)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Marha er leves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Paradicsom; Margarin mini 'Riso'; Fonottka (1, 2, 3)*;	Májkrém; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=399,70kcal FH=19,20g ZS=17,16g SZH=40,52g CK=14,45g SÓ=2,00g TZS=7,95g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=723,73kcal FH=32,05g ZS=28,49g SZH=109,89g CK=8,93g SÓ=3,12g TZS=3,32g	EN=773,25kcal FH=26,66g ZS=33,74g SZH=83,94g CK=2,72g SÓ=3,23g TZS=1,80g	EN=231,40kcal FH=4,80g ZS=6,97g SZH=36,40g CK=4,50g SÓ=0,41g TZS=1,95g	EN=692,45kcal FH=18,20g ZS=33,43g SZH=76,62g CK=3,60g SÓ=2,90g TZS=15,72g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiscola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.10.30.	Tea 'Citromos'; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Zöldpaprika;	Banán; Kifli (1, 2)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;		Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Csirke csíkok pirítva (1)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=325,00kcal FH=11,35g ZS=7,08g SZH=53,84g CK=10,58g SÓ=1,86g TZS=0,36g	EN=284,35kcal FH=5,48g ZS=1,16g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=1 021,54kcal FH=34,37g ZS=28,08g SZH=154,46g CK=42,82g SÓ=1,52g TZS=1,56g		EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=551,86kcal FH=29,90g ZS=13,94g SZH=74,67g CK=16,43g SÓ=2,25g TZS=2,01g
VASÁRNAP 2021.10.31.	Tea 'Citromos'; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Méz; Kifli (1, 2)*; Margarin mini 'Riso';	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sóskamártás (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=337,60kcal FH=16,50g ZS=6,76g SZH=52,73g CK=11,25g SÓ=2,57g TZS=2,25g	EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=857,81kcal FH=40,47g ZS=29,26g SZH=98,90g CK=8,68g SÓ=5,05g TZS=4,37g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=748,33kcal FH=35,51g ZS=19,35g SZH=100,45g CK=25,65g SÓ=3,66g TZS=0,76g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiszkola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=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=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves	133,06kcal	3,18g	4,72g	17,88g	0,71g	1,19g	0,97g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos gyufatészta, Vöröshagyma							
Alma	43,40kcal	0,56g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma/Idared							
Almaleves	148,83kcal	1,01g	0,56g	33,87g	29,02g	0,10g	0,22g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg							
Almamártás	208,58kcal	2,30g	1,38g	44,88g	33,50g	0,45g	0,00g
Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg, Tejföl '12%'							
Amerikai palacsinta	384,00kcal	10,24g	8,16g	64,80g	26,08g	1,42g	1,28g
Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta							
Babgulyás	365,20kcal	20,65g	17,31g	29,16g	1,22g	1,06g	0,29g
Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabb, Tojás, Vöröshagyma							
Bácskai rizseshús	554,14kcal	20,22g	30,51g	73,46g	0,80g	1,92g	1,22g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bakonyi betyárleves	249,79kcal	13,24g	17,90g	7,05g	1,58g	1,38g	0,31g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma							
Banán	157,50kcal	1,95g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Banán							
Baracklekvár	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
Összetétel: Lekvár(sárgabarack)							
Bazsalikomos paradicsomleves	165,66kcal	3,70g	2,81g	31,14g	21,65g	1,05g	0,33g
Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tojásmentes rizsszem, Tojásos bet észta, Vöröshagyma, Zeller zöld							
Bef tt	48,60kcal	0,41g	0,03g	13,10g	11,93g	0,02g	0,01g
Összetétel: Bef tt ' szibarack, felezett'							
Befőtt 'Öszibarack'	48,60kcal	0,41g	0,03g	13,10g	11,93g	0,02g	0,01g
Összetétel: Bef tt ' szibarack, felezett'							
Bogdányi sertésrakottas	699,28kcal	26,60g	32,84g	66,73g	0,96g	1,24g	3,42g
Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tisztított burgonya							

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Borsos tokány sertéshúsból	272,74kcal	14,28g	22,36g	1,78g	0,55g	0,75g	0,36g
Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Brassói aprópecsenye	333,63kcal	17,88g	27,16g	2,09g	0,57g	0,85g	0,36g
Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Briós	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
Összetétel: Briós cukros 50g, Briós cukros 70g							
Brokkolis tejszínes csirkecomb filé	209,90kcal	23,37g	8,42g	8,56g	0,85g	0,72g	0,65g
Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, F z tejszín 10%, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Budapest szelet	228,51kcal	24,70g	11,95g	4,18g	1,19g	0,86g	0,37g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), Sertés karaj, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma							
Bulgur	406,87kcal	9,72g	9,27g	61,20g	2,43g	1,19g	1,20g
Összetétel: Bulgur, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyaf zelék	266,37kcal	6,20g	6,04g	42,62g	0,13g	0,72g	0,40g
Összetétel: Babérlevél, Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Burgonyapüré	289,80kcal	7,45g	5,47g	47,84g	1,84g	0,81g	2,24g
Összetétel: Margarin Aro kocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tisztított burgonya							
Bükki sertésszelet	252,29kcal	23,47g	14,53g	5,47g	0,57g	0,82g	1,06g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Céklasaláta	34,13kcal	0,97g	0,07g	7,74g	2,00g	2,00g	0,00g
Összetétel: Céklasaláta							
Chilisbab	524,07kcal	31,09g	18,18g	55,89g	2,14g	0,73g	0,36g
Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Marha lábszár, Oregánó, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Szárzabb, Vöröshagyma							
Cigány sertésborda	416,93kcal	24,54g	29,41g	11,02g	1,32g	1,96g	6,84g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Leccsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,05g	5,25g
Összetétel: Csemege szalámi							
Csemege uborka	6,60kcal	0,29g	0,04g	1,25g	0,00g	1,90g	0,00g
Összetétel: Csemege uborka							

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csikós tokány	392,17kcal	18,95g	31,85g	4,52g	0,60g	1,04g	1,90g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Leccsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejfől '12%', Vöröshagyma							
Csirke csíkok pirítva	150,11kcal	17,09g	7,41g	2,97g	0,13g	0,71g	0,35g
Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Csirke paprikás	198,35kcal	22,03g	8,86g	6,24g	1,08g	0,66g	0,38g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Leccsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejfől '12%', Vöröshagyma							
Csirke pörkölt	195,23kcal	21,95g	8,59g	6,16g	1,08g	0,66g	0,38g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Leccsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejfől '12%', Vöröshagyma							
Csirkemájás sertésragu	351,59kcal	24,39g	25,04g	4,94g	0,38g	0,80g	0,21g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), Majoranna, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Csirkemájkrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Összetétel: Csirke májaskrém 50g 'Eurofood'							
Csirkemell sonka	63,00kcal	8,00g	3,00g	1,00g	0,60g	1,20g	1,05g
Összetétel: Csirkemell sonka (Fincsik, Ahida)							
Csontleves csigatésztával	69,86kcal	1,88g	2,64g	9,01g	1,04g	1,07g	0,29g
Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. levestzöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma							
Cs ben sült brokkoli	586,00kcal	29,19g	32,06g	37,88g	6,19g	1,38g	4,87g
Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Margarin Aro kocka, rőlt fekete bors, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Szerecsendió, Tej '2,8%', Tejfől '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Cs ben sült tengeri halfilé	282,67kcal	20,51g	11,23g	23,48g	3,32g	2,42g	3,59g
Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halfilé 'Pangasius', Margarin Aro kocka, rőlt fekete bors, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejfől '12%'							
Daragaluskaleves	150,99kcal	4,45g	5,22g	20,20g	1,19g	1,12g	0,74g
Összetétel: Búdadara, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma							
Darás metélt	502,54kcal	13,61g	10,74g	87,24g	3,60g	0,42g	1,27g
Összetétel: Búdadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', f z víz', Tojásmentes metélttészta							
Diákcsemege szalámi	124,25kcal	4,50g	11,75g	0,13g	0,13g	1,00g	4,75g
Összetétel: Diákcsemege szalámi							
Diós metélt	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', f z víz', Tojásmentes metélttészta							

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	282,55kcal	6,05g	18,53g	21,30g	17,50g	0,00g	0,00g
Dobozos üdítő szilva Összetétel: Dob.gylé 2 dl 50% szilva	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Dzsem Összetétel: Dzsem 'sárgabarack'	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Dzsungel reggeliző kenyér Összetétel: Dzsungel reggeliző kenyér 30g	112,80kcal	2,31g	0,66g	23,70g	8,70g	0,25g	0,09g
Erdélyi rakott káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, rőt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	530,75kcal	23,25g	33,54g	39,53g	0,17g	10,03g	3,41g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	325,14kcal	14,83g	24,61g	8,99g	0,87g	0,84g	1,05g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	53,50kcal	1,63g	0,23g	10,93g	5,00g	0,45g	0,01g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: Káposztasaláta	43,10kcal	1,30g	0,26g	7,11g	1,66g	1,90g	0,03g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé s rítvány, Halfilé 'Pangasius', Lecsó (natúr 30%), Só 'jódozott', Vöröshagyma	146,92kcal	12,76g	8,34g	6,90g	3,99g	3,98g	3,24g
Finomfű zselé Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfű zselé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%	289,61kcal	9,07g	6,11g	48,35g	15,76g	0,95g	1,62g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	195,00kcal	4,20g	4,35g	34,00g	4,50g	0,41g	1,95g
Forgatott burgonya Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tisztított burgonya	340,03kcal	7,50g	7,34g	55,20g	0,00g	1,34g	0,70g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főtt, tiszt. (Capriovus)	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.10.01.-tól 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
F zött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	208,34kcal	8,80g	8,26g	24,10g	23,88g	0,28g	5,02g
Frankfurti leves virslivel Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezőzöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Húsmester virsli, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	236,58kcal	3,82g	14,22g	15,30g	0,87g	1,59g	1,47g
Frankfurti sertés szelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Húsmester virsli, Kelkáposzta, rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	269,41kcal	22,74g	15,79g	6,41g	0,52g	1,13g	1,51g
F szeres burgonya steak Összetétel: Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya	294,93kcal	6,34g	7,20g	46,25g	0,17g	1,39g	0,70g
F szeres sertés tarja Összetétel: Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés tarja, Só 'jódozott', Vöröshagyma	291,75kcal	18,24g	63,93g	1,48g	0,43g	0,99g	0,11g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, f z víz'	486,10kcal	33,60g	10,60g	120,40g	0,00g	0,65g	1,00g
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gy r tészta, Vöröshagyma	88,45kcal	3,53g	3,72g	9,71g	1,18g	1,01g	0,30g
Göngyölt sertés szelet Összetétel: Csirkemáj, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tojás, Tojás f zött,tiszt.(Capriovus), Vöröshagyma	310,46kcal	28,08g	12,94g	18,69g	0,74g	1,11g	0,66g
Gránátos kocka Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya, Tojásmentes nagykocka, Vöröshagyma	524,31kcal	14,61g	11,36g	88,77g	0,42g	0,92g	1,01g
Gyrosos csirkemell csíkok Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Só 'jódozott', Vöröshagyma	177,97kcal	21,32g	8,49g	3,12g	0,17g	1,04g	0,35g
Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	138,94kcal	1,28g	0,89g	31,02g	23,92g	0,21g	0,28g
Gyümölcsmártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	226,30kcal	2,35g	0,91g	50,48g	38,39g	0,64g	0,33g
Gyümölcsös krémm joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.10.01.-tól 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hagymás burgonya Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	298,75kcal	6,41g	7,21g	47,33g	0,59g	0,74g	0,71g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' féلزsíros 5/1, Vöröshagyma	73,76kcal	7,40g	3,72g	2,12g	0,05g	0,27g	0,01g
Hentes szelet Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pítamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, F tt füstölt tarja/Mecom, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	255,12kcal	23,05g	15,32g	4,78g	0,44g	1,51g	1,95g
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle, Húsmester virsli, Mustár	640,72kcal	11,01g	30,62g	59,33g	0,99g	4,04g	3,92g
Húsos lecsó 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
Húsos rakott burgonya Összetétel: Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojás f zött,tiszt.(Capriovus)	660,38kcal	25,41g	27,30g	68,48g	1,07g	0,92g	1,33g
Húsos tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít 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
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	8,40kcal	0,66g	0,06g	0,72g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Joghurt natúr	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Kassai burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Lestyán, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	171,61kcal	4,60g	3,87g	27,05g	2,03g	1,09g	0,29g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposzta f zelék Összetétel: Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	141,09kcal	4,64g	3,29g	22,35g	0,50g	0,53g	0,31g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Ken májas Összetétel: Ken májas	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,45g	0,65g	1,10g	4,90g
Kenyér 'Félbarna' Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	98,79kcal	3,29g	0,37g	20,57g	0,48g	0,52g	0,04g
Kenyér 'Félbarna' Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	240,30kcal	8,01g	0,90g	50,04g	1,17g	1,26g	0,09g
Kenyér 'Félbarna' Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	112,14kcal	3,74g	0,42g	23,35g	0,55g	0,59g	0,04g
Kenyér 'Kukoricás' Összetétel: Kukoricás kenyér	227,70kcal	6,57g	0,72g	47,25g	0,18g	1,35g	0,36g
Kenyér 'Magvas' Összetétel: Magvas kenyér	228,60kcal	7,38g	3,24g	42,48g	0,27g	1,17g	0,72g
Kenyér 'Rozs' Összetétel: Rozskenyér 1kg	225,00kcal	6,12g	0,72g	47,70g	0,45g	1,35g	0,09g
Kenyér 'Teljes kiőrlés ' Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	82,88kcal	3,22g	0,37g	16,69g	0,22g	0,52g	0,15g
Kenyér 'Teljes kiőrlés ' Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	201,60kcal	7,83g	0,90g	40,59g	0,54g	1,26g	0,36g
Kenyér 'Teljes kiőrlés ' Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	94,08kcal	3,65g	0,42g	18,94g	0,25g	0,59g	0,17g
Kifli Összetétel: Intézményi Kifli	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,06g	1,02g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt(natúr)/Sajtmester	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Kolbásszal töltött panírozott sertéskaraj Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Pan. kolbásszal töltött s.karaj/Passner	182,49kcal	14,00g	7,28g	14,00g	2,00g	1,39g	0,03g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.10.01.-tól 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kolozsvári gulyásleves	220,65kcal	14,41g	9,46g	17,22g	2,02g	1,02g	0,06g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésító só mentes / Pamol, Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzöld, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fejes káposzta, Fokhagyma, Köménymag, Lestyán, Marhaapróhús/ gulyáskocka, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tisztított burgonya, Tojásos rizsszem, Vöröshagyma							
Kovászos uborka	7,31kcal	0,32g	0,05g	1,37g	0,00g	1,66g	0,00g
Összetétel: Kovászos uborka							
Körte	72,80kcal	0,56g	0,00g	16,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Körte							
Krasno sonka	54,00kcal	8,00g	2,20g	0,65g	0,35g	1,00g	0,85g
Összetétel: Krasno sonka							
Kukoricás rizs	313,19kcal	7,86g	8,68g	76,39g	0,92g	1,19g	0,94g
Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'							
Kuszkusz	426,67kcal	12,42g	10,17g	68,40g	4,32g	1,19g	1,30g
Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Összetétel: Lapkasajt/Ammerrland							
Lecsós sertésragu	283,51kcal	14,63g	22,43g	3,73g	0,38g	0,85g	0,36g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lecsós szelet	236,75kcal	22,08g	13,86g	4,24g	1,08g	1,16g	1,39g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Lecsó (natúr 30%), Rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lekváros bukta	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
Összetétel: Lekváros bukta 70g							
Lencsef zelék	367,17kcal	20,82g	7,34g	52,20g	6,38g	0,63g	0,51g
Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Lencseleves (húsmentes)	214,69kcal	12,48g	4,27g	30,18g	1,73g	1,10g	0,31g
Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lecsó (natúr 30%), Lencse, Mustár, Rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka, Vöröshagyma							
Magyaros húsos zöldségtál	461,64kcal	28,35g	16,82g	44,06g	6,90g	1,01g	0,57g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. mexikói zöldségköret, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma							
Magyaros sajtkrém	70,80kcal	2,80g	6,00g	1,40g	0,00g	0,60g	0,00g
Összetétel: Magyaros sajtkrém/St.Mártoni							

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Májaluskaleves Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	218,84kcal	15,36g	8,40g	19,38g	1,93g	1,21g	0,66g
Májkrém Összetétel: Sonkás májaskrém 50g	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Mák, Porcukor	245,50kcal	3,90g	13,00g	26,60g	18,51g	0,01g	1,63g
Mákos metélt Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Só 'jódozott', f z víz', Tojásmentes metélttészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
Mandarin Összetétel: Mandarin	36,00kcal	0,56g	0,00g	7,84g	0,00g	0,00g	0,00g
Margarin 'Delma' Összetétel: Delma light margarin 500g	25,20kcal	0,00g	2,80g	0,28g	0,00g	0,11g	0,84g
Margarin 'Liga' Összetétel: Margarin Liga 500	25,20kcal	0,07g	2,80g	0,07g	0,07g	0,11g	0,84g
Margarin mini 'Riso' Összetétel: Minimarg.Riso 10g	22,60kcal	0,00g	2,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Marha er leves Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. levelezőzöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag, Vöröshagyma, Zeller zöld	69,59kcal	1,89g	2,67g	8,97g	1,18g	1,08g	0,30g
Marha pörkölt Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étölaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Marhaapróhús/gulyáskocka, rólt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	256,31kcal	19,04g	18,33g	2,25g	0,70g	0,65g	0,37g
Meggye leves Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	159,27kcal	2,03g	0,71g	35,53g	26,50g	0,22g	0,28g
Metél hagymás vajkrém Összetétel: Metél hagymás vajkrém	78,00kcal	0,52g	7,94g	1,12g	0,00g	0,20g	4,80g
Mexikói saláta Összetétel: Csemege uborka, Fagy. mexikói zöldségköret, Kristálycukor, Majonéz, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%	292,94kcal	9,44g	9,47g	41,04g	18,23g	1,66g	0,76g
Mexikói sertésragu Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étölaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, rólt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	308,47kcal	15,83g	22,58g	8,41g	2,33g	0,75g	0,35g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	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
Mézes-mustáros csirkecomb Összetétel: Csirkecomb felső 'csontos', Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Méz(vegyes virág), Mustár, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	241,29kcal	24,19g	8,91g	7,98g	6,74g	0,75g	0,11g
Molnárka Összetétel: Molnárka	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Mustár Összetétel: Mustár	18,00kcal	0,74g	0,85g	1,58g	0,00g	0,18g	0,04g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rőlt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	180,01kcal	21,41g	8,63g	2,82g	0,22g	0,62g	0,06g
Olaszos szószban sült csirke Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	290,47kcal	26,18g	11,35g	12,02g	5,33g	0,45g	0,39g
Paprikás sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés fűszerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	210,86kcal	21,60g	11,41g	4,16g	0,37g	0,77g	0,36g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,12g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	194,91kcal	3,84g	6,02g	30,96g	19,17g	0,66g	0,66g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom 30g	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Paradicsomos káposzta-fűzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Kömény, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	205,36kcal	5,57g	4,40g	35,68g	18,08g	0,68g	0,45g
Párizsi szelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tojáspor(teljes)	317,41kcal	23,86g	17,34g	14,58g	0,03g	0,74g	1,13g
Párolt rizs Összetétel: Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	306,12kcal	6,48g	8,59g	79,30g	0,24g	0,89g	0,90g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Párolt sertés szelet Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott'	186,99kcal	21,48g	9,11g	3,45g	0,16g	0,71g	0,11g
Párolt zöldség Összetétel: Fagy. mexikói zöldségköret, Margarin Aro kocka, Só 'jódozott'	119,10kcal	5,25g	1,65g	20,10g	7,35g	0,42g	0,39g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	279,41kcal	6,41g	5,36g	46,32g	0,22g	0,74g	0,50g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	324,37kcal	6,55g	10,43g	79,54g	0,39g	0,99g	1,11g
Pírított dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	172,36kcal	3,76g	4,08g	29,36g	0,00g	0,99g	0,40g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	663,16kcal	26,49g	30,11g	64,71g	8,70g	2,57g	5,05g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,44g	1,52g	9,60g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej 0,2L	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pozsonyi kocka Összetétel: Citromhéj 'Szárított', Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Lekvár(sárgabarack), Mák, Mazsola, Porcukor, Puding porok, Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojás, Tojásmentes metélttészta	766,77kcal	17,27g	20,98g	124,90g	48,57g	0,45g	3,13g
Rakott burgonya Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojás f zött,tiszt.(Capriovus)	676,67kcal	21,65g	33,59g	64,84g	0,85g	1,90g	8,31g
Rakott zöldbab Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	509,15kcal	25,28g	26,41g	44,80g	8,81g	0,97g	1,46g
Rántott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes)	321,34kcal	19,03g	10,27g	37,43g	0,75g	2,28g	1,29g
Rántott sajt 'Mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	417,99kcal	19,50g	21,28g	39,00g	1,50g	1,65g	0,03g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.10.01.-tól 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rántott szelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tojáspor(teljes)	427,56kcal	27,25g	20,76g	31,23g	1,21g	1,32g	1,76g
Reszelt tésztalevés Összetétel: Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke, Vöröshagyma	82,96kcal	2,34g	2,76g	11,78g	0,58g	1,08g	0,32g
Rizibizi Összetétel: Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	299,44kcal	7,59g	7,76g	75,11g	1,78g	0,90g	0,83g
Roston sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', Só 'jódozott'	216,45kcal	14,48g	11,37g	13,82g	0,31g	1,85g	1,22g
Rozmaringos sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels. 'csontos', Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, rölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas f. szerkeverék	219,61kcal	24,44g	8,86g	1,64g	0,41g	0,84g	0,12g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	250,32kcal	14,11g	18,56g	4,35g	0,80g	0,73g	0,37g
Sajt Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajt Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajt Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajtkrém Összetétel: Sajtkrém natúr	74,00kcal	2,60g	5,68g	3,20g	0,00g	0,70g	3,68g
Sajos spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', f. z. víz', Tojásmentes spagetti	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
Sárgaborsóf. zelék Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	325,72kcal	17,61g	5,85g	48,75g	0,45g	0,62g	0,51g
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. levestészta, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Levestészta, rölt 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"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.10.01.-tól 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sárgaborsóleves	187,10kcal	10,18g	3,17g	28,27g	1,33g	1,02g	0,30g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos kiskagylótészta, Vöröshagyma							
Sárgarépa felkockok	257,80kcal	6,68g	5,51g	42,36g	19,36g	0,97g	1,42g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'							
Sárgarépás rizs	301,14kcal	6,84g	6,81g	81,56g	1,67g	1,19g	0,70g
Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa							
Sertés sült	173,29kcal	21,08g	9,07g	0,64g	0,09g	0,69g	0,11g
Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott'							
Sertéspörkölt	345,15kcal	18,31g	27,28g	4,18g	1,19g	0,83g	0,38g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lelesz (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma							
Sertésszelet diplomata módra	390,13kcal	37,96g	17,22g	19,34g	1,66g	1,55g	4,63g
Összetétel: Csirkemáj, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejföl '12%'							
Sóskamártás	314,12kcal	7,13g	7,60g	50,52g	24,86g	1,99g	0,41g
Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sóska, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Spagetti carbonara	613,48kcal	21,89g	25,76g	72,55g	4,43g	1,94g	2,77g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, F t füstölt tarja/Mecom, F z tejszín 10%, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tejföl '12%', Tojásmentes spagetti, Vöröshagyma							
Spenót	192,27kcal	7,81g	6,99g	24,47g	6,76g	0,75g	1,52g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '2,8%'							
Steak burgonya	277,71kcal	6,51g	4,63g	47,65g	0,82g	0,79g	0,43g
Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Stefánia vagdalt	319,27kcal	16,79g	22,90g	8,02g	0,69g	1,06g	1,26g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás f zött darabolt, Tojáspor (teljes), Vöröshagyma							
Sült debreceni kolbász	438,12kcal	18,33g	39,99g	1,17g	0,39g	2,73g	13,93g
Összetétel: Debreceni kolbász 'ARO', Étolaj 'napraforgó'							
Sült virsli	380,91kcal	2,07g	32,02g	2,07g	0,69g	2,62g	3,61g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Húsmester virsli							
Sültcsirkecomb	217,47kcal	24,18g	8,95g	1,14g	0,20g	0,84g	0,13g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Só 'jódozott', Szárnyas f szerkeverék							

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Szárazbabf zelék Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	370,67kcal	18,41g	6,73g	56,94g	2,13g	0,70g	0,50g
Szárnyas rizottó Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étélizesít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Gomba friss, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb fels filé, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	579,53kcal	41,74g	23,11g	73,21g	2,29g	1,81g	1,22g
Szárnyasraguleves Összetétel: Csirkemáj, Étélizesít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kakukkfű, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	178,18kcal	15,97g	6,68g	12,47g	3,68g	1,04g	0,33g
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	414,93kcal	19,29g	25,44g	29,01g	0,25g	6,67g	0,70g
Tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	382,86kcal	11,08g	7,73g	67,16g	3,77g	0,82g	0,98g
Tárkonyos pulykaraguleves Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Étélizesít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	198,10kcal	16,48g	8,17g	13,33g	3,32g	1,24g	0,33g
Tárkonyos zöldségleves Összetétel: Étélizesít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	96,76kcal	3,76g	3,19g	12,58g	3,20g	1,45g	0,35g
Tauris zöldséges felvágott Összetétel: Zöldséges felvágott allergénmentes	86,00kcal	4,78g	6,94g	1,08g	0,12g	1,10g	2,61g
Tavaszi rizottó Összetétel: Étélizesít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. kelbimbo, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	599,92kcal	23,47g	30,65g	80,79g	2,88g	1,92g	1,24g
Tavaszi leves Összetétel: Étélizesít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	87,71kcal	3,28g	3,14g	10,82g	3,97g	1,06g	0,37g
Tea 'Citromos' Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teaf	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,05g	10,04g	0,00g	0,00g
Tea 'Csipkebogyó' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '2,8%', Tej UHT '1,5%'	132,00kcal	9,30g	4,50g	13,80g	13,80g	0,30g	2,70g
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	221,92kcal	9,00g	7,95g	27,84g	23,88g	0,30g	4,78g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,02g	3,60g	1,20g	0,00g	0,01g	0,00g
Tejfőlös-túró Összetétel: Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	72,20kcal	7,34g	3,70g	1,90g	0,00g	0,18g	0,00g
Tejszínes tepsis burgonya Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Szerecsendió, Tisztított burgonya	327,37kcal	7,60g	8,41g	50,30g	0,16g	0,80g	2,15g
Tejszínes-sajtos csirkecomb Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, rölt fekete bors, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Só 'jódozott', Vöröshagyma	234,21kcal	25,34g	12,36g	4,15g	0,51g	1,00g	2,94g
Teljes kiörlés zsemle Összetétel: Zsemle 'Teljes Kiörlés ' 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,00g	0,60g	0,35g
Teljes kiörlés meggyes párna Összetétel: Teljes kiörlés meggyes párna 50g, Teljes kiörlés meggyes párna 70g	253,40kcal	3,64g	13,16g	29,19g	6,37g	0,98g	6,65g
Temesvári sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	258,61kcal	23,05g	14,78g	6,45g	1,17g	1,01g	1,29g
Toast sonka Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet	43,50kcal	5,60g	1,40g	2,15g	0,25g	1,40g	0,55g
Törtburgonya Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	135,09kcal	3,17g	2,22g	23,13g	0,09g	0,37g	0,20g
Törtburgonya Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	278,35kcal	6,34g	5,36g	46,25g	0,17g	0,77g	0,50g
Túrós bukta Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g	224,00kcal	9,10g	5,25g	34,30g	11,90g	0,34g	0,07g
Uborkasaláta Összetétel: Ételecet 10%, Kígyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	37,65kcal	1,00g	0,10g	7,70g	6,00g	0,40g	0,00g
Vajkrém Összetétel: Vajkrém(natúr) /St.Márto	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vaníliás gesztenyekrém Összetétel: Fagy. gesztenye, Kristálycukor, Puding porok, Tej '2,8%', Vaníliás cukor	164,14kcal	4,50g	4,20g	26,67g	15,49g	0,22g	2,55g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Vegyes saláta Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Kigó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	74,14kcal	1,44g	0,19g	16,23g	11,34g	0,40g	0,01g
Vegyes vágott Összetétel: Vegyes vágott	51,00kcal	1,53g	0,29g	8,44g	2,00g	2,28g	0,04g
Virslis Összetétel: Húsmester virsli	180,60kcal	1,05g	14,84g	1,05g	0,35g	1,33g	1,68g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,25g	1,10g	3,00g
Zelleres burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Ételecet 10%, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. prítamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	182,93kcal	4,23g	6,11g	25,26g	1,49g	1,19g	0,52g
Zöldbabf zelék Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	183,60kcal	6,91g	5,53g	24,28g	8,65g	0,74g	0,50g
Zöldborsóf zelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	326,90kcal	15,49g	5,76g	50,53g	26,64g	0,63g	1,92g
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	97,35kcal	4,47g	2,76g	12,73g	3,97g	1,03g	0,34g
Zöldborsóleves csipetkével Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke, Vöröshagyma	91,26kcal	4,17g	2,73g	11,63g	3,78g	1,04g	0,33g
Zöldf szeres csirkecomb Összetétel: Csirkecomb fels 'csontos', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Majoranna, Mustár, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rozmaring, Só 'jódozott', Zöldhagyma	253,54kcal	25,55g	9,26g	8,20g	0,29g	0,92g	0,17g
Zöldf szeres halpástétom Összetétel: Zöldf szeres harcsapástétom 30g	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
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g

