

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.01.31.	Tea 'Citromos'; Lapkasajt (2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Tejszínes csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Tejszínes csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt (2)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Hentes szelet (1, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Kiwi;
	EN=422,90kcal FH=20,90g ZS=15,20g SZH=50,71g CK=10,65g SÓ=2,37g TZS=8,70g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=896,64kcal FH=33,65g ZS=34,14g SZH=110,52g CK=24,77g SÓ=1,43g TZS=1,82g	EN=923,88kcal FH=45,73g ZS=36,74g SZH=99,76g CK=12,25g SÓ=3,01g TZS=6,13g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=623,86kcal FH=31,54g ZS=20,84g SZH=69,45g CK=0,85g SÓ=2,21g TZS=2,46g
KEDD 2022.02.01.	F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;	Tea 'Citromos'; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=390,59kcal FH=13,79g ZS=13,88g SZH=51,19g CK=25,56g SÓ=0,83g TZS=5,62g	EN=241,78kcal FH=6,96g ZS=10,37g SZH=29,18g CK=0,22g SÓ=0,97g TZS=1,60g	EN=813,12kcal FH=47,23g ZS=22,59g SZH=92,05g CK=27,80g SÓ=3,28g TZS=3,48g	EN=758,86kcal FH=26,55g ZS=31,01g SZH=99,12g CK=14,60g SÓ=6,60g TZS=2,27g	EN=276,85kcal FH=8,00g ZS=7,53g SZH=42,73g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=699,32kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=70,96g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
SZERDA 2022.02.02.	Tej (2)*; Francia baromfiszelet felvágott (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Mandarin;	Joghurt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Almaleves (1, 2)*; Lecsós csirkecombfilé (1, 5)*; Hagymás burgonya; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Almaleves (1, 2)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Rizibizi (5)*; Csemege uborka (11)*;	Dzsem (13)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma;	Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*;
	EN=406,70kcal FH=18,86g ZS=14,90g SZH=47,52g CK=14,70g SÓ=2,35g TZS=6,24g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=730,00kcal FH=29,19g ZS=17,16g SZH=107,68g CK=32,66g SÓ=3,89g TZS=1,61g	EN=783,61kcal FH=28,23g ZS=18,69g SZH=148,80g CK=33,44g SÓ=4,78g TZS=2,34g	EN=346,20kcal FH=8,57g ZS=0,90g SZH=74,84g CK=14,42g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=407,93kcal FH=12,32g ZS=9,00g SZH=68,36g CK=44,77g SÓ=0,61g TZS=5,27g
CSÜTÖRTÖK 2022.02.03.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Petrezselymes tejfölösturó (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Lencseleves (húsmentes) (1, 2, 3, 5, 11)*; Szárnyas rizottó (5)*; Sárgarépás káposztasaláta;	Lencseleves (húsmentes) (1, 2, 3, 5, 11)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Briós (1, 2, 3)*; Mandarin;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	EN=327,05kcal FH=15,95g ZS=4,66g SZH=53,77g CK=10,58g SÓ=1,53g TZS=0,36g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=754,00kcal FH=42,81g ZS=21,09g SZH=120,54g CK=12,52g SÓ=3,40g TZS=1,53g	EN=924,15kcal FH=37,72g ZS=28,26g SZH=128,42g CK=21,76g SÓ=3,14g TZS=1,26g	EN=310,40kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=57,96g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=530,48kcal FH=31,63g ZS=16,99g SZH=48,98g CK=2,04g SÓ=1,64g TZS=2,65g
PÉNTEK 2022.02.04.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Lenmagos' (1)*; Kigyóborka;	Csemege szalámi; Zsemle (1)*;	Nyírségi gombóclevés (húsmentes) (1, 2, 5)*; Paprikásburgonya hússal (1, 3, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Nyírségi gombóclevés (húsmentes) (1, 2, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Narancs; Májkrém; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=476,25kcal FH=22,18g ZS=14,65g SZH=60,60g CK=14,62g SÓ=1,92g TZS=5,82g	EN=271,45kcal FH=8,74g ZS=13,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,69g TZS=5,57g	EN=869,76kcal FH=35,43g ZS=34,52g SZH=98,11g CK=6,33g SÓ=5,26g TZS=1,11g	EN=777,56kcal FH=31,72g ZS=36,09g SZH=74,78g CK=12,00g SÓ=3,16g TZS=1,78g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=692,85kcal FH=17,77g ZS=34,06g SZH=74,82g CK=5,07g 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:

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek)

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.02.05.	Tea 'Citromos'; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*;		Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Narancs;	Roston sült hal (1, 5, 9)*; 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=258,85kcal FH=12,53g ZS=5,66g SZH=38,87g CK=15,73g SÓ=0,86g TZS=3,60g	EN=849,05kcal FH=51,89g ZS=39,80g SZH=65,40g CK=5,32g SÓ=2,49g TZS=1,22g		EN=290,85kcal FH=8,28g ZS=7,53g SZH=44,83g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=648,39kcal FH=24,56g ZS=21,74g SZH=83,42g CK=1,03g SÓ=3,21g TZS=2,27g
VASÁRNAP 2022.02.06.	Tea 'Citromos'; Olasz felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Hosszú zsemle (1)*;	Tej (2)*; Zsemle (1)*;	Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; F szeres burgonya steak (5)*;		Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Sertéspörkölt (1)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=326,51kcal FH=10,58g ZS=13,83g SZH=39,15g CK=10,45g SÓ=1,90g TZS=5,46g	EN=272,45kcal FH=13,24g ZS=5,03g SZH=42,77g CK=14,26g SÓ=1,03g TZS=3,32g	EN=756,54kcal FH=32,71g ZS=30,04g SZH=73,79g CK=1,22g SÓ=4,01g TZS=2,53g		EN=308,30kcal FH=9,32g ZS=9,15g SZH=45,53g CK=10,65g SÓ=0,54g TZS=5,49g	EN=708,42kcal FH=31,38g ZS=33,49g SZH=65,07g CK=11,05g SÓ=2,16g TZS=0,94g

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;
 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.02.07.	Tea 'Citromos'; Csemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Pásztorgulyás (1, 3, 5)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Pásztorgulyás (1, 3, 5)*; Rakott metélt dióval (1, 2, 5, 6, 11, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Mandarin;	Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyaf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=421,80kcal FH=10,62g ZS=16,02g SZH=58,03g CK=10,49g SÓ=2,51g TZS=6,18g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=963,52kcal FH=44,47g ZS=34,74g SZH=113,66g CK=4,99g SÓ=2,42g TZS=4,37g	EN=1 185,37kcal FH=35,82g ZS=35,62g SZH=175,90g CK=55,99g SÓ=2,04g TZS=1,67g	EN=331,95kcal FH=17,80g ZS=12,03g SZH=36,51g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=806,54kcal FH=27,18g ZS=30,66g SZH=98,64g CK=14,31g SÓ=2,06g TZS=1,63g
KEDD 2022.02.08.	KI'Tejeskávé (1, 2)*; KI'Tea; Magyaros vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Bef tt;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Forgatott burgonya; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;
	EN=347,81kcal FH=10,14g ZS=9,16g SZH=54,66g CK=22,15g SÓ=0,87g TZS=5,63g	EN=227,05kcal FH=6,14g ZS=10,28g SZH=26,54g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=748,71kcal FH=40,68g ZS=34,33g SZH=72,70g CK=21,95g SÓ=2,23g TZS=1,92g	EN=874,27kcal FH=46,14g ZS=27,30g SZH=136,85g CK=7,88g SÓ=3,63g TZS=2,31g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=707,79kcal FH=26,35g ZS=34,57g SZH=65,03g CK=2,57g SÓ=4,19g TZS=1,06g
SZERDA 2022.02.09.	Tea 'Citromos'; Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Túrós bukta (1, 2, 3)*; Mandarin;	Brokkolikrémléves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Ingyenc zöldség köret (2, 4, 5)*;	Brokkolikrémléves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Alma;	Molnárika (1, 2, 3)*; Kockasajt (2)*;	Sajtospagetti (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=390,00kcal FH=13,43g ZS=13,02g SZH=54,49g CK=11,23g SÓ=2,36g TZS=5,26g	EN=260,00kcal FH=9,66g ZS=5,25g SZH=42,14g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=847,09kcal FH=37,08g ZS=22,74g SZH=115,52g CK=5,23g SÓ=4,55g TZS=4,60g	EN=958,75kcal FH=54,67g ZS=39,36g SZH=148,19g CK=3,84g SÓ=2,66g TZS=2,28g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,98g TZS=5,67g
CSÜTÖRTÖK 2022.02.10.	'KI'Tej (2)*; 'KI'Tea; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Jégcsap retek;	Méz; Minimarg. Bebo; Fonottka (1, 2)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Majorannás csirkecombfilé (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Töfk zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Kiwi;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=413,76kcal FH=18,68g ZS=6,75g SZH=67,64g CK=17,59g SÓ=1,82g TZS=1,60g	EN=239,00kcal FH=4,05g ZS=4,85g SZH=45,38g CK=18,32g SÓ=0,50g TZS=1,40g	EN=807,79kcal FH=38,53g ZS=22,32g SZH=101,38g CK=4,25g SÓ=3,44g TZS=2,00g	EN=789,43kcal FH=29,35g ZS=50,06g SZH=53,41g CK=13,99g SÓ=5,05g TZS=14,98g	EN=314,72kcal FH=10,23g ZS=8,99g SZH=46,50g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=3,17g TZS=5,75g
PÉNTEK 2022.02.11.	Gyümölcs tea; Veronai pulyka szelet felvágott (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Natúr sertészet (1, 5)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Mustáros sertéskaraj sajttal (1, 2, 5, 11)*; Hagymás burgonya; Csemege uborka (11)*;	Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*; Minimarg. Bebo; Narancs;	Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=415,10kcal FH=14,08g ZS=15,60g SZH=54,58g CK=10,56g SÓ=2,28g TZS=4,81g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=715,18kcal FH=37,75g ZS=19,09g SZH=89,22g CK=17,53g SÓ=3,65g TZS=2,25g	EN=867,60kcal FH=40,53g ZS=34,42g SZH=85,89g CK=13,03g SÓ=5,04g TZS=6,25g	EN=325,30kcal FH=6,36g ZS=10,40g SZH=48,50g CK=6,00g SÓ=0,42g TZS=3,34g	EN=599,45kcal FH=15,31g ZS=29,59g SZH=66,26g CK=14,16g SÓ=2,96g TZS=16,95g

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek)

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.02.12.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Kifli 'Szezámagos' (1, 2, 12)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Marha pörkölt; Tarhonya (1)*;		Sajt (2)*; Zsemle (1)*;	Chilisbab (1, 5)*; Alma; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=391,60kcal FH=15,61g ZS=9,46g SZH=62,01g CK=11,46g SÓ=2,36g TZS=3,09g	EN=269,17kcal FH=12,96g ZS=7,64g SZH=36,93g CK=15,61g SÓ=0,78g TZS=3,86g	EN=782,25kcal FH=31,40g ZS=27,41g SZH=100,43g CK=28,39g SÓ=1,68g TZS=1,68g		EN=265,25kcal FH=14,24g ZS=9,33g SZH=29,87g CK=0,16g SÓ=1,44g TZS=6,32g	EN=679,61kcal FH=35,39g ZS=18,60g SZH=89,04g CK=2,68g SÓ=1,31g TZS=0,40g
VASÁRNAP 2022.02.13.	Gyümölcs tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Zsemle 'Korpás' (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Lecsős sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Fonott kalács (1, 2, 3)*; Alma;	Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sárgarépa zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;
	EN=328,40kcal FH=10,27g ZS=12,82g SZH=41,41g CK=10,85g SÓ=1,74g TZS=5,22g	EN=258,85kcal FH=12,53g ZS=5,66g SZH=38,87g CK=15,73g SÓ=0,86g TZS=3,60g	EN=741,10kcal FH=25,01g ZS=35,91g SZH=104,46g CK=1,33g SÓ=2,98g TZS=2,25g		EN=360,20kcal FH=7,86g ZS=7,01g SZH=64,33g CK=9,12g SÓ=0,67g TZS=3,46g	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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési
Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.02.14.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Jégcsap reték;	Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;	Sárgaborsógulyás (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Sárgaborsógulyás (1, 3, 5)*; Gránátos kocka (1)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Mandarin;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa zselé (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=431,05kcal FH=12,71g ZS=17,85g SZH=53,95g CK=10,50g SÓ=2,28g TZS=6,31g	EN=336,00kcal FH=4,34g ZS=14,63g SZH=45,29g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=1 184,02kcal FH=42,03g ZS=46,02g SZH=145,79g CK=22,72g SÓ=1,98g TZS=1,64g	EN=1 018,17kcal FH=38,89g ZS=28,78g SZH=145,76g CK=5,64g SÓ=2,56g TZS=1,75g	EN=255,85kcal FH=7,29g ZS=8,16g SZH=36,87g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=610,61kcal FH=34,60g ZS=17,45g SZH=66,85g CK=20,11g SÓ=2,40g TZS=1,87g
KEDD 2022.02.15.	'KI'Tej (2)*; 'KI'Tea; Magyaros vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Méz; Minimarg. Bebo; Kifli (1, 2)*; Narancs;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Hagymás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Uborkasaláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Mandarin; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Joghurt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=402,70kcal FH=13,91g ZS=7,81g SZH=69,16g CK=18,26g SÓ=1,53g TZS=4,51g	EN=275,75kcal FH=4,37g ZS=4,66g SZH=53,15g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=775,77kcal FH=37,28g ZS=25,56g SZH=91,48g CK=11,04g SÓ=3,50g TZS=1,97g	EN=757,03kcal FH=33,37g ZS=33,08g SZH=76,41g CK=11,97g SÓ=3,42g TZS=3,16g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=600,45kcal FH=29,73g ZS=17,31g SZH=70,38g CK=7,74g SÓ=2,04g TZS=1,57g
SZERDA 2022.02.16.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Jégcsap reték;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Kuszkusz (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Sárgarépa káposztasaláta;	Briós (1, 2, 3)*; Mandarin;	Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Romanobabf zselé (1, 2)*;
	EN=318,68kcal FH=11,95g ZS=12,58g SZH=39,24g CK=10,45g SÓ=1,80g TZS=4,21g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=965,35kcal FH=33,34g ZS=33,85g SZH=125,85g CK=30,62g SÓ=2,73g TZS=2,10g	EN=706,19kcal FH=24,85g ZS=17,71g SZH=105,21g CK=34,37g SÓ=3,35g TZS=3,74g	EN=310,40kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=57,96g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=601,37kcal FH=24,17g ZS=45,38g SZH=27,45g CK=4,56g SÓ=3,36g TZS=14,33g
CSÜTÖRTÖK 2022.02.17.	'KI'Vaníliás tej f zött (1, 2)*; 'KI'Tea; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Minimarg. Bebo; Hosszú zsemle (1)*; Mandarin;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Sárgarépa rizs (5)*; Alma;	Kefir (2)*; Fonotkka (1, 2)*;	Tiszai aprópecsenye (1, 5)*; Hagymás burgonya; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=381,97kcal FH=13,65g ZS=12,63g SZH=49,32g CK=25,02g SÓ=1,80g TZS=5,34g	EN=203,71kcal FH=4,64g ZS=4,03g SZH=35,61g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=807,77kcal FH=31,14g ZS=40,07g SZH=83,73g CK=1,91g SÓ=11,81g TZS=4,09g	EN=854,14kcal FH=27,43g ZS=38,85g SZH=121,84g CK=3,93g SÓ=3,20g TZS=2,30g	EN=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g	EN=724,69kcal FH=25,17g ZS=32,98g SZH=74,83g CK=1,76g SÓ=2,38g TZS=2,33g
PÉNTEK 2022.02.18.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Tefjölös-túró (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Cs ben sült tengeri halfilé (1, 2, 4, 5, 9)*; Mexikói rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Narancs;	Lebbencsleves (1, 5)*; Olaszos szószban sült csirke (1, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;	Alma; Kockasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Joghurt (2)*; Májkrém; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=388,80kcal FH=15,38g ZS=6,94g SZH=64,73g CK=10,31g SÓ=1,35g TZS=0,72g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=917,67kcal FH=37,14g ZS=24,86g SZH=156,74g CK=9,31g SÓ=5,49g TZS=5,59g	EN=815,33kcal FH=39,31g ZS=21,48g SZH=97,49g CK=9,70g SÓ=4,32g TZS=1,85g	EN=376,70kcal FH=11,77g ZS=7,90g SZH=64,10g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=728,45kcal FH=22,03g ZS=39,46g SZH=68,92g CK=11,07g SÓ=2,88g TZS=19,60g

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.02.19.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Zabpehely (1, 2, 3, 6)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;		Alma; Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Csirke csíkok pirítva (1)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=378,10kcal FH=15,43g ZS=12,26g SZH=52,84g CK=10,83g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=402,20kcal FH=19,08g ZS=9,26g SZH=59,11g CK=14,10g SÓ=0,39g TZS=3,00g	EN=1 021,54kcal FH=34,37g ZS=28,08g SZH=154,46g CK=42,82g SÓ=1,52g TZS=1,56g		EN=339,35kcal FH=17,80g ZS=12,03g SZH=38,47g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=551,86kcal FH=29,90g ZS=13,94g SZH=74,67g CK=16,43g SÓ=2,25g TZS=2,01g
VASÁRNAP 2022.02.20.	Tea 'Citromos'; Metél hagymás vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;		Banán; Gabonás keksz 'Teljes kiörlés ' (1, 5)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sóskamártás (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=366,10kcal FH=9,13g ZS=8,90g SZH=62,23g CK=11,21g SÓ=1,46g TZS=4,89g	EN=258,85kcal FH=12,53g ZS=5,66g SZH=38,87g CK=15,73g SÓ=0,86g TZS=3,60g	EN=857,81kcal FH=40,47g ZS=29,26g SZH=98,90g CK=8,68g SÓ=5,05g TZS=4,37g		EN=341,90kcal FH=5,27g ZS=6,40g SZH=64,30g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	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:

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.02.21.	'KI'Kakaó (2, 4)*; 'KI'Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Kigyóuborka;	Csirke májkrém; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Spagetti carbonara (1, 2)*; Sajt (2)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törzburgonya (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=468,34kcal FH=14,22g ZS=11,08g SZH=76,59g CK=24,89g SÓ=2,20g TZS=6,58g	EN=220,18kcal FH=7,68g ZS=7,79g SZH=28,77g CK=0,16g SÓ=0,97g TZS=2,02g	EN=1 049,94kcal FH=34,92g ZS=44,79g SZH=117,20g CK=5,55g SÓ=4,52g TZS=7,41g	EN=1 034,43kcal FH=23,00g ZS=37,18g SZH=141,74g CK=23,52g SÓ=2,56g TZS=4,31g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=676,93kcal FH=32,65g ZS=21,85g SZH=81,50g CK=3,09g SÓ=4,13g TZS=1,41g
KEDD 2022.02.22.	Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Zöldsékrémleves tésztával (1, 2, 3, 5)*; Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Petrezselymes rizs (5)*; Vegyes saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zöldsékrémleves tésztával (1, 2, 3, 5)*; Cs ben sült brokkoli (1, 2, 4, 5)*; Bef tt;	Briós (1, 2, 3)*; Narancs;	Borsos tokány sertéshúsból (5)*; Galuska (1, 3)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	EN=402,40kcal FH=12,50g ZS=16,20g SZH=51,21g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=962,27kcal FH=33,33g ZS=38,83g SZH=144,64g CK=15,02g SÓ=4,09g TZS=3,24g	EN=778,95kcal FH=34,55g ZS=33,66g SZH=77,24g CK=20,57g SÓ=2,44g TZS=4,95g	EN=331,80kcal FH=6,37g ZS=5,25g SZH=62,02g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=801,94kcal FH=49,18g ZS=33,22g SZH=129,29g CK=2,21g SÓ=3,30g TZS=1,39g
SZERDA 2022.02.23.	'KI'Tejeskávé (1, 2)*; 'KI'Tea; Francia baromfiszelet felvágott (1, 2, 4)*; Margarin 'Liga'; Császár zsemle 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Jégcsap rettek;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomleves rizsszemetésztával (1, 3, 5)*; Párizsi szelet (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Szerenásaláta; Saláta öntet (2, 3, 11)*;	Paradicsomleves rizsszemetésztával (1, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Bulgur (1, 5)*; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Dzsem (13)*; Minimarg. Bebo; Zsemle (1)*;	Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; Mexikói rizs (5)*; Mandarin;
	EN=398,66kcal FH=14,53g ZS=14,43g SZH=50,06g CK=22,31g SÓ=2,11g TZS=5,63g	EN=219,85kcal FH=6,73g ZS=8,16g SZH=29,03g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=1 049,07kcal FH=36,99g ZS=48,67g SZH=108,24g CK=23,53g SÓ=4,09g TZS=4,50g	EN=979,93kcal FH=37,72g ZS=32,37g SZH=122,29g CK=27,51g SÓ=5,14g TZS=2,00g	EN=234,45kcal FH=4,24g ZS=4,03g SZH=43,67g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=542,21kcal FH=29,81g ZS=17,34g SZH=90,45g CK=3,42g SÓ=2,28g TZS=1,26g
CSÜTÖRTÖK 2022.02.24.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Sajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kifli (1, 2)*; Mandarin;	Kigyóuborka; Csemege szalámi; Zsemle (1)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Baromfivagdalt (1, 3, 5)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Uborkasaláta;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Húsos lecsó; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma;
	EN=357,45kcal FH=14,19g ZS=12,76g SZH=44,64g CK=11,67g SÓ=1,39g TZS=7,44g	EN=278,65kcal FH=9,34g ZS=13,09g SZH=29,69g CK=0,16g SÓ=1,69g TZS=5,57g	EN=700,99kcal FH=35,59g ZS=21,07g SZH=86,30g CK=11,44g SÓ=3,19g TZS=2,04g	EN=862,08kcal FH=30,04g ZS=36,24g SZH=125,18g CK=8,35g SÓ=3,96g TZS=1,57g	EN=240,50kcal FH=9,15g ZS=6,75g SZH=34,90g CK=7,90g SÓ=0,65g TZS=4,30g	EN=590,25kcal FH=22,35g ZS=24,69g SZH=76,70g CK=7,18g SÓ=5,35g TZS=0,55g
PÉNTEK 2022.02.25.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Kigyóuborka;	Sajtos pogácsa 'Vásárolt' Uzsi (1, 2)*; Poharas tej (2)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Pacal pörkölt; F tt burgonya; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcs mártás (1, 2)*; Törzburgonya (5)*; Müzsli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Mandarin;	Camping sajt (2)*; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=346,56kcal FH=14,12g ZS=4,50g SZH=60,89g CK=10,54g SÓ=1,62g TZS=0,10g	EN=394,90kcal FH=13,45g ZS=15,54g SZH=48,19g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=874,21kcal FH=37,45g ZS=40,04g SZH=81,78g CK=4,56g SÓ=4,75g TZS=0,56g	EN=765,56kcal FH=32,90g ZS=19,27g SZH=101,14g CK=46,80g SÓ=2,94g TZS=1,91g	EN=263,05kcal FH=6,70g ZS=10,28g SZH=34,38g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=613,05kcal FH=16,02g ZS=28,96g SZH=70,16g CK=12,69g SÓ=3,13g TZS=16,67g

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

**"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=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;

14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.02.26.	Tea 'Citromos'; Krasno sonka; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Sárgaborsóleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;		Kockasajt (2)*; Alma; Kifli (1, 2)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=328,60kcal FH=16,50g ZS=5,96g SZH=52,38g CK=11,00g SÓ=2,37g TZS=2,05g	EN=298,90kcal FH=10,76g ZS=9,50g SZH=40,63g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=980,57kcal FH=69,47g ZS=22,79g SZH=178,18g CK=2,95g SÓ=2,92g TZS=1,72g		EN=263,25kcal FH=7,29g ZS=8,16g SZH=38,83g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=629,12kcal FH=32,23g ZS=17,77g SZH=80,89g CK=19,96g SÓ=2,33g TZS=1,01g
VASÁRNAP 2022.02.27.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle 'Korpás' (1)*; Kigyóuborka;	Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Rozs' (1)*; Zöldpaprika;	Marha er leves (1, 3, 5)*; F szeres sertésstarja (5)*; Steak burgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;		Mákos kifli;	Pulyka pörkölt (1)*; Tészta 'Copfocska' (1)*; Csemege uborka (11)*;
	EN=351,00kcal FH=16,65g ZS=10,88g SZH=45,93g CK=14,26g SÓ=1,73g TZS=7,00g	EN=365,70kcal FH=13,91g ZS=12,20g SZH=50,47g CK=0,77g SÓ=2,56g TZS=3,93g	EN=733,13kcal FH=30,29g ZS=71,66g SZH=77,04g CK=2,67g SÓ=3,45g TZS=1,00g		EN=319,20kcal FH=7,28g ZS=13,58g SZH=39,90g CK=7,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=633,27kcal FH=33,58g ZS=21,76g SZH=73,95g CK=6,16g SÓ=2,71g TZS=1,50g

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.02.28.	Tea 'Csipkebogyó'; Vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Jégcsap retek;	Csemege szalámi; Zsemle 'Zabpelyhes' (1)*; Mandarin;	Filézett halászlé (5, 9)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Alma; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Kiwi;
	EN=302,80kcal FH=9,45g ZS=5,36g SZH=53,16g CK=10,63g SÓ=1,34g TZS=0,36g	EN=311,69kcal FH=9,51g ZS=13,24g SZH=36,73g CK=0,21g SÓ=1,63g TZS=5,57g	EN=1 032,16kcal FH=33,38g ZS=29,15g SZH=158,28g CK=52,78g SÓ=4,94g TZS=6,35g	EN=904,70kcal FH=43,95g ZS=31,44g SZH=110,94g CK=8,14g SÓ=5,40g TZS=7,21g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=572,08kcal FH=32,43g ZS=16,99g SZH=58,02g CK=2,04g SÓ=1,64g TZS=2,65g
KEDD 2022.03.01.	'KI'Kakaó (2, 4)*; 'KI'Tea; Margarin 'Liga'; Zala felvágott (4)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Dobozos üdít 'alma'; Méz; Zsemle 'rozsos' (1)*;	Túrós galuskaleves (1, 2, 3)*; Cs ben sült tengeri halfilé (1, 2, 4, 5, 9)*; Törtburgonya (5)*; Kovászos uborka (1)*;	Túrós galuskaleves (1, 2, 3)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Húsos tarhonya (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;
	EN=445,09kcal FH=16,81g ZS=16,57g SZH=56,71g CK=24,92g SÓ=2,00g TZS=6,97g	EN=267,69kcal FH=4,22g ZS=0,66g SZH=61,89g CK=36,58g SÓ=0,58g TZS=0,29g	EN=765,03kcal FH=32,71g ZS=25,55g SZH=93,45g CK=5,17g SÓ=6,11g TZS=5,11g	EN=938,27kcal FH=45,19g ZS=37,86g SZH=98,64g CK=3,85g SÓ=3,30g TZS=1,44g	EN=233,45kcal FH=7,44g ZS=7,53g SZH=32,93g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=715,02kcal FH=27,58g ZS=28,04g SZH=85,41g CK=6,11g SÓ=4,05g TZS=1,09g
SZERDA 2022.03.02.	'KI'Tej (2)*; 'KI'Tea; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Kigyóuborka;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Narancs;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Almás-sajtos csirkecombfilé (1, 2)*; Rizibizi (5)*;	Lapkasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=387,60kcal FH=20,27g ZS=6,91g SZH=60,61g CK=17,63g SÓ=1,64g TZS=1,86g	EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=968,79kcal FH=33,65g ZS=38,48g SZH=107,49g CK=5,06g SÓ=3,75g TZS=2,66g	EN=953,57kcal FH=42,52g ZS=43,72g SZH=120,86g CK=20,10g SÓ=3,34g TZS=17,72g	EN=395,80kcal FH=21,01g ZS=12,40g SZH=50,04g CK=1,17g SÓ=2,26g TZS=7,59g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=3,17g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2022.03.03.	'KI'Tej (2)*; 'KI'Tea; Toast sonka; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle (1)*; Mandarin;	Minimarg. Bebo; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Alma;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Tavaszri rizottó (5)*; Alma;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Isler (1, 2, 3, 6)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Kefir (2)*; Fonotkka (1, 2)*;	Paprikásburgonya hússal (1, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	EN=351,75kcal FH=14,90g ZS=6,98g SZH=56,04g CK=17,50g SÓ=2,35g TZS=3,21g	EN=215,88kcal FH=4,85g ZS=4,72g SZH=37,09g CK=0,16g SÓ=0,58g TZS=1,07g	EN=790,26kcal FH=28,03g ZS=33,89g SZH=113,92g CK=3,98g SÓ=2,97g TZS=1,47g	EN=1 074,42kcal FH=52,18g ZS=23,95g SZH=147,17g CK=28,49g SÓ=3,10g TZS=2,59g	EN=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g	EN=666,02kcal FH=27,93g ZS=30,64g SZH=64,44g CK=2,68g SÓ=3,38g TZS=0,66g
PÉNTEK 2022.03.04.	'KI'Tej (2)*; 'KI'Tea; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Császárs zsemle (1, 2)*;	Csirke májkrém; Kifli (1, 2)*; Narancs;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Rántott zselet (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Párolt zöldség (2, 4)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Ásványvíz; Dzsem (13)*; Minimarg. Bebo; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=345,15kcal FH=13,52g ZS=10,56g SZH=45,09g CK=18,69g SÓ=1,22g TZS=4,29g	EN=263,45kcal FH=7,76g ZS=7,73g SZH=38,14g CK=1,63g SÓ=0,86g TZS=2,25g	EN=876,82kcal FH=44,80g ZS=37,63g SZH=84,52g CK=10,01g SÓ=3,09g TZS=1,37g	EN=943,48kcal FH=42,17g ZS=30,52g SZH=116,04g CK=10,96g SÓ=3,52g TZS=2,95g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=391,10kcal FH=7,61g ZS=5,82g SZH=74,34g CK=16,52g SÓ=0,95g TZS=1,90g

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
'KI'Kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	121,54kcal	4,90g	4,62g	14,62g	14,40g	0,15g	2,81g
'KI'Tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teaf	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,05g	10,04g	0,00g	0,00g
'KI'Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	66,00kcal	4,50g	2,25g	7,05g	7,05g	0,20g	1,50g
'KI'Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	110,96kcal	4,50g	3,97g	13,92g	11,96g	0,15g	2,39g
'KI'Vaníliás tej f zött Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%', Vaníliás cukor	108,77kcal	4,50g	4,20g	13,09g	13,09g	0,15g	2,55g
Alföldileves 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	151,46kcal	3,90g	4,89g	21,43g	0,71g	1,23g	0,99g
Alma Összetétel: Alma/Idared	43,40kcal	0,56g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	148,83kcal	1,01g	0,56g	33,87g	29,02g	0,10g	0,22g
Ásványvíz Összetétel: Ásványvíz 0,5l	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Babgulyás Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabab, Tojás, Vöröshagyma	365,20kcal	20,65g	17,31g	29,16g	1,22g	1,06g	0,29g
Bácskai rizseshús 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	583,64kcal	21,97g	32,90g	73,49g	0,80g	1,92g	1,22g
Banán Összetétel: Banán	157,50kcal	1,95g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Baracklekvár Összetétel: Lekvár(sárgabarack)	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
Baromfivagdalt Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	227,13kcal	19,28g	12,04g	9,17g	0,87g	0,81g	1,05g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Befőtt Összetétel: Befőtt 'szibarack, felezett'	48,60kcal	0,41g	0,03g	13,10g	11,93g	0,02g	0,01g
Borsos tokány sertéshúsból Összetétel: Étélizésíték-sómentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), Rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	272,74kcal	14,28g	22,36g	1,78g	0,55g	0,75g	0,36g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélizésíték-sómentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. pirított paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), Rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	333,63kcal	17,88g	27,16g	2,09g	0,57g	0,85g	0,36g
Briós Összetétel: Briós cukros 50g, Briós cukros 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
Brokkolikrémléves sárgarépakockával Összetétel: Étélizésíték-sómentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Rölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tisztított sárgarépa, Vöröshagyma	107,25kcal	4,60g	3,69g	12,25g	2,64g	1,05g	0,29g
Budapest ragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésíték-sómentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), Majoranna, Rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	264,77kcal	19,97g	17,90g	4,28g	1,03g	0,80g	0,22g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésíték-sómentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. pirított paprika, Rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	406,87kcal	9,72g	9,27g	61,20g	2,43g	1,19g	1,20g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésíték-sómentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	151,49kcal	3,62g	3,92g	19,11g	1,29g	1,49g	0,40g
Burgonyapüré Összetétel: Margarin Aro kocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Tej '2,8%', Tisztított burgonya	289,80kcal	7,45g	5,47g	47,84g	1,84g	0,81g	2,24g
Camping sajt Összetétel: Tömlős sajt 100g(natúr)	180,00kcal	8,00g	13,80g	6,00g	0,00g	2,00g	9,00g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	34,13kcal	0,97g	0,07g	7,74g	2,00g	2,00g	0,00g
Chilisbab Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésíték-sómentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Marha lábszár, Oregánó, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Szárazbab, Vöröshagyma	524,07kcal	31,09g	18,18g	55,89g	2,14g	0,73g	0,36g
Császár zsemle 'Teljes kiörlés' Összetétel: Zsemle 'Császár' Teljes Kiörlés 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,00g	0,60g	0,35g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,05g	5,25g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csirke csíkok pirítva Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étőlaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,11kcal	17,09g	7,41g	2,97g	0,13g	0,71g	0,35g
Csirke májkrém Összetétel: Csirke májaskrém 30g 'Eurofood'	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Csirkecomb felső filé, Étélizésítősó mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rőt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	195,23kcal	21,95g	8,59g	6,16g	1,08g	0,66g	0,38g
Csontleves csigatésztával Összetétel: Étélizésítősó mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. leveşzöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma	84,90kcal	2,25g	3,18g	11,19g	1,12g	1,08g	0,36g
Cs ben sült brokkoli Összetétel: Étélizésítősó mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Margarin Aro kocka, rőt fekete bors, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Szerecsendió, Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	586,00kcal	29,19g	32,06g	37,88g	6,19g	1,38g	4,87g
Cs ben sült tengeri halfilé Összetétel: Étélizésítősó mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halfilé 'Pangasius', Margarin Aro kocka, rőt fekete bors, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejföl '12%'	282,67kcal	20,51g	11,23g	23,48g	3,32g	2,42g	3,59g
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étőlaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metélttészta	502,54kcal	13,61g	10,74g	87,24g	3,60g	0,42g	1,27g
Debreceni aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Lecsókolbász, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	325,34kcal	16,72g	26,22g	3,67g	0,59g	1,07g	1,89g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	124,25kcal	4,50g	11,75g	0,13g	0,13g	1,00g	4,75g
Diós metélt Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metélttészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	282,55kcal	6,05g	18,53g	21,30g	17,50g	0,00g	0,00g
Dzsem Összetétel: Dzsem 'sárgabarack'	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Dzsungel reggeliző pehely Összetétel: Dzsungel reggeliző pehely 30g	112,80kcal	2,31g	0,66g	23,70g	8,70g	0,25g	0,09g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Erdélyi rakott káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, rölt 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
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	64,97kcal	0,02g	0,00g	16,11g	16,01g	0,00g	0,00g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	136,13kcal	1,44g	0,68g	30,11g	23,72g	0,20g	0,28g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélízest só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt 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: Káposztasaláta	43,10kcal	1,30g	0,26g	7,11g	1,66g	1,90g	0,03g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélízest só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé s rítmény, Halfilé 'Pangasius', Lecsó (natúr 30%), Só 'jódozott', Vöröshagyma	146,92kcal	12,76g	8,34g	6,90g	3,99g	3,98g	3,24g
Finomf zelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomf zelék, 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
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács 0,5kg, Fonott kalács 1kg	316,80kcal	7,30g	7,01g	54,53g	9,12g	0,67g	3,46g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Fonottka 'Napraforgómagos' Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g
Forgatott burgonya Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tisztított burgonya	340,03kcal	7,50g	7,34g	55,20g	0,00g	1,34g	0,70g
F tt burgonya Összetétel: Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	117,50kcal	3,13g	0,38g	23,00g	0,00g	0,07g	0,00g
F tt burgonya Összetétel: Köménymag, Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	235,21kcal	6,25g	0,75g	46,03g	0,00g	0,15g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Főtt tojás Összetétel: Tojás főtt, tisztított 'Capriovus'	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Főtt kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	208,34kcal	8,80g	8,26g	24,10g	23,88g	0,28g	5,02g
Francia baromfiszelet felvágott Összetétel: Felvágott - 'Francia baromfiszelet' szeletelt	87,00kcal	5,00g	7,00g	1,05g	0,25g	1,25g	2,05g
Frankfurti leves virslivel Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítősó mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Húsmester virsli, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Rólt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	236,58kcal	3,82g	14,22g	15,30g	0,87g	1,59g	1,47g
Fszeres burgonya steak Összetétel: Étélizésítősó mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Rólt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya	341,93kcal	7,59g	7,35g	55,45g	0,17g	1,39g	0,70g
Fszeres sertés tarja Összetétel: Étélizésítősó mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Rólt fekete bors, Sertés tarja, Só 'jódozott', Vöröshagyma	291,75kcal	18,24g	63,93g	1,48g	0,43g	0,99g	0,11g
Gabonás keksz 'Teljes kiőrlés' Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
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, Étélizésítősó mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyúrészta, Vöröshagyma	88,45kcal	3,53g	3,72g	9,71g	1,18g	1,01g	0,30g
Gombás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítősó mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Rólt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	318,38kcal	15,79g	25,02g	5,21g	0,77g	0,82g	0,98g
Gránátos kocka Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Rólt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya, Tojásmentes nagykocka, Vöröshagyma	513,51kcal	13,89g	10,82g	87,96g	4,02g	0,95g	1,28g
Gyrosos csirke mell csíkok Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Gyros fűszerkeverék, Rólt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	178,03kcal	21,30g	8,48g	3,04g	0,18g	1,04g	0,36g
Gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Gyümölcs tea 'Meggy' 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 krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hagymás burgonya Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt 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
Hagymás sertés szelet Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma egész	226,89kcal	21,81g	12,32g	5,86g	0,64g	0,71g	0,46g
Hamis gulyásleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Kömény, Lecsó (natúr 30%), Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos csipetke, Vöröshagyma	128,65kcal	3,34g	2,82g	20,64g	1,01g	1,05g	0,31g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Kömény, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1, Vöröshagyma	73,76kcal	7,40g	3,72g	2,12g	0,05g	0,27g	0,01g
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
Húsgombóc Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', rölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	259,57kcal	14,07g	17,18g	15,54g	0,61g	0,73g	0,12g
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
Ínyenc zöldség köret Összetétel: Fagy. ínyenc zöldség keverék, Margarin Aro kocka, Só 'jódozott'	128,70kcal	6,00g	3,30g	18,00g	0,00g	0,41g	0,78g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposzta f zelék Összetétel: Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rőt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	141,09kcal	4,64g	3,29g	22,35g	0,50g	0,53g	0,31g
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	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 'Lenmagos' Összetétel: Lenmagvas kenyér 1kg	238,50kcal	7,56g	2,88g	45,09g	0,27g	1,26g	0,63g
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 kiörlés ' Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg	94,08kcal	3,65g	0,42g	18,94g	0,25g	0,59g	0,17g
Kenyér 'Teljes kiörlés ' Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg	201,60kcal	7,83g	0,90g	40,59g	0,54g	1,26g	0,36g
Kenyér 'Teljes kiörlés ' Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg	82,88kcal	3,22g	0,37g	16,69g	0,22g	0,52g	0,15g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kifli Összetétel: Intézményi Kifli	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kifli 'Szezámagos' Összetétel: Szezámagvas kifli	137,17kcal	3,96g	3,14g	22,83g	1,51g	0,39g	0,86g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,06g	1,02g	0,00g	0,00g	0,00g
Kiwi Összetétel: Kiwi	41,60kcal	0,80g	0,00g	9,04g	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
Krasno sonka Összetétel: Krasno sonka	54,00kcal	8,00g	2,20g	0,65g	0,35g	1,00g	0,85g
Kuszkusz Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	426,67kcal	12,42g	10,17g	68,40g	4,32g	1,19g	1,30g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt/Ammerrland	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lebbencsleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes nagykocka, Vöröshagyma	155,35kcal	4,18g	4,35g	22,85g	2,50g	1,23g	0,92g
Lecsós csirkecombfilé Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső filé, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	174,33kcal	17,51g	8,88g	5,13g	0,89g	0,96g	0,52g
Lecsós sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	283,51kcal	14,63g	22,43g	3,73g	0,38g	0,85g	0,36g
Lencseleves (húsmentes) Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lecsó (natúr 30%), Lencse, Mustár, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka, Vöröshagyma	214,69kcal	12,48g	4,27g	30,18g	1,73g	1,10g	0,31g
Magyaros sajtkrém Összetétel: Magyaros sajtkrém/St.Mártoni	70,80kcal	2,80g	6,00g	1,40g	0,00g	0,60g	0,00g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém /St.Mártoni	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezőldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, rölt 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
Majorannás csirkecombfilé Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	186,20kcal	21,51g	8,95g	3,99g	0,42g	0,71g	0,35g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Mák, Porcukor	245,50kcal	3,90g	13,00g	26,60g	18,51g	0,01g	1,63g
Mákos kifli Összetétel: Mákos kifli 50g, Mákos kifli 70g	319,20kcal	7,28g	13,58g	39,90g	7,00g	0,00g	0,00g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj '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
Marha er leves Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. levezőldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, rölt 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, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Marhaapróhús/gulyáskocka, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	260,46kcal	19,04g	18,79g	2,25g	0,70g	0,65g	0,42g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	193,58kcal	20,01g	8,04g	9,19g	5,31g	0,85g	0,37g
Metél hagymás vajkrém Összetétel: Metél hagymás vajkrém	78,00kcal	0,52g	7,94g	1,12g	0,00g	0,20g	4,80g
Mexikói rizs Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, rölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	328,17kcal	7,96g	8,86g	79,57g	3,24g	1,25g	0,90g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mexikói sertésragu Összetétel: Étélizésító só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	308,47kcal	15,83g	22,58g	8,41g	2,33g	0,75g	0,35g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Minimarg. Bebo Összetétel: Margarin Mini 'Bebo 10g	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
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
Mustáros sertéskaraj sajttal Összetétel: Étélizésító só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, rőlt fekete bors, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejföl '12%'	403,36kcal	29,90g	23,20g	17,05g	9,24g	1,31g	5,14g
Müzliszelet Összetétel: Müzliszelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Narancs Összetétel: Narancs	57,40kcal	0,84g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizésító só mentes 'Pamol', Étölaj '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
Nyírségi gombóclevés (húsmentes) Összetétel: Citromlé 40%, Csemege paprika, Étélizésító só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. nudli, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	118,63kcal	4,18g	3,65g	14,10g	3,06g	1,20g	0,31g
Olasz felvágott Összetétel: Olasz felvágott	124,50kcal	6,50g	10,50g	1,05g	0,25g	1,15g	4,30g
Olaszos szószban sült csirke Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Étélizésító só mentes 'Pamol', Étölaj '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
Pacal pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Marha pacal, rőlt fekete bors, Sertés csülök, Sertés zsír, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	446,02kcal	24,68g	35,58g	3,22g	1,29g	1,43g	0,02g
Paprikás sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étölaj '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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paprikásburgonya hússal Összetétel: Csemege paprika, Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	622,92kcal	26,63g	30,38g	57,33g	1,02g	1,48g	0,63g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,12g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves rizsszemtésztával Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tojásos rizsszem, Vöröshagyma, Zeller zöld	182,15kcal	3,69g	4,68g	31,07g	21,61g	1,06g	0,54g
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 burgonyaf zelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	369,25kcal	8,61g	5,63g	66,29g	12,90g	0,63g	0,53g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom 30g	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
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: Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	306,12kcal	6,48g	8,59g	79,30g	0,24g	0,89g	0,90g
Párolt sertés szelet Összetétel: Étélizésító 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
Pásztorgulyás Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Marhaapróhús/ gulyáskocka, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos csipetke, Vöröshagyma	235,00kcal	13,80g	11,69g	16,29g	1,16g	1,07g	0,30g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	326,41kcal	7,66g	5,51g	55,52g	0,22g	0,74g	0,50g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizésító 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
Petrezselymes tejfölös turó Összetétel: Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	72,45kcal	7,36g	3,70g	1,91g	0,00g	0,27g	0,00g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	711,16kcal	29,39g	28,51g	77,21g	6,90g	3,17g	5,75g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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%', Tojásfehérje lé, Tojásmentes metéltészta, Tojássárgája lé	758,97kcal	16,84g	20,44g	124,90g	48,57g	0,44g	2,96g
Pulyka pörkölt Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	239,04kcal	22,00g	13,96g	4,86g	0,66g	0,84g	0,53g
Rakott karfiol Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítősó mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	481,27kcal	24,91g	25,90g	40,23g	8,09g	1,00g	1,24g
Rakott metélt dióval Összetétel: Citromhéj 'Szárított', Citromlé 40%, Dióbél, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Lekvár(sárgabarack), Mazsola, Porcukor, Puding porok, Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojásmentes metéltészta, Vaníliás cukor	812,89kcal	17,81g	23,52g	130,87g	54,57g	0,38g	1,20g
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 szelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi 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
Rizibizi Összetétel: Étélizésítősó 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
Romanobabf zelék Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	163,25kcal	5,84g	5,39g	26,28g	4,17g	0,63g	0,40g
Roston sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítősó mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', Só 'jódozott'	216,45kcal	14,48g	11,37g	13,82g	0,31g	1,85g	1,22g
Sajt Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajt Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajt Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajtkrém Összetétel: Sajtkrém natúr	74,00kcal	2,60g	5,68g	3,20g	0,00g	0,70g	3,68g
Sajtos pogácsa 'Vásárolt' Uzsi Összetétel: Intézményi sajtos pogácsa 50g, Intézményi sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
Sajtos 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
Saláta öntet Összetétel: Salátaöntet Joghurt íz	201,00kcal	0,50g	21,00g	2,20g	1,45g	0,85g	2,30g
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
Sárgaborsógulyás Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sárgaborsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos kiskagylótészta, Vöröshagyma	367,18kcal	20,79g	17,53g	29,06g	1,37g	1,02g	0,30g
Sárgaborsóleves Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos kiskagylótészta, Vöröshagyma	187,10kcal	10,18g	3,17g	28,27g	1,33g	1,02g	0,30g
Sárgarépa felék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	257,80kcal	6,68g	5,51g	42,36g	19,36g	0,97g	1,42g
Sárgarépás káposztasaláta Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	63,81kcal	1,48g	0,20g	13,44g	8,50g	0,50g	0,00g
Sárgarépás rizs Összetétel: Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	309,43kcal	6,84g	7,73g	81,56g	1,67g	1,19g	0,80g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	345,15kcal	18,31g	27,28g	4,18g	1,19g	0,83g	0,38g
Sóskamártás Összetétel: Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. sóska, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	314,12kcal	7,13g	7,60g	50,52g	24,86g	1,99g	0,41g
Spagetti carbonara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, F t 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	613,48kcal	21,89g	25,76g	72,55g	4,43g	1,94g	2,77g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Spenót Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	192,27kcal	7,81g	6,99g	24,47g	6,76g	0,75g	1,52g
Steak burgonya Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	277,71kcal	6,51g	4,63g	47,65g	0,82g	0,79g	0,43g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás f zött darabolt, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	319,27kcal	16,79g	22,90g	8,02g	0,69g	1,06g	1,26g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász 'ARO', Étolaj 'napraforgó'	438,12kcal	18,33g	39,99g	1,17g	0,39g	2,73g	13,93g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Húsmester virsli	380,91kcal	2,07g	32,02g	2,07g	0,69g	2,62g	3,61g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas f szerkeverék	240,68kcal	24,18g	11,52g	1,14g	0,20g	0,84g	0,41g
Szárnyas rizottó Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Gomba friss, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	475,50kcal	28,85g	16,62g	76,93g	2,29g	1,81g	1,22g
Szárnyasraguleves Összetétel: Csirkemáj, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kakukkfű, rőlt 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
Szerenádsaláta Összetétel: Szerenád salátakeverék	22,10kcal	1,28g	0,14g	4,87g	0,23g	0,69g	0,03g
Tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	382,86kcal	11,08g	7,73g	67,16g	3,77g	0,82g	0,98g
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	9,00g	4,50g	14,10g	14,10g	0,39g	3,00g
Tejbedara Összetétel: Búza dara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	342,96kcal	12,31g	9,00g	52,25g	28,76g	0,61g	5,27g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-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
Tejfölös-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
Teljes kiőrlés zsemle Összetétel: Zsemle 'Teljes Kiőrlés ' 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Temesvári aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	322,00kcal	15,90g	25,06g	5,74g	1,20g	0,96g	0,99g
Tészta 'Copfocska' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes copfocska	380,23kcal	10,98g	7,70g	66,69g	3,60g	0,37g	0,97g
Tiszai aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	313,80kcal	15,03g	25,35g	4,15g	0,62g	1,05g	1,59g
Tökf zelék Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	168,78kcal	3,84g	5,93g	23,59g	12,17g	0,72g	0,58g
Törtburgonya Összetétel: Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rőlt 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: Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	319,80kcal	6,34g	9,96g	46,25g	0,17g	0,77g	1,00g
Túró Összetétel: Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrós bukta Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g	224,00kcal	9,10g	5,25g	34,30g	11,90g	0,34g	0,07g
Túrós tészta tepert vel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes nagykocka	443,64kcal	11,88g	14,08g	66,69g	3,60g	0,82g	3,93g
Uborkasaláta Összetétel: Ételecet 10%, Kigyó 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-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
Veronai pulyka szelet felvágott Összetétel: Veronai pulyka szelet szeletelt	109,50kcal	6,00g	9,50g	0,25g	0,25g	1,00g	3,25g
Zabpehely Összetétel: Zabpehely	270,20kcal	10,08g	4,76g	45,01g	0,00g	0,00g	0,00g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott, Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,25g	1,10g	3,00g
Zelleres burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Ételecet 10%, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, rólt 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%, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	251,13kcal	9,33g	5,79g	37,54g	9,31g	0,74g	0,52g
Zöldborsóf zelék Összetétel: Étőlaj '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: Étélízésít só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	97,35kcal	4,47g	2,76g	12,73g	3,97g	1,03g	0,34g
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
Zöldségkrémleves tésztával Összetétel: Étélízésít só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. levezöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, rólt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojásos gyöngyagyló, Vöröshagyma	144,35kcal	4,96g	1,57g	26,26g	2,46g	1,05g	0,07g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea 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
Zsemle 'Korpás' Összetétel: Búzakorpás zsemle	137,80kcal	4,45g	0,64g	27,61g	0,16g	0,64g	0,32g

