

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2022.05.30.	Csipkebogyó tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta tepertővel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Csemege szalámi; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Fasírt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=301,60kcal FH=9,39g ZS=5,36g SZH=53,46g CK=10,63g SÓ=1,34g TZS=0,36g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=904,81kcal FH=30,93g ZS=30,35g SZH=126,09g CK=25,88g SÓ=4,43g TZS=5,69g	EN=875,94kcal FH=43,38g ZS=30,54g SZH=105,94g CK=7,40g SÓ=4,95g TZS=6,85g	EN=283,45kcal FH=9,46g ZS=13,21g SZH=30,47g CK=0,16g SÓ=1,69g TZS=5,57g	EN=658,20kcal FH=25,47g ZS=28,56g SZH=71,08g CK=1,91g SÓ=1,96g TZS=1,41g
KEDD 2022.05.31.	Kakaó (2, 4)*; Tea; Francia baromfiszelet (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Paradicsom;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Túrós galuskaleves (1, 2, 3)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Uborkasaláta;	Túrós galuskaleves (1, 2, 3)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő; Méz; Kifli (1, 2)*;	Csirkemáj rizottó; Alma befőtt;
	EN=414,64kcal FH=14,87g ZS=15,14g SZH=52,44g CK=25,11g SÓ=2,12g TZS=6,05g	EN=245,45kcal FH=8,16g ZS=7,71g SZH=34,73g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=932,79kcal FH=36,65g ZS=37,16g SZH=107,79g CK=11,78g SÓ=3,70g TZS=1,60g	EN=938,27kcal FH=45,19g ZS=37,86g SZH=98,64g CK=3,85g SÓ=3,30g TZS=1,44g	EN=271,05kcal FH=3,83g ZS=1,24g SZH=61,75g CK=38,05g SÓ=0,47g TZS=0,63g	EN=542,65kcal FH=28,48g ZS=13,71g SZH=152,50g CK=14,07g SÓ=2,01g TZS=1,05g
SZERDA 2022.06.01.	Tej (2)*; Tea; Tejfölös-túró (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Lapkasajt (2)*; Négy magvas zsemle (1, 12)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Almás-sajtos csirkecombfilé (1, 2)*; Rizibizi (5)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Sajtos spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Alma;
	EN=387,60kcal FH=20,27g ZS=6,91g SZH=60,61g CK=17,63g SÓ=1,64g TZS=1,86g	EN=296,48kcal FH=17,29g ZS=12,72g SZH=27,30g CK=0,16g SÓ=1,58g TZS=7,87g	EN=911,39kcal FH=32,81g ZS=38,48g SZH=95,59g 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=1,72g	EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=576,41kcal FH=20,06g ZS=19,74g SZH=78,59g CK=3,60g SÓ=0,98g TZS=5,67g
CSÜTÖRTÖK 2022.06.02.	Tej (2)*; Tea; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Kefír (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Tavaszi rizottó (5)*; Alma befőtt;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*; Alma;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=393,05kcal FH=14,46g ZS=14,96g SZH=49,02g CK=17,90g SÓ=1,93g TZS=6,72g	EN=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g	EN=823,36kcal FH=27,47g ZS=33,89g SZH=174,32g CK=15,86g SÓ=2,97g TZS=1,47g	EN=824,42kcal FH=47,18g ZS=20,95g SZH=98,17g CK=28,49g SÓ=3,10g TZS=2,59g	EN=199,40kcal FH=4,86g ZS=4,10g SZH=33,55g CK=0,35g SÓ=0,60g TZS=1,00g	EN=699,32kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=70,96g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
PÉNTEK 2022.06.03.	Tej (2)*; Tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Paradicsom;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Hentes szelet (1, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*;	Camping sajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=345,45kcal FH=14,42g ZS=10,18g SZH=44,14g CK=17,69g SÓ=1,07g TZS=4,04g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=876,82kcal FH=44,80g ZS=37,63g SZH=84,52g CK=10,01g SÓ=3,09g TZS=1,37g	EN=740,15kcal FH=35,09g ZS=28,30g SZH=79,28g CK=3,25g SÓ=3,87g TZS=3,43g	EN=258,85kcal FH=9,18g ZS=12,11g SZH=27,22g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=642,85kcal FH=15,87g ZS=29,59g SZH=76,06g 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:

Középiskola

"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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.06.04.	Citromos tea; Magyaros sajtkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Marha pörkölt; Tarhonya (1)*;		Dzsem (db) (13)*; Zsemle (1)*; Riso Mini Margarin; Alma;	Húsos rakott burgonya (1, 2, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta 'V' (6, 15)*;
	EN=320,20kcal FH=11,23g ZS=6,96g SZH=53,06g CK=10,58g SÓ=1,86g TZS=0,36g	EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=782,25kcal FH=31,40g ZS=27,41g SZH=100,43g CK=28,39g SÓ=1,68g TZS=1,68g		EN=268,95kcal FH=4,80g ZS=3,03g SZH=53,47g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=703,48kcal FH=26,71g ZS=27,56g SZH=75,59g CK=2,73g SÓ=2,82g TZS=1,36g
VASÁRNAP 2022.06.05.	Citromos tea; Vírslí (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Tej (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Citromos tea; Hamburger (1, 2, 4)*;
	EN=375,41kcal FH=5,87g ZS=16,22g SZH=40,46g CK=10,55g SÓ=2,15g TZS=2,03g	EN=258,50kcal FH=13,30g ZS=5,10g SZH=38,35g CK=14,45g SÓ=0,99g TZS=3,35g	EN=741,10kcal FH=25,01g ZS=35,91g SZH=104,46g CK=1,33g SÓ=2,98g TZS=2,25g		EN=308,30kcal FH=9,32g ZS=9,15g SZH=45,53g CK=10,65g SÓ=0,54g TZS=5,49g	EN=827,15kcal FH=33,98g ZS=36,60g SZH=77,40g CK=12,70g SÓ=4,59g TZS=8,14g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDEGLÁTÓ 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:

Középiskola

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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2022.06.06.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Kockasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;		Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=323,40kcal FH=11,03g ZS=6,64g SZH=54,86g CK=10,58g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,9g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=750,39kcal FH=27,78g ZS=25,69g SZH=117,28g CK=46,75g SÓ=1,61g TZS=5,44g		EN=227,05kcal FH=6,14g ZS=10,28g SZH=26,54g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=600,45kcal FH=29,73g ZS=17,31g SZH=70,38g CK=7,74g SÓ=2,04g TZS=1,57g
KEDD 2022.06.07.	Eper-meggy gyümölcs tea; Diáksemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Palóclevés (1, 2, 3, 5)*; Sonkás-zöldséges rakott tészta (1, 2, 5)*; Alma; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Palóclevés (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=409,45kcal FH=13,10g ZS=15,57g SZH=53,73g CK=10,78g SÓ=2,37g TZS=5,95g	EN=327,45kcal FH=17,24g ZS=15,53g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=8,52g	EN=1 159,35kcal FH=50,27g ZS=48,77g SZH=124,55g CK=9,90g SÓ=3,09g TZS=4,64g	EN=1 032,80kcal FH=33,16g ZS=47,66g SZH=113,45g CK=23,13g SÓ=1,91g TZS=1,75g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=699,32kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=70,96g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
SZERDA 2022.06.08.	Tejeskávé (1, 2)*; Tea; Főtt tojás (3)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Tavaszeleves (1, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Tarhonya (1)*; Csemege uborka (11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tavaszeleves (1, 3, 5)*; Gyrosos sertésszelet (1)*; Petrezselymes rizs (5)*; Csemege uborka (11)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=451,71kcal FH=17,28g ZS=12,08g SZH=65,16g CK=22,71g SÓ=1,68g TZS=4,94g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=843,41kcal FH=38,58g ZS=29,29g SZH=103,59g CK=10,91g SÓ=4,77g TZS=1,73g	EN=730,71kcal FH=33,93g ZS=24,49g SZH=119,22g CK=13,35g SÓ=4,51g TZS=2,20g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=546,40kcal FH=23,58g ZS=25,90g SZH=57,63g CK=0,80g SÓ=7,25g TZS=0,74g
CSÜTÖRTÖK 2022.06.09.	Tej (2)*; Tea; Francia baromfiszelet (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*; Alma;	Tárkonyos zöldséglevés galuskával (1, 3, 5)*; Zöldséges rakott karaj (1, 2, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Tárkonyos zöldséglevés galuskával (1, 3, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*;	Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*;	Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Csemege uborka (11)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=434,20kcal FH=17,93g ZS=13,07g SZH=61,42g CK=17,88g SÓ=2,82g TZS=4,75g	EN=403,80kcal FH=12,88g ZS=12,50g SZH=57,00g CK=6,00g SÓ=0,42g TZS=2,64g	EN=852,75kcal FH=43,85g ZS=36,11g SZH=118,09g CK=4,75g SÓ=3,46g TZS=6,58g	EN=796,45kcal FH=33,20g ZS=33,30g SZH=93,13g CK=10,92g SÓ=3,02g TZS=5,76g	EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=749,06kcal FH=30,97g ZS=30,90g SZH=83,08g CK=3,46g SÓ=3,56g TZS=0,67g
PÉNTEK 2022.06.10.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Camping sajt (2)*; Hosszú zsemle (1)*;	Nyírségi gombóclevés (1, 2, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Hagymás burgonya;	Nyírségi gombóclevés (1, 2, 5)*; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fonottka (1, 2)*; Banán;	Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Májkrem; Alma; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=315,96kcal FH=15,23g ZS=4,62g SZH=52,76g CK=10,63g SÓ=1,53g TZS=0,37g	EN=296,71kcal FH=12,08g ZS=13,53g SZH=28,77g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=834,52kcal FH=45,26g ZS=36,72g SZH=62,70g CK=3,82g SÓ=2,77g TZS=1,43g	EN=833,90kcal FH=48,73g ZS=35,53g SZH=71,35g CK=12,68g SÓ=3,21g TZS=1,35g	EN=305,00kcal FH=6,00g ZS=1,35g SZH=65,20g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=715,10kcal FH=16,62g ZS=21,89g SZH=109,31g CK=19,86g SÓ=2,18g TZS=9,17g

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:

Középiskola

"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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;

14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.06.11.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Sajtós pogácsa (1, 2)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;		Sajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Törtburgonya (5)*; Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=391,60kcal FH=15,61g ZS=9,46g SZH=62,01g CK=11,46g SÓ=2,36g TZS=3,09g	EN=402,90kcal FH=15,65g ZS=14,44g SZH=51,69g CK=15,36g SÓ=2,28g TZS=7,97g	EN=1 021,54kcal FH=34,37g ZS=28,08g SZH=154,46g CK=42,82g SÓ=1,52g TZS=1,56g		EN=279,05kcal FH=14,84g ZS=9,45g SZH=32,27g CK=0,16g SÓ=1,44g TZS=6,32g	EN=618,93kcal FH=31,56g ZS=19,49g SZH=73,05g CK=0,88g SÓ=2,07g TZS=1,15g
VASÁRNAP 2022.06.12.	Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Korpás zsemle (1)*;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta 'V' (6, 15)*;		Fonott kalács (1, 2, 3)*; Alma;	Csirke csíkok pirítva (1)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=312,40kcal FH=9,45g ZS=12,64g SZH=39,11g CK=10,85g SÓ=1,74g TZS=5,22g	EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g 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=360,20kcal FH=7,86g ZS=7,01g SZH=64,33g CK=9,12g SÓ=0,67g TZS=3,46g	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 VENDEGLÁTÓ 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:

Középiskola

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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2022.06.13.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Poharas tej (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törzburgonya (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=396,20kcal FH=18,00g ZS=12,50g SZH=52,41g CK=10,65g SÓ=2,17g TZS=7,20g	EN=298,90kcal FH=10,76g ZS=9,50g SZH=40,63g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=916,01kcal FH=31,36g ZS=30,40g SZH=128,34g CK=25,91g SÓ=4,50g TZS=5,71g	EN=780,34kcal FH=30,42g ZS=22,58g SZH=136,46g CK=43,94g SÓ=4,92g TZS=9,64g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=676,93kcal FH=32,65g ZS=21,85g SZH=81,50g CK=3,09g SÓ=4,13g TZS=1,41g
KEDD 2022.06.14.	Kakaó (2, 4)*; Tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Joghurt (2)*; Lenmagos zsemle (1)*;	Hamis buzsákileves (1, 2, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Uborkasaláta; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Hamis buzsákileves (1, 2, 5)*; Tejszínes-gombás szószt (1, 2, 5)*; Spagetti (1)*; Alma;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=425,74kcal FH=14,19g ZS=10,04g SZH=68,96g CK=25,03g SÓ=1,49g TZS=3,17g	EN=236,00kcal FH=9,80g ZS=7,65g SZH=31,95g CK=6,20g SÓ=0,75g TZS=4,05g	EN=917,24kcal FH=29,30g ZS=37,06g SZH=107,40g CK=7,93g SÓ=3,90g TZS=8,70g	EN=853,44kcal FH=30,43g ZS=35,74g SZH=98,25g CK=4,92g SÓ=2,11g TZS=2,19g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=589,04kcal FH=21,05g ZS=30,98g SZH=83,20g CK=0,79g SÓ=1,65g TZS=1,26g
SZERDA 2022.06.15.	Erdei gyümölcs tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Poharas tej (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Brokkolikrémléves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizibizi (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Brokkolikrémléves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Törzburgonya (5)*; Alma;	Őszibarack-Alma Dobozos üdítő; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Májkrém; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=351,95kcal FH=13,55g ZS=8,17g SZH=52,55g CK=10,83g SÓ=1,53g TZS=2,55g	EN=360,40kcal FH=12,32g ZS=12,50g SZH=47,20g CK=6,00g SÓ=0,42g TZS=2,64g	EN=737,47kcal FH=40,01g ZS=20,61g SZH=112,12g CK=9,34g SÓ=3,62g TZS=1,27g	EN=847,71kcal FH=29,21g ZS=38,78g SZH=85,55g CK=3,46g SÓ=2,79g TZS=2,31g	EN=274,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=53,46g CK=18,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=775,90kcal FH=17,42g ZS=30,99g SZH=103,19g CK=12,85g SÓ=2,50g TZS=13,79g
CSÜTÖRTÖK 2022.06.16.	Tej (2)*; Tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Kockasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Sertésflekken (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Spenót (1, 2)*; Főtt burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Túrós bukta (1, 2, 3)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=389,55kcal FH=16,41g ZS=14,20g SZH=49,14g CK=17,57g SÓ=2,05g TZS=5,66g	EN=364,80kcal FH=11,21g ZS=11,40g SZH=54,30g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=5,29g	EN=846,00kcal FH=37,28g ZS=22,62g SZH=110,76g CK=8,70g SÓ=3,86g TZS=2,73g	EN=736,16kcal FH=39,77g ZS=21,80g SZH=89,77g CK=7,99g SÓ=3,37g TZS=2,77g	EN=224,00kcal FH=9,10g ZS=5,25g SZH=34,30g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=665,30kcal FH=16,44g ZS=28,55g SZH=82,79g CK=5,29g SÓ=2,67g TZS=10,97g
PÉNTEK 2022.06.17.	Citromos tea; Tejfölös-túró (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Lapkasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Uborkasaláta;	Kalácska (1, 2, 3)*;	Diákcsemege szalámi; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Fahéjas csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=326,40kcal FH=15,89g ZS=4,78g SZH=54,34g CK=10,58g SÓ=1,44g TZS=0,36g	EN=395,80kcal FH=21,01g ZS=12,40g SZH=50,04g CK=1,17g SÓ=2,26g TZS=7,59g	EN=825,46kcal FH=36,44g ZS=29,29g SZH=96,09g CK=2,91g SÓ=3,13g TZS=1,25g	EN=933,66kcal FH=69,03g ZS=23,56g SZH=164,44g CK=8,81g SÓ=2,80g TZS=1,69g	EN=347,00kcal FH=8,40g ZS=7,50g SZH=60,00g CK=9,00g SÓ=0,70g TZS=3,80g	EN=724,35kcal FH=17,32g ZS=23,59g SZH=107,80g CK=14,23g SÓ=2,76g TZS=10,85g

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:

Középiskola

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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.06.18.	Citromos tea; Toast sonka; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Zabpehely (1, 2, 3, 6)*;	Sárgaborsóleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Félbarna kenyér (1)*;		Alma; Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Májrizottó (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=318,10kcal FH=14,03g ZS=5,16g SZH=54,09g CK=10,83g SÓ=2,77g TZS=1,75g	EN=402,20kcal FH=19,08g ZS=9,26g SZH=59,11g CK=14,10g SÓ=0,39g TZS=3,00g	EN=980,57kcal FH=69,47g ZS=22,79g SZH=178,18g CK=2,95g SÓ=2,92g TZS=1,72g		EN=339,35kcal FH=17,80g ZS=12,03g SZH=38,47g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=653,77kcal FH=32,41g ZS=20,09g SZH=110,62g CK=5,06g SÓ=4,49g TZS=1,57g
VASÁRNAP 2022.06.19.	Citromos tea; Metélőhagymás vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Marha erőleves (1, 3, 5)*; Fűszeres sertéstarja (5)*; Steak burgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Banán; Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*;	Sertéspörkölt (1)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=372,70kcal FH=9,13g ZS=8,96g SZH=63,61g 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=744,02kcal FH=30,67g ZS=71,74g SZH=79,22g CK=2,75g SÓ=3,46g TZS=1,02g		EN=341,90kcal FH=5,27g ZS=6,40g SZH=64,30g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	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 VENDEGLÁTÓ 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:

Középiskola

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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2022.06.20.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Csángó gulyás (1, 2, 3, 5, 6)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*; Alma; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csángó gulyás (1, 2, 3, 5, 6)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Poharas tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Csirke májkrém 50g; Hosszú zsemle (1)*; Hosszú zsemle (1)*; Túrós bukta (1, 2, 3)*;
	EN=323,65kcal FH=8,10g ZS=16,46g SZH=34,89g CK=11,74g SÓ=1,64g TZS=6,69g	EN=441,10kcal FH=21,61g ZS=16,02g SZH=52,44g CK=1,17g SÓ=2,26g TZS=8,29g	EN=1 093,06kcal FH=48,23g ZS=45,45g SZH=118,43g CK=6,18g SÓ=4,57g TZS=5,92g	EN=1 049,47kcal FH=33,44g ZS=45,94g SZH=121,24g CK=22,73g SÓ=2,51g TZS=1,89g	EN=304,12kcal FH=11,13g ZS=9,19g SZH=42,06g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=628,42kcal FH=22,91g ZS=17,26g SZH=92,29g CK=12,22g SÓ=2,26g TZS=3,46g
KEDD 2022.06.21.	Tejeskávé (1, 2)*; Tea; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;	Méz; Bebo Mini Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Hagymás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborkasaláta;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Csemege szalámi; Rozsos párna (1, 12)*; Rozsos párna (1, 12)*; Fahéjas csiga (1, 2)*;
	EN=340,21kcal FH=9,60g ZS=8,90g SZH=53,94g CK=22,20g SÓ=0,87g TZS=2,71g	EN=239,00kcal FH=4,05g ZS=4,85g SZH=45,38g CK=18,32g SÓ=0,50g TZS=1,40g	EN=782,38kcal FH=38,60g ZS=21,11g SZH=100,75g CK=11,08g SÓ=3,47g TZS=1,47g	EN=778,42kcal FH=30,28g ZS=33,51g SZH=82,71g CK=24,08g SÓ=3,40g TZS=2,95g	EN=311,30kcal FH=7,72g ZS=10,90g SZH=44,09g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=746,16kcal FH=18,14g ZS=28,77g SZH=101,46g CK=14,69g SÓ=2,77g TZS=11,72g
SZERDA 2022.06.22.	Csipkebogyó tea; Francia baromfiszelet (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliző pehely (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Kuskusz (1, 5)*; Vegyes saláta;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta; Félbarna kenyér (1)*;	Dzsem (db) (13)*; Bebo Mini Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=358,40kcal FH=12,93g ZS=10,70g SZH=52,47g CK=10,83g SÓ=2,62g TZS=3,25g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=950,38kcal FH=30,76g ZS=36,02g SZH=119,24g CK=39,74g SÓ=2,60g TZS=2,56g	EN=852,88kcal FH=38,25g ZS=18,28g SZH=118,67g CK=37,64g SÓ=2,83g TZS=2,97g	EN=241,50kcal FH=4,05g ZS=4,85g SZH=43,90g CK=15,15g SÓ=0,50g TZS=1,40g	EN=665,30kcal FH=16,44g ZS=28,55g SZH=82,79g CK=5,29g SÓ=2,67g TZS=10,97g
CSÜTÖRTÖK 2022.06.23.	Tej (2)*; Tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Négy magvas zsemle (1, 12)*;	Marha erőleves (1, 3, 5)*; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Marha erőleves (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Tarhonya (1)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Májkrém; Kakaós csiga (1, 2)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=381,96kcal FH=19,73g ZS=6,87g SZH=59,81g CK=17,68g SÓ=1,73g TZS=1,87g	EN=233,98kcal FH=7,49g ZS=8,22g SZH=31,55g CK=0,16g SÓ=1,82g TZS=4,87g	EN=782,57kcal FH=38,65g ZS=25,13g SZH=96,32g CK=2,99g SÓ=4,25g TZS=4,70g	EN=898,09kcal FH=32,83g ZS=35,69g SZH=108,40g CK=5,77g SÓ=3,72g TZS=2,78g	EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=635,45kcal FH=13,18g ZS=30,46g SZH=74,51g CK=12,69g SÓ=1,87g TZS=13,47g
PÉNTEK 2022.06.24.	Zöldtea-citrusos; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Magvas kenyér (1, 12)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Paradicsomleves rizsszemtésztával (1, 3, 5)*; Mustáros csirkecomb (1, 2, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Paradicsomleves rizsszemtésztával (1, 3, 5)*; Budapest szelet (1, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*;	Alma dobozos üdítő; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Méz; Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;
	EN=371,75kcal FH=12,50g ZS=10,45g SZH=53,41g CK=10,56g SÓ=1,44g TZS=2,91g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=895,56kcal FH=37,82g ZS=27,18g SZH=144,17g CK=22,68g SÓ=3,39g TZS=2,17g	EN=737,07kcal FH=36,05g ZS=22,14g SZH=90,76g CK=23,02g SÓ=2,67g TZS=1,41g	EN=320,60kcal FH=5,82g ZS=6,98g SZH=57,10g CK=26,00g SÓ=0,42g TZS=2,67g	EN=769,20kcal FH=16,41g ZS=19,92g SZH=128,42g CK=36,38g SÓ=2,47g TZS=10,80g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDEGLÁTÓ 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:

Középiskola

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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.06.25.	Citromos tea; Magyaros sajtkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;		Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=365,50kcal FH=11,41g ZS=7,02g SZH=63,89g CK=11,21g SÓ=1,86g TZS=0,09g	EN=258,85kcal FH=12,53g ZS=5,66g SZH=38,87g CK=15,73g SÓ=0,86g TZS=3,60g	EN=961,19kcal FH=55,63g ZS=40,22g SZH=88,75g CK=5,86g SÓ=3,08g TZS=1,26g		EN=245,45kcal FH=8,16g ZS=7,71g SZH=34,73g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=622,14kcal FH=32,16g ZS=17,29g SZH=80,27g CK=20,02g SÓ=2,24g TZS=0,96g
VASÁRNAP 2022.06.26.	Citromos tea; Vírslí (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Tej (2)*; Zsemle (1)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; Fűszeres burgonya steak (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Pulyka aprópecsenye (1)*; Sárgarépa főzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=375,41kcal FH=5,87g ZS=16,22g SZH=40,46g CK=10,55g SÓ=2,15g TZS=2,03g	EN=272,45kcal FH=13,24g ZS=5,03g SZH=42,77g CK=14,26g SÓ=1,03g TZS=3,32g	EN=850,62kcal FH=36,36g ZS=30,46g SZH=92,73g CK=1,48g SÓ=4,60g TZS=2,70g		EN=308,30kcal FH=9,32g ZS=9,15g SZH=45,53g CK=10,65g SÓ=0,54g TZS=5,49g	EN=590,70kcal FH=32,19g ZS=18,43g SZH=69,70g CK=20,33g SÓ=2,24g TZS=1,82g

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:

Középiskola

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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2022.06.27.	Meggyes gyümölcs Tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Jókai babléves (1, 2, 4, 5)*; Sonkás kocka (1, 2, 4)*; Alma; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Jókai babléves (1, 2, 4, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Csirke májkrém 50g; Hosszú zsemle (1)*;	Csemege szalámi; Rozsos párna (1, 12)*; Rozsos párna (1, 12)*; Zöldpaprika; Fahéjas csiga (1, 2)*;
	EN=465,60kcal FH=21,18g ZS=15,20g SZH=60,66g CK=11,28g SÓ=2,37g TZS=8,43g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=1 218,21kcal FH=54,11g ZS=50,67g SZH=132,09g CK=5,98g SÓ=5,50g TZS=6,66g	EN=1 211,08kcal FH=40,66g ZS=32,77g SZH=184,56g CK=43,84g SÓ=2,25g TZS=2,87g	EN=268,21kcal FH=9,73g ZS=11,48g SZH=30,22g CK=0,16g SÓ=1,29g TZS=3,07g	EN=758,16kcal FH=18,86g ZS=28,95g SZH=103,26g CK=14,69g SÓ=2,77g TZS=11,72g
KEDD 2022.06.28.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Kefír (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Meggymártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Bugaci sertés szelet (1)*; Tejszínes tepsis burgonya (1, 2, 5, 6)*; Vegyes saláta;	Poharas tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=382,10kcal FH=15,60g ZS=12,26g SZH=53,13g CK=10,90g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g	EN=879,21kcal FH=38,64g ZS=21,17g SZH=120,88g CK=40,21g SÓ=4,06g TZS=2,18g	EN=779,06kcal FH=35,08g ZS=24,99g SZH=94,50g CK=14,42g SÓ=3,18g TZS=3,69g	EN=304,12kcal FH=11,13g ZS=9,19g SZH=42,06g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=665,30kcal FH=16,44g ZS=28,55g SZH=82,79g CK=5,29g SÓ=2,67g TZS=10,97g
SZERDA 2022.06.29.	Kakaó (2, 4)*; Tea; Főtt tojás (3)*; Delma Margarin (2)*; Négy magvas zsemle (1, 12)*;	Alma dobozos üdítő; Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Uborkasaláta; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma befőtt;	Csemege szalámi; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Májkrém; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=401,67kcal FH=14,14g ZS=13,05g SZH=52,56g CK=24,78g SÓ=1,01g TZS=5,37g	EN=256,15kcal FH=4,54g ZS=4,11g SZH=49,17g CK=20,16g SÓ=0,64g TZS=1,05g	EN=829,30kcal FH=55,41g ZS=19,77g SZH=162,30g CK=9,17g SÓ=4,51g TZS=2,06g	EN=740,30kcal FH=32,10g ZS=30,05g SZH=139,08g CK=21,40g SÓ=2,60g TZS=1,71g	EN=332,60kcal FH=12,33g ZS=13,40g SZH=40,59g CK=0,54g SÓ=2,31g TZS=5,61g	EN=775,90kcal FH=17,42g ZS=30,99g SZH=103,19g CK=12,85g SÓ=2,50g TZS=13,79g
CSÜTÖRTÖK 2022.06.30.	Tej (2)*; Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Vegyes saláta; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Csőben sült tengeri halfilé (1, 2, 4, 5, 9)*; Párolt rizs (5)*; Saláta öntet (2, 3, 11)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Méz; Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
	EN=334,85kcal FH=11,94g ZS=8,58g SZH=51,37g CK=17,25g SÓ=1,53g TZS=5,50g	EN=224,70kcal FH=6,91g ZS=9,72g SZH=25,52g CK=0,41g SÓ=0,99g TZS=1,53g	EN=890,22kcal FH=35,35g ZS=33,29g SZH=107,61g CK=14,59g SÓ=3,52g TZS=0,89g	EN=888,87kcal FH=31,11g ZS=43,12g SZH=120,09g CK=6,99g SÓ=5,22g TZS=6,88g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=725,80kcal FH=15,85g ZS=19,92g SZH=118,62g CK=36,38g SÓ=2,47g TZS=10,80g
PÉNTEK 2022.07.01.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Csőben sült brokkoli (1, 2, 4, 5, 6)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma befőtt;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Poharas tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Csirkemájkrém 50g; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Túrós bukta (1, 2, 3)*;
	EN=421,60kcal FH=15,73g ZS=12,38g SZH=63,07g CK=11,46g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=263,25kcal FH=7,29g ZS=8,16g SZH=38,83g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=874,03kcal FH=35,75g ZS=35,25g SZH=145,41g CK=19,30g SÓ=2,95g TZS=5,32g	EN=783,52kcal FH=27,58g ZS=26,77g SZH=106,83g CK=21,01g SÓ=3,02g TZS=1,24g	EN=298,90kcal FH=10,76g ZS=9,50g SZH=40,63g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=636,90kcal FH=23,23g ZS=17,26g SZH=94,10g CK=12,22g SÓ=2,26g TZS=3,46g

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:

Középiskola

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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyufa tészta, 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
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	76,50kcal	0,00g	0,00g	70,20g	11,88g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdítő Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcslé	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Almás-sajtos csirkecombfilé Összetétel: Alma 'Idared', Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Teavaj, Tej '2,8%', Trappista sajt, Vöröshagyma	565,68kcal	31,41g	32,23g	36,04g	17,15g	1,43g	16,60g
Babgulyás Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tojás, Vöröshagyma	365,20kcal	20,65g	17,31g	29,16g	1,22g	1,06g	0,29g
Bakonyi aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	313,45kcal	15,46g	24,98g	4,51g	0,36g	0,82g	0,97g
Banán Összetétel: Banán	157,50kcal	1,95g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Borsos tokány Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	282,91kcal	14,58g	22,39g	3,90g	0,55g	0,75g	0,36g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
Brokkolikrémes gyöngyagylóval Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	162,51kcal	6,40g	3,77g	23,76g	2,09g	1,06g	0,32g
Budapest ragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	264,77kcal	19,97g	17,90g	4,28g	1,03g	0,80g	0,22g
Budapest szelet Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma	228,51kcal	24,70g	11,95g	4,18g	1,19g	0,86g	0,37g
Bugaci sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	222,20kcal	21,87g	12,04g	5,12g	0,42g	0,75g	0,61g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	406,87kcal	9,72g	9,27g	61,20g	2,43g	1,19g	1,20g
Burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	266,37kcal	6,20g	6,04g	42,62g	0,13g	0,72g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '2,8'	289,80kcal	7,45g	5,47g	47,84g	1,84g	0,81g	2,24g
Camping sajt Összetétel: Natúr tömlős sajt	180,00kcal	8,00g	13,80g	6,00g	0,00g	2,00g	9,00g
Camping sajt Összetétel: Tömlős sajt	160,50kcal	8,00g	13,00g	1,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	34,13kcal	0,97g	0,07g	7,74g	2,00g	2,00g	0,00g
Citromos tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,05g	10,04g	0,00g	0,00g
Csángó gulyás Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lestyán, Örölt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	279,63kcal	13,86g	17,64g	14,17g	1,81g	1,62g	0,60g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,05g	5,25g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csipkebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Csirke csíkok pirítva Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,11kcal	17,09g	7,41g	2,97g	0,13g	0,71g	0,35g
Csirke májkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	195,23kcal	21,95g	8,59g	6,16g	1,08g	0,66g	0,38g
Csőben sült tengeri halfilé Összetétel: Aro margarin, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Trappista sajt	282,67kcal	20,51g	11,23g	23,48g	3,32g	2,42g	3,59g
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	502,54kcal	13,61g	10,74g	87,24g	3,60g	0,42g	1,27g
Delma Margarin Összetétel: Delma light margarin	25,20kcal	0,00g	2,80g	0,28g	0,00g	0,11g	0,84g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	124,25kcal	4,50g	11,75g	0,13g	0,13g	1,00g	4,75g
Diós metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	361,01kcal	9,76g	9,40g	59,28g	3,20g	0,37g	1,14g
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	282,55kcal	6,05g	18,53g	21,30g	17,50g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Dzsem (db) Összetétel: Sárgabarack dzsem	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
Eper-meggy gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs öntet Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg	38,29kcal	0,30g	0,06g	8,83g	6,07g	0,01g	0,01g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Fahéjas csiga Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g	275,80kcal	3,78g	10,78g	40,53g	13,79g	0,49g	5,46g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	136,13kcal	1,44g	0,68g	30,11g	23,72g	0,20g	0,28g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	53,50kcal	1,63g	0,23g	10,93g	5,00g	0,45g	0,01g
Fejeskáposzta-saláta 'V' Összetétel: Káposztasaláta	43,10kcal	1,30g	0,26g	7,11g	1,66g	1,90g	0,03g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	112,14kcal	3,74g	0,42g	23,35g	0,55g	0,59g	0,04g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,01g	0,90g	50,04g	1,17g	1,26g	0,09g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vörshagyma	136,22kcal	12,27g	7,44g	6,31g	3,55g	3,53g	2,75g
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, 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, Fonott kalács	316,80kcal	7,30g	7,01g	54,53g	9,12g	0,67g	3,46g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	117,50kcal	3,13g	0,38g	23,00g	0,00g	0,07g	0,00g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	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

Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Francia baromfiszelet Összetétel: Francia baromfiszelet felvágott	87,00kcal	5,00g	7,00g	1,05g	0,25g	1,25g	2,05g
Frankfurtileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Vöröshagyma	236,58kcal	3,82g	14,22g	15,30g	0,87g	1,59g	1,47g
Fűszeres burgonya steak Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'	341,93kcal	7,59g	7,35g	55,45g	0,17g	1,39g	0,70g
Fűszeres sertésstarja Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt 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, főzővíz'	486,10kcal	33,60g	10,60g	120,40g	0,00g	0,65g	1,00g
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyúró tészta, Vöröshagyma	88,45kcal	3,53g	3,72g	9,71g	1,18g	1,01g	0,30g
Gyrosos csirkemell csíkok Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyros fűszerkeverék, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	178,03kcal	21,30g	8,48g	3,04g	0,18g	1,04g	0,36g
Gyrosos sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	226,03kcal	22,56g	9,38g	11,27g	0,10g	0,95g	0,13g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	138,94kcal	1,28g	0,89g	31,02g	23,92g	0,21g	0,28g
Gyümölcsös krémm joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hagymás burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	298,75kcal	6,41g	7,21g	47,33g	0,59g	0,74g	0,71g
Hagymás sertés szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	226,89kcal	21,81g	12,32g	5,86g	0,64g	0,71g	0,46g
Halpaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	123,03kcal	13,62g	4,92g	5,55g	1,73g	1,87g	0,60g
Hamburger Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa, Ketchup, Kigyó uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Vizes zsemle 53g	786,55kcal	33,98g	36,60g	67,35g	2,66g	4,59g	8,14g
Hamis buzsákileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	108,85kcal	3,00g	2,95g	15,92g	0,82g	1,02g	0,23g
Hargitai burgonyaleves Összetétel: Borsikafű, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	144,70kcal	3,77g	3,25g	23,14g	1,10g	1,05g	0,22g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	73,76kcal	7,40g	3,72g	2,12g	0,05g	0,27g	0,01g
Hentes szelet Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	255,86kcal	23,09g	15,33g	4,89g	0,63g	1,47g	1,95g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hentes tokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	308,47kcal	15,71g	24,84g	3,60g	0,53g	1,30g	1,34g
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle53g	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli	640,72kcal	11,01g	30,62g	59,33g	0,99g	4,04g	3,92g
Húsos rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	660,38kcal	25,41g	27,30g	68,48g	1,07g	0,92g	1,33g
Húsos rakott tészta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	675,95kcal	30,15g	27,39g	75,52g	4,12g	2,36g	5,15g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Jókai bableves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	417,26kcal	22,72g	21,58g	30,52g	1,98g	1,21g	1,43g
Kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	121,54kcal	4,90g	4,62g	14,62g	14,40g	0,15g	2,81g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,08kcal	0,80g	0,84g	16,44g	16,00g	0,00g	0,52g
Kalácska Összetétel: Kalácska 50g, Kalácska 60g	347,00kcal	8,40g	7,50g	60,00g	9,00g	0,70g	3,80g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposzta főzelék Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,91kcal	6,90g	3,53g	38,74g	0,50g	0,53g	0,31g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,45g	0,65g	1,10g	4,90g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,06g	1,02g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Korpás zsemle Összetétel: Búzakorpás zsemle 53g	137,80kcal	4,45g	0,64g	27,61g	0,16g	0,64g	0,32g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kuszkusz Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	426,67kcal	12,42g	10,17g	68,40g	4,32g	1,19g	1,30g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	155,35kcal	4,18g	4,35g	22,85g	2,50g	1,23g	0,92g
Lecsós sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	283,51kcal	14,63g	22,43g	3,73g	0,38g	0,85g	0,36g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
Lencsefőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	367,17kcal	20,82g	7,34g	52,20g	6,38g	0,63g	0,51g
Lencseleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	214,69kcal	12,48g	4,27g	30,18g	1,73g	1,10g	0,31g
Lenmagos zsemle Összetétel: Lenmagos zsemle 50g	143,00kcal	4,70g	2,25g	25,95g	0,20g	0,60g	0,45g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	25,20kcal	0,07g	2,80g	0,07g	0,07g	0,11g	0,84g
Magvas kenyér Összetétel: Magvas kenyér	228,60kcal	7,38g	3,24g	42,48g	0,27g	1,17g	0,72g
Magyaros sajtkrém Összetétel: Magyaros sajtkrém	70,80kcal	2,80g	6,00g	1,40g	0,00g	0,60g	0,00g
Magyaros sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	222,02kcal	24,38g	8,86g	2,32g	0,47g	1,22g	0,12g
Májkrém Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Májrizottó Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sárgarépa, Sertés máj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	507,50kcal	27,70g	19,60g	79,53g	2,52g	1,91g	1,53g
Máros cukor Összetétel: Mák, Mák, Porcukor	245,50kcal	3,90g	13,00g	26,60g	18,51g	0,01g	1,63g
Máros metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
Marha erőleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	80,48kcal	2,26g	2,75g	11,15g	1,25g	1,09g	0,32g
Marha pörkölt Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Marhaapróhús, gulyáskocka, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	260,46kcal	19,04g	18,79g	2,25g	0,70g	0,65g	0,42g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. p.ritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	193,58kcal	20,01g	8,04g	9,19g	5,31g	0,85g	0,37g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Meggy mártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '2,8%'	216,75kcal	2,87g	0,80g	48,59g	37,26g	0,41g	0,28g
Metéltőhagymás vajkrém Összetétel: Metéltőhagymás vajkrém	78,00kcal	0,52g	7,94g	1,12g	0,00g	0,20g	4,80g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Milánói szósz hússal Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	247,38kcal	13,12g	16,72g	9,94g	4,99g	1,19g	1,31g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	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 csirkecomb Összetétel: Babérlevél, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	251,56kcal	23,36g	11,65g	4,82g	0,43g	0,75g	0,36g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	180,01kcal	21,41g	8,63g	2,82g	0,22g	0,62g	0,06g
Négy magvas zsemle Összetétel: Négymagvas zsemle 53g	140,98kcal	4,29g	1,22g	27,30g	0,16g	0,58g	0,37g
Nyírségi gombóclevés Összetétel: Citromlé 40%, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	295,10kcal	14,67g	17,99g	14,23g	3,02g	1,20g	0,31g
Őszibarack-Alma Dobozos üdítő Összetétel: 50%-os őszibarack dobozos gyümölcslé	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Palóclevés Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	306,36kcal	14,13g	19,37g	16,18g	2,20g	1,02g	0,46g
Paprikás sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. p.ritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	210,86kcal	21,60g	11,41g	4,16g	0,37g	0,77g	0,36g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. p.ritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	622,92kcal	26,63g	30,38g	57,33g	1,02g	1,48g	0,63g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,12g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves rizsszemtésztával Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos rizsszem tészta, 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', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	194,91kcal	3,84g	6,02g	30,96g	19,17g	0,66g	0,66g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Párolt rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	306,12kcal	6,48g	8,59g	79,30g	0,24g	0,89g	0,90g
Párolt sertés szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott'	186,99kcal	21,48g	9,11g	3,45g	0,16g	0,71g	0,11g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	326,41kcal	7,66g	5,51g	55,52g	0,22g	0,74g	0,50g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	324,37kcal	6,55g	10,43g	79,54g	0,39g	0,99g	1,11g
Pírtott dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	172,36kcal	3,76g	4,08g	29,36g	0,00g	0,99g	0,40g
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	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
Pulyka aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,77kcal	21,77g	12,50g	3,99g	0,42g	0,68g	0,36g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	676,67kcal	21,65g	33,59g	64,84g	0,85g	1,90g	8,31g
Rakott karfiol Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	481,27kcal	24,91g	25,90g	40,23g	8,09g	1,00g	1,24g
Rántott szelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tojáspor	427,56kcal	27,25g	20,76g	31,23g	1,21g	1,32g	1,76g
Riso Mini Margarin Összetétel: Riso mini margarin	22,60kcal	0,00g	2,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Rizibizi Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	299,44kcal	7,59g	7,76g	75,11g	1,78g	0,90g	0,83g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rizsfelfűjt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Rizs 'A', Só 'jódozott', Száritott citromhéj, Tej '2,8%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	511,75kcal	14,20g	14,66g	102,38g	34,07g	0,80g	6,71g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	250,32kcal	14,11g	18,56g	4,35g	0,80g	0,73g	0,37g
Sajt Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,68g	3,20g	0,00g	0,70g	3,68g
Sajtos croissant Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,16g	17,08g	21,56g	1,96g	1,33g	8,54g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	193,50kcal	4,75g	7,10g	26,85g	0,90g	1,35g	3,55g
Sajtos spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
Saláta öntet Összetétel: Joghurt ízű saláta öntet	201,00kcal	0,50g	21,00g	2,20g	1,45g	0,85g	2,30g
Sárgaborsófőzelék Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	325,72kcal	17,61g	5,85g	48,75g	0,45g	0,62g	0,51g
Sárgaborsóleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos kiskagylótészta, Vöröshagyma	187,10kcal	10,18g	3,17g	28,27g	1,33g	1,02g	0,30g
Sárgarépafőzelék 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
Sertés sült Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott'	193,60kcal	21,08g	11,32g	0,64g	0,09g	0,69g	0,35g
Sertésflekken Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	192,05kcal	21,71g	9,18g	4,18g	0,30g	0,79g	0,12g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	345,15kcal	18,31g	27,28g	4,18g	1,19g	0,83g	0,38g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertésraguleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	267,86kcal	14,18g	17,09g	12,34g	3,33g	1,04g	0,33g
Sonkás kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Pizza sonka, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásmentes nagykocka tészta, Trappista sajt, Vöröshagyma	663,47kcal	27,18g	28,67g	72,83g	3,74g	3,71g	5,06g
Sonkás-zöldséges rakott tészta Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Oregánó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	726,71kcal	32,36g	29,03g	81,88g	7,48g	1,56g	4,02g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
Spenót Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	192,27kcal	7,81g	6,99g	24,47g	6,76g	0,75g	1,52g
Steak burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', 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, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	319,27kcal	16,79g	22,90g	8,02g	0,69g	1,06g	1,26g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Származás fűszerkeverék	240,68kcal	24,18g	11,52g	1,14g	0,20g	0,84g	0,41g
Származásraguleves Összetétel: Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kakukkfű, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	178,18kcal	15,97g	6,68g	12,47g	3,68g	1,04g	0,33g
Székelypáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	434,26kcal	19,84g	25,48g	34,28g	0,25g	6,67g	0,70g
Tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	382,86kcal	11,08g	7,73g	67,16g	3,77g	0,82g	0,98g
Tárkonyos zöldségleves galuskával Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	89,85kcal	4,10g	2,63g	15,90g	2,33g	1,06g	0,28g
Tavaszi rizottó Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. kelbimbo, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	602,16kcal	23,70g	30,64g	80,98g	2,88g	1,92g	1,24g
Tavaszeleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	87,71kcal	3,28g	3,14g	10,82g	3,97g	1,06g	0,37g
Tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,05g	10,04g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	66,00kcal	4,50g	2,25g	7,05g	7,05g	0,20g	1,50g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	132,00kcal	9,00g	4,50g	14,10g	14,10g	0,39g	3,00g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '2,8%'	360,05kcal	12,24g	7,76g	78,71g	27,42g	0,57g	4,59g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	110,96kcal	4,50g	3,97g	13,92g	11,96g	0,15g	2,39g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,02g	3,60g	1,20g	0,00g	0,01g	0,00g
Tejfölös-túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	72,20kcal	7,34g	3,70g	1,90g	0,00g	0,18g	0,00g
Tejszínes tepsis burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Szerecsendió	327,37kcal	7,60g	8,41g	50,30g	0,16g	0,80g	2,15g
Tejszínes-gombás szósz Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	304,39kcal	15,89g	23,24g	5,84g	0,50g	0,72g	0,80g
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	82,88kcal	3,22g	0,37g	16,69g	0,22g	0,52g	0,15g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	94,08kcal	3,65g	0,42g	18,94g	0,25g	0,59g	0,17g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	201,60kcal	7,83g	0,90g	40,59g	0,54g	1,26g	0,36g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Temesvári aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	322,00kcal	15,90g	25,06g	5,74g	1,20g	0,96g	0,99g
Toast sonka Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet	43,50kcal	5,60g	1,40g	2,15g	0,25g	1,40g	0,55g
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	189,12kcal	4,43g	5,99g	27,82g	12,17g	0,72g	0,58g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	319,80kcal	6,34g	9,96g	46,25g	0,17g	0,77g	1,00g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	135,09kcal	3,17g	2,22g	23,13g	0,09g	0,37g	0,20g
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: 10%-os ételecet, Kigó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	37,65kcal	1,00g	0,10g	7,70g	6,00g	0,40g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	74,14kcal	1,44g	0,19g	16,23g	11,34g	0,40g	0,01g
Virsli Összetétel: Virsli	180,60kcal	1,05g	14,84g	1,05g	0,35g	1,33g	1,68g
Zabpehely Összetétel: Zabpehely	270,20kcal	10,08g	4,76g	45,01g	0,00g	0,00g	0,00g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,25g	1,10g	3,00g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	99,08kcal	3,63g	2,30g	15,11g	1,98g	1,06g	0,09g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj '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
Zöldborsófőzelék 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: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	97,35kcal	4,47g	2,76g	12,73g	3,97g	1,03g	0,34g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,72g	0,18g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöltségés rakott karaj Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöltség keverék, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	438,53kcal	33,19g	23,05g	22,65g	2,03g	1,40g	5,19g
Zöltségleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöltség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	70,42kcal	2,01g	2,60g	9,20g	2,19g	1,04g	0,30g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g