

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2022.10.31.	Citromos tea; Májkrém; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*; Kigyóborka;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;		Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Pulykasült (5)*; Törtburgonya (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=331,30kcal FH=9,50g ZS=15,96g SZH=35,37g CK=10,39g SÓ=1,34g TZS=6,10g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=728,88kcal FH=38,84g ZS=21,96g SZH=87,79g CK=12,73g SÓ=3,32g TZS=1,85g		EN=233,45kcal FH=7,44g ZS=7,53g SZH=32,93g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=656,27kcal FH=32,58g ZS=20,69g SZH=78,80g CK=2,98g SÓ=4,16g TZS=1,17g
KEDD 2022.11.01.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Négy magvas zsemle (1, 12)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=422,90kcal FH=20,90g ZS=15,20g SZH=50,71g CK=10,65g SÓ=2,37g TZS=8,70g	EN=241,78kcal FH=6,96g ZS=10,37g SZH=29,18g CK=0,22g SÓ=0,97g TZS=1,60g	EN=658,72kcal FH=23,61g ZS=33,73g SZH=91,32g CK=3,12g SÓ=2,69g TZS=1,58g		EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=533,05kcal FH=23,14g ZS=25,85g SZH=54,85g CK=0,74g SÓ=7,18g TZS=0,74g
SZERDA 2022.11.02.	Zöldtea-citrusos; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Nyírségi gombóclevés (1, 2, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Nyírségi gombóclevés (1, 2, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*;	Dzsem (db) (13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Citromos tea; Hamburger (1, 2, 4)*;
	EN=317,65kcal FH=11,00g ZS=11,39g SZH=40,97g CK=10,45g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=775,68kcal FH=31,78g ZS=34,10g SZH=79,17g CK=6,08g SÓ=4,67g TZS=0,94g	EN=777,66kcal FH=29,41g ZS=47,18g SZH=54,01g CK=3,95g SÓ=4,46g TZS=14,56g	EN=302,80kcal FH=8,01g ZS=0,90g SZH=65,04g CK=14,42g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=827,15kcal FH=33,98g ZS=36,60g SZH=77,40g CK=12,70g SÓ=4,59g TZS=8,14g
CSÜTÖRTÖK 2022.11.03.	Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tejfölöszturó (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Szárazbableves (1, 5)*; Csopaki apróragu (1)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Párolt rizs (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Szárazbableves (1, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*;
	EN=357,35kcal FH=15,47g ZS=4,60g SZH=62,50g CK=11,21g SÓ=1,53g TZS=0,09g	EN=162,80kcal FH=1,24g ZS=1,52g SZH=35,70g CK=27,00g SÓ=0,02g TZS=0,63g	EN=951,43kcal FH=37,22g ZS=36,84g SZH=142,54g CK=7,72g SÓ=3,82g TZS=2,65g	EN=852,22kcal FH=34,74g ZS=26,96g SZH=117,01g CK=21,21g SÓ=3,06g TZS=1,24g	EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=788,98kcal FH=29,93g ZS=41,39g SZH=71,21g CK=4,20g SÓ=1,41g TZS=3,07g
PÉNTEK 2022.11.04.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;	Bebo Mini Margarin; Túrós bukta (1, 2, 3)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=316,65kcal FH=8,88g ZS=11,81g SZH=39,69g CK=10,35g SÓ=1,20g TZS=4,33g	EN=340,50kcal FH=10,62g ZS=10,02g SZH=51,81g CK=1,23g SÓ=1,65g TZS=1,32g	EN=1 009,44kcal FH=32,16g ZS=45,32g SZH=113,74g CK=22,09g SÓ=1,95g TZS=1,58g	EN=913,00kcal FH=42,35g ZS=34,62g SZH=104,04g CK=4,99g SÓ=2,10g TZS=1,51g	EN=216,85kcal FH=8,33g ZS=6,41g SZH=30,47g CK=7,33g SÓ=0,62g TZS=4,05g	EN=425,75kcal FH=13,19g ZS=9,91g SZH=68,87g CK=13,53g SÓ=0,81g TZS=1,37g

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 2022.11.05.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Sárgaborsóleves (1, 3, 5)*; Galuska (1, 3)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=437,10kcal FH=12,58g ZS=16,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=980,57kcal FH=69,47g ZS=22,79g SZH=178,18g CK=2,95g SÓ=2,92g TZS=1,72g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=491,46kcal FH=29,69g ZS=16,65g SZH=52,64g CK=12,97g SÓ=2,10g TZS=0,74g
VASÁRNAP 2022.11.06.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Marha erőleves (1, 3, 5)*; Fűszeres sertéstarja (5)*; Steak burgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=744,02kcal FH=30,67g ZS=71,74g SZH=79,22g CK=2,75g SÓ=3,46g TZS=1,02g		EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=686,68kcal FH=32,67g ZS=17,21g SZH=93,85g CK=17,47g SÓ=2,09g TZS=2,63g

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 2022.11.07.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kifli (1, 2)*; Joghurt (2)*;	Pásztorgulyás (1, 3, 5)*; Zöldséges-húsos penne (1, 2, 5)*;	Pásztorgulyás (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Alma; Zsemle (1)*;	Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Csemege uborka (11)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=909,19kcal FH=39,78g ZS=39,71g SZH=93,55g CK=7,38g SÓ=1,67g TZS=1,38g	EN=877,31kcal FH=28,68g ZS=34,23g SZH=109,58g CK=23,27g SÓ=1,45g TZS=3,09g	EN=183,85kcal FH=4,80g ZS=0,53g SZH=38,47g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=690,67kcal FH=22,25g ZS=33,69g SZH=67,24g CK=2,75g SÓ=3,40g TZS=8,31g
KEDD 2022.11.08.	Tejeskávé (1, 2)*; Tea; Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;	Kefír (2)*; Zsemle (1)*;	Húsos lecső; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=333,86kcal FH=10,20g ZS=9,23g SZH=50,24g CK=22,35g SÓ=0,83g TZS=5,66g	EN=158,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=716,65kcal FH=32,81g ZS=32,84g SZH=73,83g CK=9,28g SÓ=2,26g TZS=3,04g	EN=709,86kcal FH=32,54g ZS=22,02g SZH=121,17g CK=6,74g SÓ=2,86g TZS=2,02g	EN=230,45kcal FH=9,04g ZS=5,78g SZH=34,37g CK=5,86g SÓ=0,79g TZS=3,77g	EN=620,25kcal FH=24,69g ZS=27,10g SZH=83,88g CK=7,12g SÓ=5,28g TZS=0,55g
SZERDA 2022.11.09.	Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fehér kenyér (1)*; Lekvár;	Brokkolikréml leves sárgarépakockával (1, 2, 5, 6)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Brokkolikréml leves sárgarépakockával (1, 2, 5, 6)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Molnárka (1, 2, 3)*;	Citromos tea; Mustár (11)*; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*;
	EN=376,20kcal FH=12,83g ZS=12,90g SZH=52,09g CK=11,23g SÓ=2,36g TZS=5,26g	EN=306,60kcal FH=6,79g ZS=0,76g SZH=67,78g CK=21,18g SÓ=1,29g TZS=0,36g	EN=752,35kcal FH=27,41g ZS=39,20g SZH=63,81g CK=3,38g SÓ=2,64g TZS=2,36g	EN=900,64kcal FH=36,35g ZS=36,67g SZH=100,91g CK=11,75g SÓ=3,55g TZS=1,39g	EN=174,90kcal FH=3,96g ZS=3,90g SZH=30,03g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=699,32kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=70,96g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
CSÜTÖRTÖK 2022.11.10.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Fonottka (1, 2)*;	Húsgombóc leves (1, 2, 3, 5)*; Majorannás csirkecombfilé (1, 2, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Húsgombóc leves (1, 2, 3, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Tökfőzelék (1, 2)*;	Kifli (1, 2)*; Joghurt (2)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*;
	EN=354,66kcal FH=15,41g ZS=4,62g SZH=62,21g CK=11,26g SÓ=1,53g TZS=0,10g	EN=207,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=45,38g CK=18,32g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=781,32kcal FH=41,34g ZS=36,95g SZH=96,56g CK=1,82g SÓ=2,86g TZS=1,86g	EN=795,50kcal FH=35,61g ZS=50,70g SZH=43,50g CK=13,78g SÓ=2,57g TZS=1,34g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=567,08kcal FH=31,84g ZS=17,03g SZH=56,66g CK=0,42g SÓ=1,58g TZS=0,91g
PÉNTEK 2022.11.11.	Gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Magvas kenyér (1, 12)*; Kigyóuborka;	Alma dobozos üdítő; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Karalábékréml leves rizsszemestával (1, 2, 3, 5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Fűszeres burgonya steak (5)*;	Karalábékréml leves rizsszemestával (1, 2, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=409,10kcal FH=15,08g ZS=14,60g SZH=55,23g CK=10,56g SÓ=2,38g TZS=4,56g	EN=162,80kcal FH=1,24g ZS=1,52g SZH=35,70g CK=27,00g SÓ=0,02g TZS=0,63g	EN=795,00kcal FH=28,42g ZS=38,99g SZH=73,29g CK=5,11g SÓ=3,33g TZS=1,73g	EN=687,01kcal FH=42,63g ZS=21,77g SZH=67,42g CK=31,21g SÓ=2,55g TZS=3,00g	EN=186,95kcal FH=5,84g ZS=4,03g SZH=30,80g CK=0,16g SÓ=1,26g TZS=2,57g	EN=507,95kcal FH=8,58g ZS=18,66g SZH=73,96g CK=12,69g SÓ=1,13g TZS=8,37g

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 2022.11.12.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=437,10kcal FH=12,58g ZS=16,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=961,19kcal FH=55,63g ZS=40,22g SZH=88,75g CK=5,86g SÓ=3,08g TZS=1,26g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=680,07kcal FH=33,07g ZS=15,00g SZH=96,66g CK=17,55g SÓ=2,11g TZS=2,39g
VASÁRNAP 2022.11.13.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; 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)*;		Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*; Alma; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=850,62kcal FH=36,36g ZS=30,46g SZH=92,73g CK=1,48g SÓ=4,60g TZS=2,70g		EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=577,67kcal FH=31,54g ZS=17,20g SZH=69,48g CK=19,67g SÓ=2,18g TZS=1,92g

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 2022.11.14.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Sárgaborsógulyás (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sárgaborsógulyás (1, 3, 5)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*;
	EN=434,35kcal FH=12,68g ZS=15,45g SZH=60,79g CK=11,40g SÓ=2,37g TZS=5,68g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=1 146,97kcal FH=39,88g ZS=40,49g SZH=151,09g CK=23,73g SÓ=1,99g TZS=3,27g	EN=995,75kcal FH=44,02g ZS=35,85g SZH=121,20g CK=5,51g SÓ=2,54g TZS=5,82g	EN=158,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=516,69kcal FH=20,31g ZS=24,60g SZH=46,97g CK=0,93g SÓ=1,44g TZS=0,78g
KEDD 2022.11.15.	Tea; Tej (2)*; Delma Margarin (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Pirított szárnyasmáj (5)*; Törtburgonya (5)*; Csemege uborka (11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alma; Molnárka (1, 2, 3)*;	Rizseshús (5)*;
	EN=379,30kcal FH=13,11g ZS=6,01g SZH=68,44g CK=18,26g SÓ=1,57g TZS=2,43g	EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=711,22kcal FH=35,42g ZS=22,82g SZH=84,69g CK=6,67g SÓ=4,70g TZS=2,12g	EN=702,97kcal FH=32,73g ZS=33,08g SZH=64,16g CK=11,68g SÓ=3,42g TZS=3,29g	EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=608,57kcal FH=23,52g ZS=35,25g SZH=72,82g CK=0,58g SÓ=1,85g TZS=1,21g
SZERDA 2022.11.16.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Aprópecsenye (5)*; Kuskusz (1, 5)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Roston sült hal tepsiben (1, 5, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*;	Sajtos spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=304,20kcal FH=11,96g ZS=11,96g SZH=36,20g CK=10,64g SÓ=1,81g TZS=4,19g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=893,40kcal FH=31,60g ZS=37,98g SZH=100,13g CK=28,62g SÓ=2,10g TZS=1,93g	EN=556,58kcal FH=23,37g ZS=7,99g SZH=91,77g CK=25,87g SÓ=2,85g TZS=2,71g	EN=258,85kcal FH=9,18g ZS=12,11g SZH=27,22g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,98g TZS=5,67g
CSÜTÖRTÖK 2022.11.17.	Főzött vaníliás tej (1, 2)*; Tea; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Bebo Mini Margarin; Hosszú zsemle (1)*;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Sárgarépás rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fonottka (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=308,62kcal FH=8,70g ZS=8,22g SZH=49,00g CK=24,84g SÓ=0,74g TZS=3,99g	EN=167,71kcal FH=4,08g ZS=4,03g SZH=27,77g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=711,27kcal FH=27,73g ZS=32,01g SZH=78,48g CK=2,00g SÓ=8,45g TZS=1,39g	EN=904,82kcal FH=30,52g ZS=39,27g SZH=130,98g CK=4,18g SÓ=3,79g TZS=2,47g	EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=3,17g TZS=5,75g
PÉNTEK 2022.11.18.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Tejfölös-túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kifli (1, 2)*; Bebo Mini Margarin;	Lebbencsleves (1, 5)*; Csőben sült tengeri halfilé (1, 2, 4, 5, 9)*; Párolt rizs (5)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Alma;	Alma; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=357,10kcal FH=15,45g ZS=4,60g SZH=62,49g CK=11,21g SÓ=1,44g TZS=0,09g	EN=158,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=744,14kcal FH=31,16g ZS=24,17g SZH=125,62g CK=6,06g SÓ=4,54g TZS=5,42g	EN=757,28kcal FH=37,84g ZS=18,94g SZH=91,61g CK=8,18g SÓ=3,63g TZS=1,56g	EN=122,00kcal FH=1,50g ZS=1,44g SZH=25,00g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=460,75kcal FH=8,50g ZS=8,93g SZH=83,99g CK=18,22g SÓ=0,96g TZS=3,47g

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 2022.11.19.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Marha pörkölt; Tarhonya (1)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=437,10kcal FH=12,58g ZS=16,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=778,53kcal FH=31,42g ZS=27,51g SZH=99,22g CK=28,39g SÓ=1,67g TZS=1,40g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=520,07kcal FH=16,06g ZS=9,42g SZH=91,71g CK=45,31g SÓ=1,20g TZS=5,31g
VASÁRNAP 2022.11.20.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Pulykasült (5)*; Almamártás (1, 2)*; Főtt burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=741,10kcal FH=25,01g ZS=35,91g SZH=104,46g CK=1,33g SÓ=2,98g TZS=2,25g		EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=610,42kcal FH=30,59g ZS=12,43g SZH=88,29g CK=34,05g SÓ=1,91g TZS=0,29g

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 2022.11.21.	Gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zsemle (1)*; Dzsem (db) (13)*;	Frankfurtilves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sonkás kocka (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Frankfurtilves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Alma; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Erdei gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=358,90kcal FH=10,71g ZS=6,58g SZH=63,79g CK=11,21g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=202,95kcal FH=4,24g ZS=0,53g SZH=43,67g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=994,12kcal FH=34,65g ZS=43,31g SZH=107,08g CK=4,86g SÓ=5,88g TZS=6,70g	EN=1 017,62kcal FH=23,84g ZS=42,56g SZH=124,63g CK=21,82g SÓ=2,55g TZS=2,78g	EN=122,00kcal FH=1,50g ZS=1,44g SZH=25,00g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=703,32kcal FH=11,85g ZS=31,47g SZH=71,46g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
KEDD 2022.11.22.	Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Debreceni sertéskaraj (1, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Törtburgonya (5)*;	Zsemle (1)*; Méz;	Paprikásburgonya (1, 3, 5)*;
	EN=402,40kcal FH=12,50g ZS=16,20g SZH=51,21g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=730,11kcal FH=35,75g ZS=28,40g SZH=108,70g CK=3,13g SÓ=3,21g TZS=3,55g	EN=716,59kcal FH=27,69g ZS=28,48g SZH=79,31g CK=4,36g SÓ=2,68g TZS=1,46g	EN=200,45kcal FH=4,24g ZS=0,53g SZH=45,15g CK=16,58g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=622,92kcal FH=26,63g ZS=30,38g SZH=57,33g CK=1,02g SÓ=1,48g TZS=0,63g
SZERDA 2022.11.23.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Hosszú zsemle (1)*;	Kigyóborka; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomleves rizsszemtésztaival (1, 3, 5)*; Törtburgonya (5)*; Csirkeragu (1, 5)*;	Paradicsomleves rizsszemtésztaival (1, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Bulgur (1, 5)*;	Dzsem (db) (13)*; Zsemle (1)*;	Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Orsó tészta (1)*;
	EN=301,01kcal FH=10,15g ZS=11,33g SZH=38,64g CK=10,52g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=165,55kcal FH=4,13g ZS=4,72g SZH=25,79g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=678,30kcal FH=27,34g ZS=24,36g SZH=81,29g CK=22,46g SÓ=2,55g TZS=2,15g	EN=853,79kcal FH=33,38g ZS=31,85g SZH=96,54g CK=25,07g SÓ=3,06g TZS=1,96g	EN=202,95kcal FH=4,24g ZS=0,53g SZH=43,67g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=592,04kcal FH=32,93g ZS=18,13g SZH=72,85g CK=4,68g SÓ=0,99g TZS=1,55g
CSÜTÖRTÖK 2022.11.24.	Erdei gyümölcs tea; Csemege szalámi; Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin; Kigyóborka;	Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Vegyes saláta; Félbarna kenyér (1)*;	Fonottka (1, 2)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=448,30kcal FH=13,28g ZS=16,26g SZH=61,68g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=171,95kcal FH=4,24g ZS=4,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=758,63kcal FH=31,24g ZS=27,67g SZH=88,83g CK=12,85g SÓ=3,14g TZS=1,26g	EN=915,54kcal FH=31,22g ZS=36,43g SZH=136,76g CK=14,87g SÓ=4,00g TZS=1,59g	EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=546,40kcal FH=23,58g ZS=25,90g SZH=57,63g CK=0,80g SÓ=7,25g TZS=0,74g
PÉNTEK 2022.11.25.	Gyümölcs tea; Zsemle (1)*; Kenőmájás (1, 2, 4)*;	Alma dobozos üdítő;	Csontleves csigatésztaival (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Főtt burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csontleves csigatésztaival (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Alma; Kifli (1, 2)*; Bebo Mini Margarin; Sajtos pogácsa (1, 2)*;
	EN=319,05kcal FH=9,34g ZS=12,53g SZH=40,67g CK=10,85g SÓ=1,74g TZS=5,22g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=759,35kcal FH=30,47g ZS=31,63g SZH=80,35g CK=2,56g SÓ=2,64g TZS=0,92g	EN=686,96kcal FH=31,96g ZS=17,83g SZH=85,94g CK=39,80g SÓ=2,92g TZS=1,31g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=472,65kcal FH=10,74g ZS=14,60g SZH=72,16g CK=2,89g SÓ=2,36g TZS=6,27g

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 2022.11.26.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csemege uborka (11)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=437,10kcal FH=12,58g ZS=16,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=1 021,54kcal FH=34,37g ZS=28,08g SZH=154,46g CK=42,82g SÓ=1,52g TZS=1,56g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=606,13kcal FH=33,31g ZS=16,24g SZH=75,05g CK=4,54g SÓ=3,69g TZS=2,40g
VASÁRNAP 2022.11.27.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*;		Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=814,71kcal FH=39,17g ZS=29,00g SZH=91,79g CK=7,02g SÓ=3,15g TZS=4,34g		EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=563,47kcal FH=16,62g ZS=9,42g SZH=101,51g CK=45,31g SÓ=1,20g TZS=5,31g

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 2022.11.28.	Meggyes gyümölcs Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Mákos metélt (1)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Lekvár; Porcukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alma; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=358,90kcal FH=10,71g ZS=6,58g SZH=63,79g CK=11,21g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=165,65kcal FH=4,31g ZS=3,33g SZH=28,74g CK=0,23g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=1 090,39kcal FH=38,75g ZS=40,22g SZH=139,13g CK=23,55g SÓ=1,96g TZS=3,23g	EN=1 116,72kcal FH=37,61g ZS=28,46g SZH=174,15g CK=46,05g SÓ=2,04g TZS=1,71g	EN=122,00kcal FH=1,50g ZS=1,44g SZH=25,00g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=658,72kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=60,91g CK=0,99g SÓ=4,22g TZS=3,95g
KEDD 2022.11.29.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Zsemle (1)*;	Kifli (1, 2)*; Méz;	Túrós galuskaleves (1, 2, 3)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;	Túrós galuskaleves (1, 2, 3)*; Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Törtburgonya (5)*;	Fonottka (1, 2)*;	Húsos tarhonya (1, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=313,75kcal FH=11,34g ZS=11,83g SZH=40,40g CK=10,45g SÓ=1,85g TZS=4,16g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=831,92kcal FH=27,18g ZS=37,91g SZH=87,20g CK=2,53g SÓ=3,15g TZS=8,82g	EN=800,39kcal FH=28,60g ZS=40,49g SZH=72,27g CK=2,43g SÓ=3,10g TZS=3,40g	EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=790,89kcal FH=31,64g ZS=33,04g SZH=86,17g CK=6,11g SÓ=4,33g TZS=1,13g
SZERDA 2022.11.30.	Főzött kakaó (2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Zsemle (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Orsó tészta (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=373,99kcal FH=13,04g ZS=11,59g SZH=53,05g CK=24,04g SÓ=1,03g TZS=6,18g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=782,99kcal FH=29,42g ZS=36,86g SZH=80,83g CK=5,24g SÓ=2,05g TZS=1,82g	EN=786,74kcal FH=28,96g ZS=44,16g SZH=93,53g CK=2,01g SÓ=2,94g TZS=3,10g	EN=227,05kcal FH=6,14g ZS=10,28g SZH=26,54g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=3,17g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2022.12.01.						
PÉNTEK 2022.12.02.						

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"**

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-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 dobozos üdítő Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcslé	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Almakompót Összetétel: Alma 'Idared', Fahéj, Kristálycukor	91,15kcal	0,40g	0,00g	22,02g	15,00g	0,00g	0,00g
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	208,64kcal	2,29g	1,38g	44,89g	33,54g	0,45g	0,00g
Aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	330,60kcal	17,74g	27,14g	1,62g	0,58g	0,71g	0,36g
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
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	583,64kcal	21,97g	32,90g	73,49g	0,80g	1,92g	1,22g
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
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	333,63kcal	17,88g	27,16g	2,09g	0,57g	0,85g	0,36g
BrokkolikréMLEVES sárgarépakockával Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgarépa, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	107,25kcal	4,60g	3,69g	12,25g	2,64g	1,05g	0,29g
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
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 ételecet, 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
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
Bükki aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	325,29kcal	16,47g	25,55g	5,31g	0,57g	0,82g	1,06g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
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
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	392,17kcal	18,95g	31,85g	4,52g	0,60g	1,04g	1,90g
Csipkebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	195,23kcal	21,95g	8,59g	6,16g	1,08g	0,66g	0,38g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Csirkeragu Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	176,35kcal	17,30g	9,73g	3,98g	0,68g	0,71g	0,61g
Csontleves csigatésztával Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt 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
Csopaki apróragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	311,56kcal	15,40g	24,65g	4,79g	1,04g	0,88g	1,28g
Csóben sült tengeri halfilé Összetétel: Aro margarin, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt 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
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	210,15kcal	6,05g	5,39g	32,68g	1,19g	1,12g	0,74g
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
Debreceni aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Lecsókolbász, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Vöröshagyma	325,34kcal	16,72g	26,22g	3,67g	0,59g	1,07g	1,89g
Debreceni sertéskaraj Összetétel: Csemege paprika, Debreceni kolbász, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	261,39kcal	24,24g	16,40g	2,90g	0,28g	1,18g	2,38g
Delma Margarin Összetétel: Delma light margarin	25,20kcal	0,00g	2,80g	0,28g	0,00g	0,11g	0,84g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Dzsem (db) Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
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, 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
Fehér kenyér Összetétel: Fehér kenyér	220,50kcal	6,66g	0,72g	46,71g	0,18g	1,26g	0,36g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételcet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	53,50kcal	1,63g	0,23g	10,93g	5,00g	0,45g	0,01g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	98,79kcal	3,29g	0,37g	20,57g	0,48g	0,52g	0,04g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,01g	0,90g	50,04g	1,17g	1,26g	0,09g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	112,14kcal	3,74g	0,42g	23,35g	0,55g	0,59g	0,04g
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	335,62kcal	17,90g	27,15g	2,64g	0,60g	0,69g	0,36g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott, főzővíz'	235,21kcal	6,25g	0,75g	46,03g	0,00g	0,15g	0,00g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	117,50kcal	3,13g	0,38g	23,00g	0,00g	0,07g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Főzött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	208,34kcal	8,80g	8,26g	24,10g	23,88g	0,28g	5,02g
Főzött vaníliás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%', Vaníliás cukor	108,77kcal	4,50g	4,20g	13,09g	13,09g	0,15g	2,55g
Frankfurtileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levestörség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kömény, Majoranna, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tejöl '12%', Virsli, Vöröshagyma	236,58kcal	3,82g	14,22g	15,30g	0,87g	1,59g	1,47g
Fűszeres burgonya steak Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott'	341,93kcal	7,59g	7,35g	55,45g	0,17g	1,39g	0,70g
Fűszeres sertésárja Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés árja, 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, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejöl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	88,45kcal	3,53g	3,72g	9,71g	1,18g	1,01g	0,30g
Gombás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejöl '12%', Vöröshagyma	318,38kcal	15,79g	25,02g	5,21g	0,77g	0,82g	0,98g
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kömény, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	283,00kcal	13,14g	17,03g	16,47g	1,16g	1,06g	0,30g
Gyrosos csirkemell csíkok Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyros fűszerkeverék, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	178,03kcal	21,30g	8,48g	3,04g	0,18g	1,04g	0,36g
Gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, 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, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejöl '12%'	135,21kcal	1,31g	0,99g	29,81g	23,92g	0,20g	0,00g
Gyümölcsmártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	226,30kcal	2,35g	0,91g	50,48g	38,39g	0,64g	0,33g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hamburger Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa, Ketchup, Kigyló uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Vizes zsemle 53g	786,55kcal	33,98g	36,60g	67,35g	2,66g	4,59g	8,14g
Hamis gulyásleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levestörség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Kömény, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	145,63kcal	4,07g	2,91g	23,69g	2,19g	1,09g	0,32g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Kömény, Só 'jódozott', Tejöl '12%', Vöröshagyma	73,76kcal	7,40g	3,72g	2,12g	0,05g	0,27g	0,01g
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle53g	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli	640,72kcal	11,01g	30,62g	59,33g	0,99g	4,04g	3,92g
Húsgombóc Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	259,57kcal	14,07g	17,18g	15,54g	0,61g	0,73g	0,12g
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. levezződség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	270,76kcal	13,27g	17,56g	13,03g	1,01g	1,16g	0,40g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	521,46kcal	21,40g	26,73g	63,31g	6,64g	4,76g	0,51g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	739,89kcal	30,11g	32,75g	77,73g	4,11g	2,05g	1,09g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	8,40kcal	0,66g	0,06g	0,72g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	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
Karalábékrémleves rizsszemtésztával Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta	119,44kcal	2,96g	4,49g	15,75g	4,37g	1,09g	0,67g
Karfiollevés Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	69,68kcal	2,56g	2,75g	8,12g	2,33g	1,05g	0,32g
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, Kóménymag, Majoranna, Őrölt 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	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
Kuszkusz Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt 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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	283,51kcal	14,63g	22,43g	3,73g	0,38g	0,85g	0,36g
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	86,10kcal	0,13g	0,04g	21,07g	21,00g	0,04g	0,00g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
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 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
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g
Majorannás csirkecombfilé Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	186,20kcal	21,51g	8,95g	3,99g	0,42g	0,71g	0,35g
Majorannás sertésragu Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	297,73kcal	14,92g	23,60g	4,43g	0,46g	0,72g	0,36g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Mák, Porcukor	245,50kcal	3,90g	13,00g	26,60g	18,51g	0,01g	1,63g
Mákos 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: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csiga 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, Őrölt 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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin 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%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mustár Összetétel: Mustár	18,00kcal	0,74g	0,85g	1,58g	0,00g	0,18g	0,04g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
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. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. nudli, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	118,63kcal	4,18g	3,65g	14,10g	3,06g	1,20g	0,31g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,32g	1,17g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin 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
Paradicsomleves rizsszeméztával 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: Étélizesítő 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: Étélizesítő 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
Pásztorgulyás Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Marhaapróhús, gulyáskocka, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	235,00kcal	13,80g	11,69g	16,29g	1,16g	1,07g	0,30g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő 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: Étélizesítő 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
Petrezselymes tejfölösturó Összetétel: Félzsíros tehénturó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	72,45kcal	7,36g	3,70g	1,91g	0,00g	0,27g	0,00g
Pince ragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Sertés máj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	252,44kcal	16,39g	16,95g	6,80g	1,74g	0,86g	0,38g
Pírtott szárnyasmáj Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	185,98kcal	20,34g	9,58g	4,38g	0,37g	0,81g	0,61g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	711,16kcal	29,39g	28,51g	77,21g	6,90g	3,17g	5,75g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	190,19kcal	21,53g	10,25g	1,46g	0,26g	0,80g	0,12g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, 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, Étélizesítő 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	506,50kcal	26,76g	27,45g	41,15g	8,09g	1,14g	2,29g
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
Rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	608,57kcal	23,52g	35,25g	72,82g	0,58g	1,85g	1,21g
Roston sült hal tepsiben Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	130,65kcal	14,48g	1,84g	13,82g	0,31g	1,85g	0,19g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi 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 szórat 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 metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	380,23kcal	10,98g	7,70g	66,69g	3,60g	0,32g	0,97g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
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
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
Sárgaborsógulyás Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt 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, 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
Sárgarépa főzelék 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 rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sárgarépa, Só 'jódozott'	309,43kcal	6,84g	7,73g	81,56g	1,67g	1,19g	0,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	99,00kcal	6,00g	8,00g	0,75g	0,25g	1,00g	3,00g
Sertés sült Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott'	193,60kcal	21,08g	11,32g	0,64g	0,09g	0,69g	0,35g
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
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
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, Étélizésítő 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
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	438,12kcal	18,33g	39,99g	1,17g	0,39g	2,73g	13,93g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szármag fűszerkeverék	240,68kcal	24,18g	11,52g	1,14g	0,20g	0,84g	0,41g
Szárazbableves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	186,16kcal	10,06g	2,96g	28,57g	1,19g	1,02g	0,29g
Szármagraguleves Összetétel: Csirkemáj, Étélizésítő 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
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
Székelykáposzta 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
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
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	342,96kcal	12,31g	9,00g	52,25g	28,76g	0,61g	5,27g
Tejeskávét Összetétel: Kristálycukor, Pótkávét, Tej '2,8%'	110,96kcal	4,50g	3,97g	13,92g	11,96g	0,15g	2,39g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-ig

Étel név , összetevők	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: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	72,20kcal	7,34g	3,70g	1,90g	0,00g	0,18g	0,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	201,60kcal	7,83g	0,90g	40,59g	0,54g	1,26g	0,36g
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	82,88kcal	3,22g	0,37g	16,69g	0,22g	0,52g	0,15g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	135,60kcal	4,64g	11,28g	0,97g	0,15g	0,56g	4,01g
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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	319,80kcal	6,34g	9,96g	46,25g	0,17g	0,77g	1,00g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	135,09kcal	3,17g	2,22g	23,13g	0,09g	0,37g	0,20g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	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 galuskaleves Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	155,25kcal	5,54g	4,32g	22,36g	1,67g	1,26g	0,51g
Túrós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	388,52kcal	10,98g	8,62g	66,69g	3,60g	0,51g	1,07g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	74,14kcal	1,44g	0,19g	16,23g	11,34g	0,40g	0,01g
Vegyes vágott Összetétel: Vegyes vágott	51,00kcal	1,53g	0,29g	8,44g	2,00g	2,28g	0,04g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,25g	1,10g	3,00g
Zelleres burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	182,93kcal	4,23g	6,11g	25,26g	1,49g	1,19g	0,52g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételectet, Étölaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	250,53kcal	9,33g	5,78g	37,43g	9,31g	0,74g	0,52g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étölaj '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: Ételizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj '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
Zöldséges-húsos penne Összetétel: Ételizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöltségköret, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Oregánó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Vöröshagyma	674,19kcal	25,99g	28,02g	77,26g	6,22g	0,60g	1,08g
Zöltségkrémleves Összetétel: Burgonya, Ételizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöltség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	144,35kcal	4,96g	1,57g	26,26g	2,46g	1,05g	0,07g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcsstea 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