

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.01.30.	Meggyes gyümölcs Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Bakonyi tokány (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Húsos tarhonya (1, 5)*;
	EN=320,20kcal FH=10,53g ZS=6,58g SZH=54,34g CK=10,58g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=165,65kcal FH=4,31g ZS=3,33g SZH=28,74g CK=0,23g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=739,77kcal FH=20,74g ZS=21,00g SZH=112,11g CK=41,17g SÓ=2,99g TZS=5,08g	EN=864,42kcal FH=27,58g ZS=39,77g SZH=122,84g CK=3,52g SÓ=1,77g TZS=3,03g	EN=78,60kcal FH=0,94g ZS=1,44g SZH=15,20g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=739,89kcal FH=30,11g ZS=32,75g SZH=77,73g CK=4,11g SÓ=1,06g TZS=1,09g
KEDD 2023.01.31.	Csipkebogyó tea; Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Brokkolikrémleves gyöngygyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Paprikásburgonya virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Brokkolikrémleves gyöngygyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Fonottka (1, 2)*;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Finomfőzelék (1, 2)*;
	EN=413,20kcal FH=12,28g ZS=16,10g SZH=54,09g CK=10,68g SÓ=1,91g TZS=2,41g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=828,81kcal FH=20,66g ZS=29,73g SZH=104,58g CK=4,36g SÓ=3,47g TZS=3,15g	EN=961,55kcal FH=35,07g ZS=44,89g SZH=89,48g CK=5,12g SÓ=1,85g TZS=3,42g	EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=562,23kcal FH=24,99g ZS=26,28g SZH=52,73g CK=16,56g SÓ=1,02g TZS=1,51g
SZERDA 2023.02.01.	Tej (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Narancs;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Kuskusz (1, 5)*;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Szarvacskas tészta (1)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=358,80kcal FH=16,90g ZS=8,20g SZH=54,76g CK=14,71g SÓ=1,76g TZS=4,20g	EN=237,52kcal FH=5,17g ZS=3,59g SZH=43,36g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=921,54kcal FH=29,79g ZS=33,70g SZH=119,18g CK=28,19g SÓ=1,12g TZS=1,89g	EN=778,43kcal FH=34,47g ZS=19,08g SZH=115,22g CK=26,21g SÓ=0,72g TZS=1,79g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2023.02.02.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*; Alma;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Lecsós csirkemáj (1, 5)*; Kuskusz (1, 5)*; Alma;	Alma dobozos üdítő;	Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;
	EN=441,10kcal FH=12,68g ZS=16,20g SZH=60,66g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=151,70kcal FH=4,37g ZS=3,40g SZH=24,32g CK=0,42g SÓ=0,71g TZS=1,19g	EN=784,73kcal FH=31,21g ZS=30,81g SZH=93,16g CK=10,95g SÓ=2,34g TZS=5,79g	EN=754,12kcal FH=40,57g ZS=21,08g SZH=96,16g CK=7,15g SÓ=1,72g TZS=1,98g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=674,68kcal FH=21,66g ZS=33,37g SZH=64,84g CK=0,85g SÓ=1,50g TZS=8,17g
PÉNTEK 2023.02.03.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Zsemle (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Dzsem (db) (13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Félbarna kenyér (1)*; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=254,81kcal FH=11,64g ZS=4,25g SZH=40,84g CK=10,25g SÓ=0,77g TZS=0,32g	EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=803,50kcal FH=32,59g ZS=30,27g SZH=94,21g CK=18,93g SÓ=2,15g TZS=1,91g	EN=765,34kcal FH=38,70g ZS=22,17g SZH=97,37g CK=4,51g SÓ=1,49g TZS=0,75g	EN=302,80kcal FH=8,01g ZS=0,90g SZH=65,04g CK=14,42g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=601,05kcal FH=16,70g ZS=20,86g SZH=85,16g CK=2,80g SÓ=2,47g TZS=7,19g

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 2023.02.04.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Alma;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Pulyka pörkölt (1)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=437,10kcal FH=12,58g ZS=16,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=209,05kcal FH=4,87g ZS=3,33g SZH=38,54g CK=0,23g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=707,45kcal FH=35,46g ZS=23,25g SZH=82,23g CK=2,97g SÓ=1,99g TZS=1,41g		EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=473,40kcal FH=29,61g ZS=16,65g SZH=48,23g CK=12,68g SÓ=1,40g TZS=0,87g
VASÁRNAP 2023.02.05.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Almaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkecomb (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Kifli (1, 2)*; Alma;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	EN=354,90kcal FH=10,61g ZS=6,58g SZH=63,29g CK=11,21g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=201,50kcal FH=4,38g ZS=0,60g SZH=44,85g CK=20,88g SÓ=0,63g TZS=0,35g	EN=728,28kcal FH=34,02g ZS=19,19g SZH=123,05g CK=31,09g SÓ=0,85g TZS=1,15g		EN=170,25kcal FH=4,09g ZS=1,16g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=549,53kcal FH=28,97g ZS=14,02g SZH=70,51g CK=16,94g SÓ=0,79g TZS=2,03g

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 2023.02.06.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Alma;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Joghurt (2)*; Zsemle (1)*;	Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=275,60kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=43,79g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=836,91kcal FH=41,91g ZS=37,36g SZH=77,69g CK=7,88g SÓ=1,39g TZS=1,21g	EN=693,73kcal FH=21,97g ZS=20,70g SZH=98,04g CK=2,79g SÓ=4,46g TZS=4,66g	EN=233,45kcal FH=9,34g ZS=5,93g SZH=34,67g CK=6,16g SÓ=0,79g TZS=3,92g	EN=499,28kcal FH=27,23g ZS=18,23g SZH=85,10g CK=0,84g SÓ=0,90g TZS=1,52g
KEDD 2023.02.07.	Meggyes gyümölcs Tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Fonottka (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Túró (2)*; Tejföl (2)*; Túrós tészta tepertővel (1)*;
	EN=409,10kcal FH=14,18g ZS=11,70g SZH=61,41g CK=11,53g SÓ=2,37g TZS=3,93g	EN=207,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=45,38g CK=18,32g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=753,26kcal FH=33,10g ZS=22,02g SZH=130,97g CK=6,74g SÓ=1,57g TZS=2,02g	EN=919,58kcal FH=32,38g ZS=31,74g SZH=125,94g CK=21,45g SÓ=1,91g TZS=1,56g	EN=238,80kcal FH=8,62g ZS=3,88g SZH=42,46g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=602,24kcal FH=26,90g ZS=22,68g SZH=70,89g CK=3,60g SÓ=0,68g TZS=3,93g
SZERDA 2023.02.08.	Csipkebogyó tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Alma dobozos üdítő;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=427,70kcal FH=13,35g ZS=12,24g SZH=62,58g CK=11,36g SÓ=1,78g TZS=4,10g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=836,22kcal FH=31,58g ZS=33,71g SZH=92,40g CK=5,21g SÓ=1,96g TZS=2,00g	EN=852,60kcal FH=21,35g ZS=22,80g SZH=137,62g CK=52,55g SÓ=0,83g TZS=3,05g	EN=274,50kcal FH=8,13g ZS=5,40g SZH=48,39g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=0,36g	EN=704,60kcal FH=24,63g ZS=32,87g SZH=65,63g CK=2,89g SÓ=0,96g TZS=1,56g
CSÜTÖRTÖK 2023.02.09.	Meggyes gyümölcs Tea; Pritaminos tonhalsaláta (2, 3, 4, 9, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*; Alma;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	EN=440,51kcal FH=12,05g ZS=15,53g SZH=62,32g CK=11,64g SÓ=1,70g TZS=3,27g	EN=193,10kcal FH=4,93g ZS=3,40g SZH=33,62g CK=0,42g SÓ=0,71g TZS=1,14g	EN=932,74kcal FH=33,38g ZS=52,81g SZH=105,44g CK=1,46g SÓ=1,98g TZS=5,73g	EN=815,06kcal FH=34,01g ZS=43,77g SZH=63,99g CK=10,79g SÓ=1,93g TZS=5,36g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=620,62kcal FH=25,39g ZS=32,10g SZH=50,48g CK=2,44g SÓ=0,78g TZS=2,28g
PÉNTEK 2023.02.10.	Tej (2)*; Sonkakrém; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Dzsem (db) (13)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Rizseszűs (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Liga Margarin; Rozsos párna (1, 12)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;
	EN=439,30kcal FH=21,93g ZS=9,27g SZH=67,36g CK=15,34g SÓ=2,77g TZS=4,26g	EN=189,00kcal FH=4,30g ZS=0,60g SZH=39,25g CK=13,60g SÓ=0,60g TZS=0,35g	EN=892,47kcal FH=35,37g ZS=35,27g SZH=103,78g CK=11,09g SÓ=1,85g TZS=1,18g	EN=813,55kcal FH=31,17g ZS=40,20g SZH=106,79g CK=7,57g SÓ=1,75g TZS=1,31g	EN=194,88kcal FH=5,00g ZS=5,54g SZH=30,53g CK=0,52g SÓ=0,73g TZS=1,34g	EN=439,90kcal FH=13,14g ZS=16,20g SZH=59,91g CK=1,24g SÓ=2,42g TZS=6,18g

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=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2023.02.11.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Alma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Alma dobozos üdítő;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	EN=479,50kcal FH=9,80g ZS=16,59g SZH=62,72g CK=11,56g SÓ=2,77g TZS=1,81g	EN=209,05kcal FH=4,87g ZS=3,33g SZH=38,54g CK=0,23g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=796,92kcal FH=30,79g ZS=38,76g SZH=75,51g CK=15,75g SÓ=2,21g TZS=2,37g		EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=563,13kcal FH=29,37g ZS=14,06g SZH=73,30g CK=17,00g SÓ=0,79g TZS=2,03g
VASÁRNAP 2023.02.12.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Zsemle (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Kifli (1, 2)*; Alma;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*; 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=215,45kcal FH=4,32g ZS=0,53g SZH=49,27g CK=20,68g SÓ=0,66g TZS=0,32g	EN=735,89kcal FH=36,95g ZS=25,60g SZH=82,31g CK=3,72g SÓ=1,86g TZS=1,85g		EN=170,25kcal FH=4,09g ZS=1,16g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=536,12kcal FH=31,56g ZS=14,22g SZH=66,36g CK=20,00g SÓ=1,56g TZS=1,09g

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 2023.02.13.	Csipkebogyó tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Gránátos kocka (1)*; Alma;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Rakott kelkáposzta (1, 2, 3, 6)*;
	EN=409,10kcal FH=14,18g ZS=11,70g SZH=61,41g CK=11,53g SÓ=2,37g TZS=3,93g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=957,72kcal FH=29,64g ZS=45,49g SZH=103,41g CK=21,71g SÓ=0,86g TZS=1,54g	EN=818,26kcal FH=27,48g ZS=28,35g SZH=108,95g CK=5,03g SÓ=1,15g TZS=1,68g	EN=235,20kcal FH=8,56g ZS=3,76g SZH=41,38g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=501,44kcal FH=22,97g ZS=26,65g SZH=46,49g CK=1,37g SÓ=0,61g TZS=0,99g
KEDD 2023.02.14.	Citromos tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Romanobabfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=362,56kcal FH=15,21g ZS=4,12g SZH=65,61g CK=14,99g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=950,15kcal FH=30,52g ZS=37,95g SZH=107,39g CK=6,68g SÓ=1,76g TZS=2,60g	EN=714,35kcal FH=17,00g ZS=28,63g SZH=88,90g CK=5,93g SÓ=2,98g TZS=3,45g	EN=347,60kcal FH=13,55g ZS=13,08g SZH=43,84g CK=1,19g SÓ=2,36g TZS=5,26g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
SZERDA 2023.02.15.	Meggyes gyümölcs Tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Alma;	Zöldséglevés (1, 3, 5)*; Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldséglevés (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*;	Gyrosos sertéscsirkok (1, 5)*; Rizibizi (5)*;
	EN=300,15kcal FH=10,70g ZS=12,46g SZH=36,29g CK=11,99g SÓ=1,69g TZS=4,44g	EN=122,00kcal FH=1,50g ZS=1,44g SZH=25,00g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=788,19kcal FH=39,76g ZS=29,94g SZH=84,90g CK=3,81g SÓ=1,87g TZS=1,39g	EN=759,74kcal FH=32,04g ZS=33,62g SZH=85,76g CK=2,82g SÓ=7,45g TZS=1,21g	EN=174,90kcal FH=3,96g ZS=3,90g SZH=30,03g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=660,12kcal FH=26,21g ZS=35,01g SZH=82,77g CK=2,25g SÓ=1,13g TZS=1,19g
CSÜTÖRTÖK 2023.02.16.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomlevés betűtésztaival (1, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Hagymás burgonya; Alma;	Paradicsomlevés betűtésztaival (1, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Alma;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Tökfőzelék (1, 2)*;
	EN=320,65kcal FH=14,10g ZS=9,43g SZH=44,07g CK=14,31g SÓ=1,11g TZS=3,32g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=786,91kcal FH=27,35g ZS=28,87g SZH=97,12g CK=23,94g SÓ=1,44g TZS=1,63g	EN=834,95kcal FH=37,08g ZS=24,38g SZH=113,07g CK=27,99g SÓ=2,69g TZS=4,69g	EN=357,80kcal FH=12,40g ZS=16,20g SZH=40,66g CK=0,61g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=468,94kcal FH=20,28g ZS=26,94g SZH=32,20g CK=12,97g SÓ=0,78g TZS=0,96g
PÉNTEK 2023.02.17.	Citromos tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bácskai rizesshús (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Rozsos párna (1, 12)*; Alma;	Alma dobozos üdítő; Liga Margarin; Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=379,45kcal FH=13,03g ZS=8,11g SZH=60,47g CK=11,46g SÓ=1,53g TZS=2,28g	EN=301,80kcal FH=7,97g ZS=3,70g SZH=61,26g CK=21,13g SÓ=1,40g TZS=1,20g	EN=753,89kcal FH=24,37g ZS=33,65g SZH=111,33g CK=26,52g SÓ=3,13g TZS=1,49g	EN=764,40kcal FH=23,61g ZS=33,21g SZH=84,76g CK=26,22g SÓ=0,88g TZS=1,63g	EN=213,08kcal FH=5,49g ZS=2,74g SZH=40,26g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=0,50g	EN=463,30kcal FH=10,03g ZS=14,32g SZH=71,88g CK=23,40g SÓ=1,45g TZS=3,30g

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=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2023.02.18.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*;	Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*;
	EN=437,10kcal FH=12,58g ZS=16,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=308,90kcal FH=8,64g ZS=3,70g SZH=59,91g CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g	EN=704,45kcal FH=17,89g ZS=27,77g SZH=76,89g CK=11,49g SÓ=3,30g TZS=3,08g		EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=370,73kcal FH=12,63g ZS=4,97g SZH=68,36g CK=44,77g SÓ=0,46g TZS=2,79g
VASÁRNAP 2023.02.19.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Mogorókrém (2, 6, 8)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtós szelet (1, 2, 5, 6)*; Rizibizi (5)*;		Kifli (1, 2)*; Alma;	Pulykasült (5)*; Almamártás (1, 2)*; Főtt burgonya;
	EN=354,90kcal FH=10,61g ZS=6,58g SZH=63,29g CK=11,21g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=313,20kcal FH=8,31g ZS=5,40g SZH=57,84g CK=1,17g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=716,21kcal FH=40,96g ZS=27,42g SZH=99,53g CK=4,19g SÓ=2,04g TZS=6,20g		EN=170,25kcal FH=4,09g ZS=1,16g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=536,68kcal FH=27,53g ZS=12,07g SZH=73,58g CK=33,80g SÓ=0,71g TZS=0,12g

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 2023.02.20.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Szerb rizseshús (5)*; Almakompót;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=159,25kcal FH=4,20g ZS=4,02g SZH=25,86g CK=1,70g SÓ=0,59g TZS=1,44g	EN=702,81kcal FH=25,54g ZS=29,21g SZH=85,33g CK=20,94g SÓ=1,35g TZS=1,16g	EN=856,00kcal FH=38,44g ZS=49,07g SZH=62,56g CK=2,00g SÓ=3,63g TZS=14,82g	EN=275,60kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=43,79g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=648,87kcal FH=20,83g ZS=30,55g SZH=96,07g CK=16,20g SÓ=1,11g TZS=1,22g
KEDD 2023.02.21.	Zöldtea-citrusos; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Alma;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Spenót (1, 2)*; Alma;	Lekvár; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*;
	EN=366,56kcal FH=15,31g ZS=4,12g SZH=66,11g CK=14,99g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=744,83kcal FH=29,33g ZS=23,75g SZH=120,93g CK=46,76g SÓ=0,97g TZS=2,77g	EN=725,37kcal FH=34,94g ZS=37,35g SZH=59,14g CK=10,09g SÓ=2,40g TZS=4,77g	EN=312,90kcal FH=8,03g ZS=3,73g SZH=61,73g CK=21,61g SÓ=1,41g TZS=1,20g	EN=641,80kcal FH=22,25g ZS=35,02g SZH=51,99g CK=1,37g SÓ=0,99g TZS=1,99g
SZERDA 2023.02.22.	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Fonotkka (1, 2)*; Alma;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Sertésrizottó (5)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Húsos lecsó;
	EN=258,85kcal FH=12,53g ZS=5,66g SZH=38,87g CK=15,73g SÓ=0,86g TZS=3,60g	EN=190,90kcal FH=4,61g ZS=1,35g SZH=38,70g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=811,63kcal FH=29,57g ZS=31,60g SZH=98,07g CK=29,94g SÓ=1,11g TZS=0,64g	EN=800,40kcal FH=27,02g ZS=39,10g SZH=107,45g CK=26,46g SÓ=1,13g TZS=1,53g	EN=357,80kcal FH=12,40g ZS=16,20g SZH=40,66g CK=0,61g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=521,46kcal FH=21,40g ZS=26,73g SZH=63,31g CK=6,64g SÓ=3,78g TZS=0,51g
CSÜTÖRTÖK 2023.02.23.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*;	Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=405,10kcal FH=14,08g ZS=11,70g SZH=60,91g CK=11,53g SÓ=2,37g TZS=3,93g	EN=174,70kcal FH=5,16g ZS=5,00g SZH=25,55g CK=0,40g SÓ=0,68g TZS=0,35g	EN=1 021,54kcal FH=34,37g ZS=28,08g SZH=154,46g CK=42,82g SÓ=0,83g TZS=1,56g	EN=1 008,76kcal FH=36,46g ZS=45,24g SZH=109,74g CK=21,92g SÓ=0,77g TZS=1,43g	EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=536,52kcal FH=18,12g ZS=18,95g SZH=70,62g CK=10,64g SÓ=3,05g TZS=5,75g
PÉNTEK 2023.02.24.	Erdei gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Félbarna kenyér (1)*; Zsemle (1)*; Bebo Mini Margarin; Alma;
	EN=358,90kcal FH=10,71g ZS=6,58g SZH=63,79g CK=11,21g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=270,20kcal FH=8,46g ZS=3,70g SZH=50,46g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=736,67kcal FH=31,11g ZS=22,04g SZH=98,37g CK=29,05g SÓ=2,66g TZS=6,28g	EN=720,07kcal FH=34,19g ZS=19,25g SZH=94,07g CK=9,62g SÓ=1,55g TZS=2,10g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=614,65kcal FH=17,41g ZS=20,23g SZH=89,06g CK=1,33g SÓ=2,64g TZS=6,91g

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 2023.02.25.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Rizsleves (5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;		Alma dobozos üdítő;	Pulykasült (5)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	EN=437,10kcal FH=12,58g ZS=16,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=308,90kcal FH=8,64g ZS=3,70g SZH=59,91g CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g	EN=732,40kcal FH=40,27g ZS=22,26g SZH=88,68g CK=16,70g SÓ=2,05g TZS=2,50g		EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=475,19kcal FH=29,02g ZS=15,20g SZH=49,30g CK=2,10g SÓ=0,88g TZS=2,04g
VASÁRNAP 2023.02.26.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Párolt rizs (5)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Kifli (1, 2)*; Alma;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=315,30kcal FH=8,09g ZS=0,90g SZH=70,64g CK=21,70g SÓ=1,28g TZS=0,09g	EN=706,64kcal FH=34,76g ZS=25,62g SZH=110,60g CK=3,90g SÓ=2,40g TZS=2,78g		EN=170,25kcal FH=4,09g ZS=1,16g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=467,95kcal FH=28,03g ZS=15,20g SZH=48,80g CK=0,22g SÓ=0,72g TZS=0,51g

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 2023.02.27.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*; Alma;	Dzsem (db) (13)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Stefánia vagdalt (1, 3)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 5)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=149,70kcal FH=4,37g ZS=3,40g SZH=23,82g CK=0,42g SÓ=0,71g TZS=1,14g	EN=857,47kcal FH=32,54g ZS=29,72g SZH=112,51g CK=23,47g SÓ=0,74g TZS=3,09g	EN=746,43kcal FH=30,73g ZS=16,98g SZH=116,84g CK=28,47g SÓ=0,82g TZS=1,47g	EN=228,15kcal FH=4,31g ZS=3,33g SZH=43,74g CK=13,48g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=746,08kcal FH=28,84g ZS=33,31g SZH=74,13g CK=13,44g SÓ=1,08g TZS=1,79g
KEDD 2023.02.28.	Tej (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Fonottka (1, 2)*;	Almaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Almaleves (1, 2)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Szegedi aprópecsenye (5)*; Kuskusz (1, 5)*;
	EN=397,50kcal FH=17,08g ZS=8,20g SZH=64,21g CK=15,34g SÓ=1,76g TZS=3,93g	EN=207,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=45,38g CK=18,32g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=758,26kcal FH=28,64g ZS=27,19g SZH=125,22g CK=30,87g SÓ=0,94g TZS=1,13g	EN=764,10kcal FH=31,49g ZS=28,03g SZH=98,39g CK=37,59g SÓ=1,33g TZS=2,08g	EN=238,80kcal FH=8,62g ZS=3,88g SZH=42,46g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=716,71kcal FH=27,42g ZS=32,70g SZH=73,36g CK=5,66g SÓ=1,08g TZS=1,68g
SZERDA 2023.03.01.						
CSÜTÖRTÖK 2023.03.02.						
PÉNTEK 2023.03.03.						

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=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.02.01.-től 2023.02.28.-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	182,64kcal	4,90g	5,07g	27,63g	0,86g	0,74g	1,03g
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
Almaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	162,64kcal	1,41g	0,62g	36,67g	29,02g	0,05g	0,00g
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	228,98kcal	2,88g	1,44g	49,12g	33,54g	0,23g	0,00g
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	0,57g	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	1,03g	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
Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	229,01kcal	12,11g	15,96g	7,96g	5,02g	1,20g	1,50g
Borsos tokány Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,91kcal	18,08g	27,17g	3,96g	0,55g	0,40g	0,36g
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	0,60g	1,20g
Burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,57kcal	6,95g	6,13g	48,14g	0,13g	0,36g	0,40g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	154,37kcal	3,86g	3,98g	19,47g	1,58g	1,00g	0,41g
Burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	158,39kcal	4,39g	3,62g	24,80g	2,15g	0,61g	0,25g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	285,00kcal	7,49g	4,95g	47,84g	1,84g	0,44g	1,92g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	34,13kcal	0,97g	0,07g	7,74g	2,00g	2,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.02.01.-től 2023.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Chilisbab Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Marha lábszár, Oregánó, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	524,07kcal	31,09g	18,18g	55,89g	2,14g	0,37g	0,36g
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
Csipkebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	250,23kcal	11,00g	12,36g	23,00g	0,00g	1,50g	3,84g
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	0,40g	0,38g
Csontleves 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 eperszalag tészta, Vöröshagyma	92,16kcal	2,50g	3,23g	12,64g	1,17g	0,59g	0,38g
Daragaluskaleves Összetétel: Búza dara, 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	0,63g	0,74g
Darás metélt Összetétel: Búza dara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	502,54kcal	13,61g	10,74g	87,24g	3,60g	0,23g	1,27g
Díós metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	361,01kcal	9,76g	9,40g	59,28g	3,20g	0,20g	1,14g
Díós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	282,55kcal	6,05g	18,53g	21,30g	17,50g	0,00g	0,00g
Dörögcei csirkeraguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. petrezselyem zöld, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	171,76kcal	17,10g	7,18g	9,42g	1,37g	0,53g	0,30g
Dzsem (db) Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea 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	0,10g	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	0,22g	0,01g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.02.01.-től 2023.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	98,79kcal	3,29g	0,37g	20,57g	0,48g	0,52g	0,04g
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
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	282,41kcal	9,13g	5,33g	48,35g	15,76g	0,61g	1,14g
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélizésítő 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	0,35g	0,36g
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	0,03g	0,00g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Gesztenyekrém leves almakockával Összetétel: Fagy. alma, Fagy. gesztenye püré, Fagy. zeller, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor, Vöröshagyma	186,40kcal	1,54g	0,95g	42,38g	21,54g	0,12g	0,24g
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 gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	88,45kcal	3,53g	3,72g	9,71g	1,18g	0,52g	0,30g
Gombás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	318,38kcal	15,79g	25,02g	5,21g	0,77g	0,46g	0,98g
Gránátos kocka Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nyagkocka tészta, Vöröshagyma	504,11kcal	13,64g	10,79g	86,12g	4,02g	0,49g	1,28g
Gyrosos sertéscsík Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	360,68kcal	18,62g	27,24g	7,66g	0,47g	0,68g	0,36g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	135,21kcal	1,31g	0,99g	29,81g	23,92g	0,10g	0,00g
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	0,37g	0,71g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	73,76kcal	7,40g	3,72g	2,12g	0,05g	0,14g	0,01g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	477,92kcal	17,38g	18,10g	58,98g	0,60g	2,87g	5,72g
Húsgombóc Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	298,23kcal	16,07g	19,58g	18,72g	0,61g	0,37g	0,12g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.02.01.-től 2023.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. levestzöldség, 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	0,66g	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	3,78g	0,51g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	739,89kcal	30,11g	32,75g	77,73g	4,11g	1,06g	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
Káposztás kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	451,28kcal	13,07g	9,80g	77,62g	7,10g	0,29g	1,17g
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	0,56g	0,32g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,45g	0,65g	1,10g	4,90g
Kertészleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	79,77kcal	2,86g	2,74g	10,28g	1,93g	0,56g	0,31g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kígyóuborka Összetétel: Kígyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,06g	1,02g	0,00g	0,00g	0,00g
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	0,60g	1,30g
Lecsós csirkemáj Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	214,37kcal	25,04g	8,16g	9,85g	0,50g	0,57g	0,36g
Lecsós szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	236,75kcal	22,08g	13,86g	4,24g	1,08g	0,80g	1,39g
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	86,10kcal	0,13g	0,04g	21,07g	21,00g	0,04g	0,00g
Lencsefőzelék Összetétel: 10%-os ételcset, 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	0,33g	0,51g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	25,20kcal	0,07g	2,80g	0,07g	0,07g	0,11g	0,84g
Magyaros burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levestzöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	284,70kcal	8,82g	17,05g	22,18g	0,67g	1,13g	4,47g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.02.01.-től 2023.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Majorannás sertésragu Összetétel: Étélizesítő 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	0,36g	0,36g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes makaróni	380,23kcal	10,98g	7,70g	66,69g	3,60g	0,18g	0,97g
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	0,20g	1,17g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin 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	0,49g	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
Mexikói sertésragu Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	308,47kcal	15,83g	22,58g	8,41g	2,33g	0,40g	0,35g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	75,00kcal	0,08g	0,00g	20,60g	20,53g	0,03g	0,00g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Mézes-mustáros csirke csíkok Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	223,33kcal	22,00g	8,65g	13,71g	7,00g	0,39g	0,36g
Mogyorókrém Összetétel: Nutella	72,90kcal	0,30g	4,50g	7,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárika Összetétel: Molnárika 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
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Narancs Összetétel: Narancs	57,40kcal	0,84g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr baromfi érme Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor	165,63kcal	9,60g	11,56g	5,44g	0,00g	1,44g	3,40g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. piritamin 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	0,78g	0,63g
Paradicsomleves betűtésztaival Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	182,15kcal	3,69g	4,68g	31,07g	21,61g	0,56g	0,54g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.02.01.-től 2023.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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	0,36g	0,66g
Paradicsomos burgonyafőzelék Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma, Zeller zöld	369,25kcal	8,61g	5,63g	66,29g	12,90g	0,33g	0,53g
Párolt rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	306,12kcal	6,48g	8,59g	79,30g	0,24g	0,45g	0,90g
Párolt sertés szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott'	186,99kcal	21,48g	9,11g	3,45g	0,16g	0,36g	0,11g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	326,41kcal	7,66g	5,51g	55,52g	0,22g	0,37g	0,50g
Pince ragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Sertés máj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	262,61kcal	16,68g	16,98g	8,92g	1,74g	0,50g	0,38g
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	2,81g	5,75g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pozsonyi kocka Összetétel: Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Mák, Mazsola, Porcukor, Puding por, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott, főzővíz', Szárított citromhéj, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojásmentes metélt tészta, Tojássárgája lé	755,25kcal	16,87g	20,04g	124,90g	48,57g	0,29g	2,71g
Pritaminos tonhalszálkák Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Majonéz, Olajoshal, Tejföl '12%', Vöröshagyma	155,61kcal	3,94g	14,63g	1,73g	0,43g	0,44g	3,18g
Provanszi csirkemájragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. pritamin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kakukkfű, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Vöröshagyma	193,15kcal	20,75g	9,64g	5,79g	0,60g	0,46g	0,62g
Pulyka pörkölt Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	239,04kcal	22,00g	13,96g	4,86g	0,66g	0,48g	0,53g
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	190,19kcal	21,53g	10,25g	1,46g	0,26g	0,44g	0,12g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	674,68kcal	21,66g	33,37g	64,84g	0,85g	1,50g	8,17g
Rakott karfiol Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	502,66kcal	26,79g	27,04g	41,15g	8,09g	0,76g	2,04g
Rakott kelkáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Örlött fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	501,44kcal	22,97g	26,65g	46,49g	1,37g	0,61g	0,99g
Reszelt tésztales Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	82,96kcal	2,34g	2,76g	11,78g	0,58g	0,59g	0,32g
Rizibizi Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	299,44kcal	7,59g	7,76g	75,11g	1,78g	0,45g	0,83g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.02.01.-től 2023.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	660,97kcal	25,91g	37,67g	80,74g	0,58g	0,96g	1,21g
Rizsleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	100,07kcal	2,64g	2,56g	21,86g	2,48g	0,56g	0,28g
Romanobabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	214,10kcal	7,31g	5,54g	36,87g	4,17g	0,31g	0,40g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	279,82kcal	15,86g	20,95g	4,38g	0,80g	0,41g	0,37g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,68g	3,20g	0,00g	0,70g	3,68g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	242,23kcal	12,00g	12,36g	20,00g	0,00g	1,80g	3,64g
Sajtos szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	324,60kcal	30,87g	16,43g	11,78g	1,24g	1,00g	5,00g
Sárgaborsófőzelék Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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	0,31g	0,51g
Sárgarépa főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	250,60kcal	6,74g	4,73g	42,36g	19,36g	0,62g	0,94g
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' sütéshez, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Sertés fűszerkeverék, Sertés tarja, Só 'jódozott'	173,38kcal	21,08g	9,07g	0,65g	0,10g	0,36g	0,11g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	343,38kcal	18,18g	27,26g	3,91g	0,92g	0,47g	0,38g
Sertésraguleves Összetétel: Étélizésítő 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	297,36kcal	15,93g	19,48g	12,37g	3,33g	0,55g	0,33g
Sertésrizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	665,19kcal	25,71g	38,11g	77,64g	2,54g	1,03g	1,52g
Sertésvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	279,82kcal	15,86g	20,95g	4,38g	0,80g	0,41g	0,37g
Sonkakrém Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet, Liga margarin	55,00kcal	4,20g	3,69g	1,42g	0,08g	1,12g	1,17g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.02.01.-től 2023.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Spenót Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	218,97kcal	8,85g	6,31g	31,53g	6,76g	0,41g	1,04g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	376,83kcal	20,22g	27,67g	7,84g	0,54g	0,74g	1,25g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	438,12kcal	18,33g	39,99g	1,17g	0,39g	2,73g	13,93g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli	205,47kcal	1,05g	17,60g	1,05g	0,35g	1,33g	1,98g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Származás fűszerkeverék	240,68kcal	24,18g	11,52g	1,14g	0,20g	0,48g	0,41g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,20g	1,17g
Szegedi aprópecsenye Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	290,04kcal	15,00g	22,53g	4,97g	1,34g	0,48g	0,38g
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	577,09kcal	25,75g	30,48g	53,99g	0,25g	6,31g	0,70g
Szerb rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma	557,72kcal	20,43g	30,55g	74,05g	1,20g	1,11g	1,22g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	170,34kcal	4,52g	5,09g	24,84g	2,41g	0,78g	1,24g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	132,00kcal	9,00g	4,50g	14,10g	14,10g	0,39g	3,00g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	305,76kcal	12,62g	4,97g	52,25g	28,76g	0,46g	2,79g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	339,10kcal	12,83g	4,26g	82,65g	27,42g	0,42g	2,43g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,02g	3,60g	1,20g	0,00g	0,01g	0,00g
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 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	201,60kcal	7,83g	0,90g	40,59g	0,54g	1,26g	0,36g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.02.01.-től 2023.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	94,08kcal	3,65g	0,42g	18,94g	0,25g	0,59g	0,17g
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, Étélizésítő 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	0,60g	0,99g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	135,60kcal	4,64g	11,28g	0,97g	0,15g	0,52g	4,01g
Tököfőzelék 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	0,37g	0,58g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	319,80kcal	6,34g	9,96g	46,25g	0,17g	0,39g	1,00g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrós tészta tepertővel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	443,64kcal	11,88g	14,08g	66,69g	3,60g	0,68g	3,93g
Vadas aprópecsenye Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	317,23kcal	15,34g	23,61g	8,77g	3,39g	0,42g	0,37g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vaníliás krémtúró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	81,66kcal	7,20g	3,22g	5,53g	3,79g	0,00g	0,00g
Vírslis Összetétel: Virsli	180,60kcal	1,05g	14,84g	1,05g	0,35g	1,33g	1,68g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,25g	1,10g	3,00g
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	0,57g	0,09g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	250,53kcal	9,33g	5,78g	37,43g	9,31g	0,38g	0,52g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	316,10kcal	15,58g	4,59g	50,53g	26,64g	0,38g	1,20g
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	0,54g	0,34g
Zöldborsós csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	259,51kcal	26,14g	9,98g	7,08g	1,84g	0,35g	0,25g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.02.01.-től 2023.02.28.-ig

[illegible]