

	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)*;	Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Dörgicsei 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)*; Kuszkus (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=844,33kcal FH=31,75g ZS=33,59g SZH=128,79g CK=30,87g SÓ=0,94g TZS=1,43g	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=754,01kcal FH=28,72g ZS=32,90g SZH=80,66g CK=5,96g SÓ=1,08g TZS=1,72g
SZERDA 2023.03.01.	Zöldtea-citrusos; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Csontleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Orsó tészta (1)*; Fejeskáposzta-saláta;	Sajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Szárnyas rizottó (5)*;
	EN=378,80kcal FH=14,66g ZS=11,76g SZH=52,68g CK=10,90g SÓ=2,37g TZS=4,20g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=897,10kcal FH=33,71g ZS=37,45g SZH=96,56g CK=2,11g SÓ=2,21g TZS=2,19g	EN=772,08kcal FH=38,10g ZS=21,72g SZH=103,52g CK=10,89g SÓ=1,38g TZS=1,96g	EN=351,60kcal FH=17,90g ZS=12,50g SZH=41,86g CK=0,61g SÓ=2,17g TZS=7,20g	EN=475,50kcal FH=28,85g ZS=16,62g SZH=76,93g CK=2,29g SÓ=0,92g TZS=1,22g
CSÜTÖRTÖK 2023.03.02.	Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tejfölöszturó (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Kigyóborka;	Szárazbableves (1, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Szárazbableves (1, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*;
	EN=318,65kcal FH=15,29g ZS=4,60g SZH=53,05g CK=10,58g SÓ=1,40g TZS=0,36g	EN=158,90kcal FH=4,97g ZS=3,46g SZH=25,34g CK=0,42g SÓ=0,71g TZS=1,19g	EN=934,94kcal FH=37,86g ZS=39,41g SZH=93,73g CK=4,17g SÓ=1,52g TZS=1,85g	EN=940,01kcal FH=35,46g ZS=39,29g SZH=100,99g CK=2,29g SÓ=2,11g TZS=9,17g	EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=416,23kcal FH=16,34g ZS=16,29g SZH=47,80g CK=19,36g SÓ=2,06g TZS=4,34g
PÉNTEK 2023.03.03.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Halpogácsa (1, 3, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;	Kefír (2)*; Zsemle (1)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=377,80kcal FH=12,47g ZS=12,18g SZH=51,61g CK=10,73g SÓ=1,78g TZS=4,37g	EN=275,60kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=43,79g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=824,75kcal FH=38,86g ZS=33,22g SZH=84,31g CK=6,28g SÓ=2,56g TZS=3,32g	EN=872,64kcal FH=33,46g ZS=33,52g SZH=128,57g CK=43,87g SÓ=1,13g TZS=5,10g	EN=230,45kcal FH=9,04g ZS=5,78g SZH=34,37g CK=5,86g SÓ=0,79g TZS=3,77g	EN=456,10kcal FH=12,21g ZS=17,62g SZH=59,89g CK=3,27g SÓ=1,69g TZS=7,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

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 2023.03.04.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin; Alma;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Pulyka pörkölt (1)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Joghurt (2)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	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=707,45kcal FH=35,46g ZS=23,25g SZH=82,23g CK=2,97g SÓ=1,99g TZS=1,41g		EN=294,60kcal FH=12,93g ZS=6,30g SZH=46,59g CK=6,54g SÓ=1,41g TZS=3,96g	EN=563,13kcal FH=29,37g ZS=14,06g SZH=73,30g CK=17,00g SÓ=0,79g TZS=2,03g
VASÁRNAP 2023.03.05.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Méz;	Almaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkecomb (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*; Alma;
	EN=316,20kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=53,84g CK=10,58g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=276,60kcal FH=7,91g ZS=0,90g SZH=61,19g CK=21,07g SÓ=1,28g TZS=0,36g	EN=753,15kcal FH=34,02g ZS=21,95g SZH=123,05g CK=31,09g SÓ=0,85g TZS=1,45g		EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=467,38kcal FH=28,39g ZS=13,80g SZH=52,81g CK=19,46g SÓ=0,97g TZS=1,05g

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 2023.03.06.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*;	Vajkrém (2)*; Kukoricás kenyér (1)*; Alma;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*;
	EN=398,40kcal FH=12,40g ZS=16,20g SZH=50,71g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,75g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g	EN=805,20kcal FH=39,24g ZS=36,04g SZH=77,94g CK=5,18g SÓ=0,99g TZS=1,48g	EN=1 013,33kcal FH=30,11g ZS=38,85g SZH=131,94g CK=50,15g SÓ=1,00g TZS=3,12g	EN=319,30kcal FH=7,99g ZS=5,12g SZH=58,35g CK=0,23g SÓ=1,34g TZS=0,36g	EN=536,96kcal FH=25,68g ZS=26,79g SZH=42,65g CK=10,55g SÓ=0,80g TZS=0,90g
KEDD 2023.03.07.	Kakaó (2, 4)*; Tea; Liga Margarin; Főtt tojás (3)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Tavaszi rizottó (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Kefír (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Húsos lecsó; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=482,99kcal FH=18,08g ZS=10,78g SZH=75,09g CK=25,86g SÓ=1,68g TZS=3,89g	EN=234,00kcal FH=8,50g ZS=3,76g SZH=41,68g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=817,92kcal FH=38,70g ZS=25,75g SZH=104,73g CK=17,95g SÓ=3,35g TZS=5,37g	EN=866,14kcal FH=40,17g ZS=39,16g SZH=110,72g CK=6,82g SÓ=3,75g TZS=1,91g	EN=259,68kcal FH=9,73g ZS=7,99g SZH=36,16g CK=6,15g SÓ=0,77g TZS=3,95g	EN=604,34kcal FH=24,62g ZS=27,10g SZH=79,99g CK=6,86g SÓ=4,30g TZS=0,66g
SZERDA 2023.03.08.	Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Paradicsomleves betűtéstával (1, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Paradicsomleves betűtéstával (1, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Alma;	Méz; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=414,90kcal FH=13,01g ZS=12,90g SZH=61,54g CK=11,86g SÓ=2,36g TZS=4,99g	EN=294,60kcal FH=11,03g ZS=7,90g SZH=44,85g CK=0,54g SÓ=2,50g TZS=4,86g	EN=900,85kcal FH=31,04g ZS=43,01g SZH=119,63g CK=29,15g SÓ=1,81g TZS=2,07g	EN=810,77kcal FH=23,91g ZS=24,39g SZH=116,39g CK=21,83g SÓ=2,74g TZS=4,88g	EN=240,65kcal FH=4,38g ZS=3,33g SZH=49,34g CK=20,75g SÓ=0,78g TZS=1,16g	EN=536,52kcal FH=18,12g ZS=18,95g SZH=70,62g CK=10,64g SÓ=3,05g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2023.03.09.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Alma;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Spagetti (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=283,26kcal FH=15,03g ZS=4,12g SZH=46,12g CK=4,33g SÓ=1,26g TZS=0,36g	EN=880,12kcal FH=40,43g ZS=37,58g SZH=83,27g CK=2,95g SÓ=1,82g TZS=1,35g	EN=782,09kcal FH=23,22g ZS=26,76g SZH=133,02g CK=3,57g SÓ=2,59g TZS=3,24g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,81g TZS=5,67g
PÉNTEK 2023.03.10.	Gyümölcs tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Ketchup; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Gyrosos sertéscsík (1, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Jégcsap retek;	Májkrém; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=523,92kcal FH=17,35g ZS=18,39g SZH=64,45g CK=13,05g SÓ=3,06g TZS=5,56g	EN=275,60kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=43,79g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=871,14kcal FH=27,75g ZS=38,50g SZH=93,92g CK=24,36g SÓ=1,17g TZS=1,69g	EN=893,69kcal FH=35,02g ZS=31,57g SZH=104,12g CK=27,77g SÓ=1,15g TZS=1,71g	EN=160,45kcal FH=4,26g ZS=4,02g SZH=25,56g CK=1,70g SÓ=0,59g TZS=1,44g	EN=483,30kcal FH=13,64g ZS=16,36g SZH=67,70g CK=0,32g SÓ=2,01g TZS=6,44g

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 2023.03.11.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin; Alma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 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=828,57kcal FH=31,14g ZS=41,10g SZH=77,73g CK=15,83g SÓ=2,21g TZS=2,63g		EN=314,30kcal FH=10,61g ZS=6,58g SZH=53,24g CK=1,17g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=384,84kcal FH=13,42g ZS=5,81g SZH=68,69g CK=44,76g SÓ=0,46g TZS=3,31g
VASÁRNAP 2023.03.12.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Kifli (1, 2)*; Teavaj (2)*; Alma;	Pulykasült (5)*; Almamártás (1, 2)*; Főtt burgonya;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=333,30kcal FH=11,21g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=782,89kcal FH=38,20g ZS=25,75g SZH=91,51g CK=3,72g SÓ=1,86g TZS=1,85g		EN=271,47kcal FH=4,14g ZS=12,64g SZH=34,61g CK=1,63g SÓ=0,48g TZS=8,58g	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 2023.03.13.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lekvár; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Kuszkusz (1, 5)*;	Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;	Lasagne (1, 2, 5)*;
	EN=395,65kcal FH=12,50g ZS=15,45g SZH=51,34g CK=10,77g SÓ=2,37g TZS=5,95g	EN=287,70kcal FH=7,96g ZS=0,94g SZH=61,66g CK=21,54g SÓ=1,29g TZS=0,36g	EN=892,34kcal FH=38,37g ZS=39,38g SZH=90,05g CK=10,53g SÓ=2,48g TZS=3,47g	EN=983,66kcal FH=34,70g ZS=38,96g SZH=116,21g CK=10,98g SÓ=1,76g TZS=2,72g	EN=195,45kcal FH=4,16g ZS=3,96g SZH=34,64g CK=1,70g SÓ=0,59g TZS=1,44g	EN=552,49kcal FH=25,70g ZS=23,10g SZH=59,01g CK=8,69g SÓ=2,22g TZS=4,92g
KEDD 2023.03.14.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta tepertővel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*;
	EN=412,30kcal FH=14,68g ZS=11,76g SZH=61,93g CK=11,53g SÓ=2,37g 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=863,19kcal FH=31,32g ZS=35,74g SZH=103,68g CK=24,47g SÓ=4,11g TZS=4,04g	EN=821,87kcal FH=42,41g ZS=30,49g SZH=93,99g CK=7,37g SÓ=4,60g TZS=6,83g	EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=500,74kcal FH=22,76g ZS=24,49g SZH=43,12g CK=1,30g SÓ=0,68g TZS=0,69g
SZERDA 2023.03.15.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap rettek;	Alma dobozos üdítő; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;		Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gyümölcs tea; Vírslí (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=379,30kcal FH=15,56g ZS=12,26g SZH=52,33g CK=10,90g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=162,80kcal FH=1,24g ZS=1,52g SZH=35,70g CK=27,00g SÓ=0,02g TZS=0,63g	EN=870,59kcal FH=27,53g ZS=30,58g SZH=116,20g CK=36,91g SÓ=1,54g TZS=4,72g		EN=294,60kcal FH=11,03g ZS=7,90g SZH=44,85g CK=0,54g SÓ=2,50g TZS=4,86g	EN=504,30kcal FH=17,97g ZS=19,23g SZH=64,00g CK=11,51g SÓ=2,96g TZS=5,60g
CSÜTÖRTÖK 2023.03.16.	Citromos tea; Sajt (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Pásztorleves (1, 5)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Pásztorleves (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Tökfőzelék (1, 2)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=331,05kcal FH=14,31g ZS=12,13g SZH=39,99g CK=10,27g SÓ=1,55g TZS=7,16g	EN=314,06kcal FH=15,41g ZS=4,62g SZH=52,16g CK=1,22g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=907,19kcal FH=30,46g ZS=39,13g SZH=132,39g CK=5,25g SÓ=2,20g TZS=2,71g	EN=795,08kcal FH=27,18g ZS=50,29g SZH=54,50g CK=14,84g SÓ=3,82g TZS=15,44g	EN=270,20kcal FH=8,46g ZS=3,70g SZH=50,46g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
PÉNTEK 2023.03.17.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Rozsos párna (1, 12)*; Alma;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;
	EN=366,56kcal FH=15,31g ZS=4,12g SZH=66,11g CK=14,99g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=213,08kcal FH=5,49g ZS=2,74g SZH=40,26g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=0,50g	EN=974,86kcal FH=31,52g ZS=26,40g SZH=145,52g CK=14,34g SÓ=3,35g TZS=6,06g	EN=828,30kcal FH=40,80g ZS=23,99g SZH=107,51g CK=3,58g SÓ=1,59g TZS=1,27g	EN=275,60kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=43,79g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=432,50kcal FH=10,60g ZS=12,88g SZH=66,51g CK=10,33g SÓ=1,35g TZS=3,03g

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
SZOMBAT 2023.03.18.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Méz;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Pulykasült (5)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=398,40kcal FH=12,40g ZS=16,20g SZH=50,71g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=315,30kcal FH=8,08g ZS=0,90g SZH=70,64g CK=21,70g SÓ=1,28g TZS=0,09g	EN=782,19kcal FH=28,36g ZS=34,19g SZH=80,19g CK=11,94g SÓ=3,82g TZS=7,94g		EN=308,90kcal FH=8,64g ZS=3,70g SZH=59,91g CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g	EN=552,93kcal FH=32,01g ZS=15,40g SZH=67,17g CK=20,16g SÓ=1,65g TZS=1,10g
VASÁRNAP 2023.03.19.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Zsemle (1)*; Liga Margarin; Alma;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtós szelet (1, 2, 5, 6)*; Rizibizi (5)*;		Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; 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=209,05kcal FH=4,87g ZS=3,33g SZH=38,54g CK=0,23g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=764,53kcal FH=41,78g ZS=31,19g SZH=102,18g CK=4,74g SÓ=2,05g TZS=6,62g		EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=562,03kcal FH=31,69g ZS=15,62g SZH=67,74g CK=0,48g SÓ=1,30g TZS=0,68g

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 2023.03.20.	Gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigýóborka;	Molnárka (1, 2, 3)*; Narancs;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Erdei gyümölcs tea; Vírli (1, 2, 3, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Ketchup;
	EN=327,40kcal FH=11,13g ZS=6,64g SZH=55,36g CK=10,58g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=232,30kcal FH=4,80g ZS=3,90g SZH=41,93g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=797,21kcal FH=28,93g ZS=34,74g SZH=85,75g CK=15,68g SÓ=2,09g TZS=2,60g	EN=886,83kcal FH=33,84g ZS=41,04g SZH=97,73g CK=2,97g SÓ=7,61g TZS=2,64g	EN=273,90kcal FH=8,74g ZS=3,76g SZH=50,83g CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g	EN=523,92kcal FH=17,35g ZS=18,39g SZH=64,45g CK=13,05g SÓ=3,06g TZS=5,56g
KEDD 2023.03.21.	Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő; Kifli (1, 2)*;	Buzsáki leves (2, 5, 11)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Buzsáki leves (2, 5, 11)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	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=211,05kcal FH=3,83g ZS=1,24g SZH=45,27g CK=21,63g SÓ=0,47g TZS=0,63g	EN=937,73kcal FH=38,13g ZS=38,55g SZH=106,11g CK=5,62g SÓ=2,22g TZS=5,93g	EN=970,78kcal FH=30,78g ZS=48,16g SZH=98,96g CK=22,47g SÓ=1,05g TZS=1,43g	EN=249,80kcal FH=8,69g ZS=5,30g SZH=41,89g CK=0,59g SÓ=1,34g TZS=0,36g	EN=622,92kcal FH=26,63g ZS=30,38g SZH=57,33g CK=1,02g SÓ=0,78g TZS=0,63g
SZERDA 2023.03.22.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Kigýóborka;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Budapest ragu (5)*; Bulgur (1, 5)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*;	Méz; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Alma;
	EN=366,40kcal FH=13,90g ZS=11,70g SZH=51,46g CK=10,90g SÓ=2,37g TZS=4,20g	EN=159,25kcal FH=4,20g ZS=4,02g SZH=25,86g CK=1,70g SÓ=0,59g TZS=1,44g	EN=886,33kcal FH=42,16g ZS=31,44g SZH=95,65g CK=5,19g SÓ=1,65g TZS=1,73g	EN=916,18kcal FH=43,45g ZS=31,86g SZH=110,63g CK=9,63g SÓ=1,52g TZS=4,81g	EN=276,60kcal FH=7,91g ZS=0,90g SZH=61,19g CK=21,07g SÓ=1,28g TZS=0,36g	EN=447,47kcal FH=13,40g ZS=4,26g SZH=108,56g CK=43,43g SÓ=0,42g TZS=2,43g
CSÜTÖRTÖK 2023.03.23.	Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldbúszeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Kuskusz (1, 5)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fonottka (1, 2)*; Alma;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=374,90kcal FH=15,00g ZS=12,20g SZH=52,11g CK=10,90g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=368,60kcal FH=12,18g ZS=16,10g SZH=43,54g CK=0,64g SÓ=1,91g TZS=2,41g	EN=955,08kcal FH=34,33g ZS=40,28g SZH=106,92g CK=6,01g SÓ=2,28g TZS=3,70g	EN=747,25kcal FH=33,30g ZS=21,59g SZH=100,28g CK=27,72g SÓ=3,08g TZS=5,78g	EN=190,90kcal FH=4,61g ZS=1,35g SZH=38,70g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=714,10kcal FH=29,49g ZS=33,66g SZH=77,34g CK=0,80g SÓ=6,90g TZS=1,04g
PÉNTEK 2023.03.24.	Gyümölcs tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Sonkakrém; Félbarna kenyér (1)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Csirkemáj rizottó; Vegyes saláta;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=388,60kcal FH=13,59g ZS=12,96g SZH=53,31g CK=11,23g SÓ=2,36g TZS=5,26g	EN=295,30kcal FH=12,21g ZS=4,59g SZH=51,46g CK=1,25g SÓ=2,38g TZS=1,26g	EN=776,87kcal FH=33,74g ZS=28,12g SZH=113,83g CK=14,40g SÓ=2,60g TZS=2,52g	EN=733,59kcal FH=20,23g ZS=19,56g SZH=110,15g CK=45,86g SÓ=2,25g TZS=4,41g	EN=275,60kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=43,79g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=459,60kcal FH=12,11g ZS=18,32g SZH=59,34g CK=3,27g SÓ=2,00g TZS=7,15g

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 2023.03.25.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin; 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)*;		Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	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=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=314,30kcal FH=10,61g ZS=6,58g SZH=53,24g CK=1,17g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=491,46kcal FH=29,69g ZS=16,65g SZH=52,64g CK=12,97g SÓ=1,40g TZS=0,74g
VASÁRNAP 2023.03.26.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Zsemle (1)*; Kenőmájas (1, 2, 4)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Párolt rizs (5)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Alma dobozos üdítő;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=274,45kcal FH=9,24g ZS=12,53g SZH=30,12g CK=0,81g SÓ=1,74g TZS=5,22g	EN=731,51kcal FH=34,76g ZS=28,38g SZH=110,60g CK=3,90g SÓ=2,40g TZS=3,08g		EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	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 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 2023.03.27.	Meggyes gyümölcs Tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Bakonyi tokány (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Rozsos párna (1, 12)*; Alma;	Eper-meggy gyümölcs tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=409,10kcal FH=14,18g ZS=11,70g SZH=61,41g CK=11,53g SÓ=2,37g 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=874,10kcal FH=31,16g ZS=38,99g SZH=90,92g CK=2,97g SÓ=2,18g TZS=3,12g	EN=822,57kcal FH=28,83g ZS=37,99g SZH=116,81g CK=2,94g SÓ=2,11g TZS=2,31g	EN=213,08kcal FH=5,49g ZS=2,74g SZH=40,26g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=0,50g	EN=755,76kcal FH=29,49g ZS=28,51g SZH=87,76g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
KEDD 2023.03.28.	Csipkebogyó tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Csurgatott tojásleves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Vegyes saláta;	Csurgatott tojásleves (1, 3, 5)*; Halas Bolognai szósz (1, 9)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Finomfőzelék (1, 2)*;
	EN=381,80kcal FH=12,57g ZS=12,18g SZH=52,11g CK=10,73g SÓ=1,78g TZS=4,37g	EN=300,30kcal FH=8,01g ZS=0,90g SZH=66,52g CK=17,59g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=886,96kcal FH=30,50g ZS=48,28g SZH=105,61g CK=12,57g SÓ=1,88g TZS=4,13g	EN=846,22kcal FH=40,93g ZS=26,08g SZH=108,13g CK=9,02g SÓ=3,62g TZS=6,69g	EN=234,00kcal FH=8,50g ZS=3,76g SZH=41,68g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=562,23kcal FH=24,99g ZS=26,28g SZH=52,73g CK=16,56g SÓ=1,02g TZS=1,51g
SZERDA 2023.03.29.	Tej (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Kifli (1, 2)*; Alma;	Húsos tarhonya (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;
	EN=358,80kcal FH=16,90g ZS=8,20g SZH=54,76g CK=14,71g SÓ=1,76g TZS=4,20g	EN=335,60kcal FH=12,83g ZS=12,90g SZH=42,04g CK=1,19g SÓ=2,36g TZS=5,26g	EN=824,56kcal FH=30,19g ZS=21,71g SZH=143,97g CK=44,84g SÓ=1,58g TZS=2,90g	EN=883,03kcal FH=43,61g ZS=35,94g SZH=83,46g CK=4,19g SÓ=1,63g TZS=2,11g	EN=170,25kcal FH=4,09g ZS=1,16g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=774,02kcal FH=31,08g ZS=32,82g SZH=85,47g CK=6,11g SÓ=3,06g TZS=1,09g
CSÜTÖRTÖK 2023.03.30.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Narancs;	Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*;
	EN=441,10kcal FH=12,68g ZS=16,20g SZH=60,66g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=294,60kcal FH=11,03g ZS=7,90g SZH=44,85g CK=0,54g SÓ=2,50g TZS=4,86g	EN=780,97kcal FH=38,65g ZS=29,68g SZH=84,11g CK=29,06g SÓ=1,99g TZS=2,04g	EN=799,68kcal FH=29,23g ZS=41,00g SZH=69,66g CK=2,09g SÓ=1,39g TZS=1,66g	EN=237,52kcal FH=5,17g ZS=3,59g SZH=43,36g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=502,66kcal FH=26,79g ZS=27,04g SZH=41,15g CK=8,09g SÓ=0,76g TZS=2,04g
PÉNTEK 2023.03.31.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Orsó tészta (1)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;
	EN=309,75kcal FH=11,31g ZS=11,83g SZH=39,69g CK=10,52g SÓ=1,85g TZS=4,16g	EN=275,36kcal FH=15,23g ZS=4,62g SZH=42,71g CK=0,59g SÓ=1,40g TZS=0,37g	EN=872,43kcal FH=41,24g ZS=32,31g SZH=101,51g CK=7,38g SÓ=3,21g TZS=2,16g	EN=871,46kcal FH=33,56g ZS=39,20g SZH=88,33g CK=1,95g SÓ=3,08g TZS=5,34g	EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=474,20kcal FH=13,17g ZS=19,70g SZH=60,39g CK=1,17g SÓ=2,00g TZS=6,59g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.03.01.-től 2023.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Álfröldileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő 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
Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	258,08kcal	13,24g	18,82g	7,05g	1,58g	0,71g	0,41g
Bakonyi tokány Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	316,24kcal	15,43g	24,88g	5,47g	0,35g	0,53g	0,97g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Borsos tokány Összetétel: Étélizésítő 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
Budapest ragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő 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	0,44g	0,22g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő 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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	167,61kcal	4,08g	4,47g	20,82g	1,58g	1,04g	0,46g
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
Buzsáki leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	283,82kcal	14,42g	20,23g	8,57g	1,77g	0,85g	0,29g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	34,13kcal	0,97g	0,07g	7,74g	2,00g	2,00g	0,00g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.03.01.-től 2023.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
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	0,68g	1,90g
Csipekbogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea 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	301,37kcal	13,20g	14,95g	27,60g	0,00g	1,80g	4,62g
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	222,35kcal	22,74g	8,67g	11,80g	1,08g	0,40g	0,38g
Csirkemáj rizottó Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	466,16kcal	28,48g	13,71g	82,30g	2,19g	1,12g	1,05g
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	99,42kcal	2,75g	3,28g	14,09g	1,22g	0,59g	0,39g
Csorbaleves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Őrölt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	269,71kcal	13,41g	17,48g	12,58g	1,82g	0,92g	0,25g
Csurgatott tojásleves Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	89,65kcal	3,63g	4,89g	5,55g	0,40g	0,56g	1,02g
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	0,63g	0,74g
Debreceni aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsókolbász, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	325,34kcal	16,72g	26,22g	3,67g	0,59g	0,71g	1,89g
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	0,20g	1,14g
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	282,55kcal	6,05g	18,53g	21,30g	17,50g	0,00g	0,00g
Eper-csipekbogyó gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Eper-meggy gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs öntet Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg	38,29kcal	0,30g	0,06g	8,83g	6,07g	0,01g	0,01g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.03.01.-től 2023.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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, Főzötejszín, 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
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	112,14kcal	3,74g	0,42g	23,35g	0,55g	0,59g	0,04g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,01g	0,90g	50,04g	1,17g	1,26g	0,09g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,75kcal	12,29g	7,44g	6,41g	3,55g	3,40g	2,75g
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
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
Frankfurtileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Vöröshagyma	236,58kcal	3,82g	14,22g	15,30g	0,87g	1,28g	1,47g
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
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	283,00kcal	13,14g	17,03g	16,47g	1,16g	0,57g	0,30g
Gyrosos sertécsíkok Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	368,21kcal	18,72g	27,71g	8,36g	0,47g	0,68g	0,41g
Gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.03.01.-től 2023.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Halas Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	253,96kcal	20,76g	7,25g	25,49g	5,02g	2,46g	1,50g
Halpaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	123,03kcal	13,62g	4,92g	5,55g	1,73g	1,60g	0,60g
Halpogácsa Összetétel: Citromlé 40%, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tojáslé, Tojáspor, Vöröshagyma	143,76kcal	12,10g	6,23g	9,32g	0,71g	1,57g	1,02g
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
Hentes tokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	308,47kcal	15,71g	24,84g	3,60g	0,53g	0,94g	1,34g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	477,92kcal	17,38g	18,10g	58,98g	0,60g	2,87g	5,72g
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
Kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '1,5%'	103,54kcal	5,05g	2,67g	14,62g	14,40g	0,15g	1,61g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,08kcal	0,80g	0,84g	16,44g	16,00g	0,00g	0,52g
Karfiolleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, 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
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposzta főzelék Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,91kcal	6,90g	3,53g	38,74g	0,50g	0,27g	0,31g
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
Ketchup Összetétel: Ketchup	37,62kcal	0,12g	0,01g	2,03g	1,54g	0,28g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.03.01.-től 2023.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,06g	1,02g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Kukoricás kenyér Összetétel: Kukoricás kenyér	227,70kcal	6,57g	0,72g	47,25g	0,18g	1,26g	0,36g
Kuszkusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	463,97kcal	13,72g	10,37g	75,70g	4,62g	0,60g	1,34g
Lasagne Összetétel: Bazsalikom, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes lasagne, Trappista sajt, Vöröshagyma	552,49kcal	25,70g	23,10g	59,01g	8,69g	2,22g	4,92g
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	202,46kcal	5,64g	4,98g	31,74g	2,98g	0,74g	1,01g
Lecsós szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 70g	518,00kcal	8,82g	8,54g	98,84g	33,18g	0,98g	4,34g
Lencseleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	214,69kcal	12,48g	4,27g	30,18g	1,73g	0,61g	0,31g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	25,20kcal	0,07g	2,80g	0,07g	0,07g	0,11g	0,84g
Magyaros gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyűrű tészta, Vöröshagyma	90,97kcal	3,56g	3,72g	10,25g	1,37g	0,61g	0,30g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	232,40kcal	15,75g	8,44g	22,20g	1,93g	0,72g	0,66g
Májkrém Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
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: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	320,91kcal	15,83g	23,96g	8,41g	2,33g	0,40g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.03.01.-től 2023.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	75,00kcal	0,08g	0,00g	20,60g	20,53g	0,03g	0,00g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Mustár Összetétel: Mustár	18,00kcal	0,74g	0,85g	1,58g	0,00g	0,18g	0,04g
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
Nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. Csirke nuggets	307,18kcal	13,20g	15,60g	27,60g	0,00g	1,80g	4,69g
Olaszos rakott tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	701,49kcal	30,97g	27,59g	80,45g	7,90g	0,91g	4,51g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,18g	1,17g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizető 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	0,78g	0,63g
Paradicsomleves betűtésztával 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
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: Étélizető só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	330,99kcal	6,48g	11,35g	79,30g	0,24g	0,45g	1,20g
Párolt sertés szelet Összetétel: Étélizető 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	0,36g	0,11g
Pásztorleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizető só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	167,83kcal	4,42g	4,31g	25,50g	2,28g	0,72g	0,93g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizető só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	342,99kcal	7,66g	7,35g	55,52g	0,22g	0,37g	0,70g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizető 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	0,50g	1,11g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.03.01.-től 2023.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Petrezselymes tejfölössturó Összetétel: Félzsiros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	72,45kcal	7,36g	3,70g	1,91g	0,00g	0,14g	0,00g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	711,16kcal	29,39g	28,51g	77,21g	6,90g	2,81g	5,75g
Pozsonyi kocka Összetétel: Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Mák, Mazsola, Porcukor, Puding por, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott, főzővíz', Száritott 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
Provanszi csirkemájragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. pritamin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kakukkfű, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt 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, Őrölt 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, 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	0,44g	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 '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	753,85kcal	25,39g	36,33g	72,42g	1,10g	1,59g	8,88g
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 '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	502,66kcal	26,79g	27,04g	41,15g	8,09g	0,76g	2,04g
Rizibizi Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	340,50kcal	8,16g	11,48g	76,31g	2,28g	0,45g	1,23g
Rizsfelfújt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Rizs 'A', Só 'jódozott', Száritott citromhéj, Tej '1,5%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	481,75kcal	14,45g	11,41g	102,38g	34,07g	0,57g	4,71g
Rizsleves Összetétel: Étélizesítő 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
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	279,82kcal	15,86g	20,95g	4,38g	0,80g	0,41g	0,37g
Sajt Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,68g	3,20g	0,00g	0,70g	3,68g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	242,23kcal	12,00g	12,36g	20,00g	0,00g	1,80g	3,64g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.03.01.-től 2023.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajtos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	380,23kcal	10,98g	7,70g	66,69g	3,60g	0,18g	0,97g
Sajtos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	240,09kcal	12,10g	10,95g	23,10g	1,76g	1,10g	1,57g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
Sajtos szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendiő, 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. piritamin 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	352,59kcal	18,71g	22,04g	17,36g	3,73g	0,56g	0,38g
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
Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,20g	1,17g
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', Félegyházi 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.03.01.-től 2023.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop	263,37kcal	10,80g	23,46g	2,16g	0,36g	1,80g	6,78g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	240,68kcal	24,18g	11,52g	1,14g	0,20g	0,48g	0,41g
Szárazbableves Összetétel: 10%-os ételcset, 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	0,53g	0,29g
Szárnyas rizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Gomba, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	475,50kcal	28,85g	16,62g	76,93g	2,29g	0,92g	1,22g
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	601,96kcal	25,75g	33,24g	53,99g	0,25g	6,31g	1,00g
Tarhonya leves 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	201,99kcal	4,87g	7,43g	27,06g	2,49g	0,78g	1,49g
Tavaszi rizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	599,61kcal	23,45g	30,64g	80,78g	2,88g	1,03g	1,24g
Tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,05g	10,04g	0,00g	0,00g
Teavaj Összetétel: Teavaj	101,22kcal	0,06g	11,48g	0,04g	0,00g	0,01g	7,98g
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	94,08kcal	3,65g	0,42g	18,94g	0,25g	0,59g	0,17g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	201,60kcal	7,83g	0,90g	40,59g	0,54g	1,26g	0,36g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.03.01.-től 2023.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
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	0,37g	0,58g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	366,80kcal	7,59g	10,11g	55,45g	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 Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	388,52kcal	10,98g	8,62g	66,69g	3,60g	0,27g	1,07g
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 krémturó Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	81,66kcal	7,20g	3,22g	5,53g	3,79g	0,00g	0,00g
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	0,20g	0,01g
Vírslí Összetétel: Vírslí Pulyka Gallicoop	201,40kcal	9,12g	17,48g	1,82g	0,30g	1,52g	5,47g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,25g	1,10g	3,00g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Örlött 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	257,13kcal	9,83g	5,84g	38,27g	9,75g	0,38g	0,53g
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
Zöldborsós csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	259,51kcal	26,14g	9,98g	7,08g	1,84g	0,35g	0,25g
Zöldborsós csirkemájás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	350,69kcal	23,87g	21,62g	12,82g	1,62g	0,45g	0,23g
Zöldborsós sertés szelet Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	233,56kcal	23,43g	11,50g	7,41g	2,12g	0,36g	0,38g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.03.01.-től 2023.03.31.-ig

[illegible]