

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2023.04.01.	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 kiőrlésű kenyér (1)*;		Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	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 2023.04.02.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Teljes kiőrlésű 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 2023.04.03.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Gránátos kocka (1)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Liga Margarin; Rozsos párna (1, 12)*; Alma;	Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Sárgarépa főzelék (1, 2)*;
	EN=448,15kcal FH=13,28g ZS=15,57g SZH=63,19g CK=11,40g SÓ=2,37g TZS=5,68g	EN=295,95kcal FH=17,24g ZS=12,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=1 090,39kcal FH=38,75g ZS=40,22g SZH=139,13g CK=23,55g SÓ=1,30g TZS=3,23g	EN=997,38kcal FH=38,99g ZS=28,65g SZH=141,21g CK=5,87g SÓ=1,58g TZS=1,75g	EN=238,28kcal FH=5,56g ZS=5,54g SZH=40,33g CK=0,52g SÓ=0,73g TZS=1,34g	EN=416,23kcal FH=16,34g ZS=16,29g SZH=47,80g CK=19,36g SÓ=2,06g TZS=4,34g
KEDD 2023.04.04.	Csipkebogyó tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Méz; Liga Margarin; Molnárka (1, 2, 3)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=328,60kcal FH=11,19g ZS=6,64g SZH=55,06g CK=10,58g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=260,10kcal FH=4,03g ZS=6,71g SZH=46,58g CK=21,44g SÓ=0,50g TZS=2,88g	EN=728,10kcal FH=32,62g ZS=23,86g SZH=121,41g CK=6,89g SÓ=1,62g TZS=2,22g	EN=774,44kcal FH=31,14g ZS=36,18g SZH=75,33g CK=2,61g SÓ=1,37g TZS=1,44g	EN=313,80kcal FH=11,16g ZS=10,20g SZH=44,16g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=728,87kcal FH=25,62g ZS=34,33g SZH=66,94g CK=3,63g SÓ=1,20g TZS=2,19g
SZERDA 2023.04.05.	Tej (2)*; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Csemege uborka (11)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Vegyes saláta;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;
	EN=474,80kcal FH=22,43g ZS=17,46g SZH=57,16g CK=15,29g SÓ=2,75g TZS=8,26g	EN=270,20kcal FH=8,46g ZS=3,70g SZH=50,46g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=835,61kcal FH=35,61g ZS=33,71g SZH=92,85g CK=7,19g SÓ=3,41g TZS=1,15g	EN=776,31kcal FH=39,22g ZS=24,36g SZH=126,34g CK=22,59g SÓ=1,58g TZS=1,96g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=601,05kcal FH=16,70g ZS=20,86g SZH=85,16g CK=2,80g SÓ=2,47g TZS=7,19g
CSÜTÖRTÖK 2023.04.06.	Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Kifli (1, 2)*; Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Sajt szórat (2)*; Spagetti (1)*; Alma;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Brokkolis csirkés rakott tészta (1, 2, 5)*;	Dzsem (db) (13)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=382,10kcal FH=15,60g ZS=12,26g SZH=53,13g CK=10,90g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=917,60kcal FH=33,74g ZS=35,14g SZH=107,85g CK=10,17g SÓ=2,65g TZS=5,94g	EN=785,10kcal FH=43,23g ZS=22,59g SZH=92,71g CK=8,44g SÓ=2,24g TZS=3,09g	EN=289,30kcal FH=7,90g ZS=3,70g SZH=55,66g CK=13,86g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=700,75kcal FH=29,04g ZS=33,61g SZH=74,56g CK=0,74g SÓ=6,83g TZS=1,04g
PÉNTEK 2023.04.07.						

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 2023.04.10.						
KEDD 2023.04.11.	Főzött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Méz; Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*; Alma;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Sajtós korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sonkakrém; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Szerb rizseshús (5)*; Fejeskáposzta-saláta;
	EN=431,74kcal FH=18,37g ZS=9,98g SZH=67,01g CK=24,47g SÓ=1,62g TZS=3,14g	EN=291,10kcal FH=4,75g ZS=4,15g SZH=59,37g CK=22,49g SÓ=0,64g TZS=1,54g	EN=855,29kcal FH=28,18g ZS=37,02g SZH=127,03g CK=2,17g SÓ=2,09g TZS=1,91g	EN=836,84kcal FH=39,45g ZS=22,89g SZH=113,41g CK=7,87g SÓ=3,21g TZS=4,49g	EN=256,60kcal FH=12,03g ZS=4,59g SZH=42,01g CK=0,61g SÓ=2,38g TZS=1,53g	EN=611,22kcal FH=22,06g ZS=30,78g SZH=84,98g CK=6,20g SÓ=1,33g TZS=1,24g
SZERDA 2023.04.12.	Zöldtea-citrusos; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Bakonyi csirkecombfilé (1, 2)*; Kuskusz (1, 5)*;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*;
	EN=317,65kcal FH=11,07g ZS=11,39g SZH=40,76g CK=10,52g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,75g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g	EN=928,44kcal FH=45,16g ZS=42,11g SZH=95,13g CK=2,44g SÓ=7,62g TZS=1,83g	EN=882,62kcal FH=47,65g ZS=28,83g SZH=102,56g CK=6,92g SÓ=1,77g TZS=2,98g	EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=595,92kcal FH=31,44g ZS=25,55g SZH=54,91g CK=27,44g SÓ=0,79g TZS=1,57g
CSÜTÖRTÖK 2023.04.13.	Erdei gyümölcs tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya 1/2; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Petrezselymes burgonya (5)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=390,65kcal FH=13,73g ZS=8,17g SZH=62,00g CK=11,46g SÓ=1,53g TZS=2,28g	EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=851,97kcal FH=31,70g ZS=32,09g SZH=112,06g CK=21,25g SÓ=1,94g TZS=1,34g	EN=767,74kcal FH=27,13g ZS=36,85g SZH=73,28g CK=2,02g SÓ=1,67g TZS=2,98g	EN=351,05kcal FH=12,40g ZS=15,45g SZH=40,78g CK=0,73g SÓ=2,37g TZS=5,95g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
PÉNTEK 2023.04.14.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Retek;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta (1)*; Túrós (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*;	Rozsos párna (1, 12)*; Alma;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=290,60kcal FH=11,43g ZS=6,58g SZH=45,79g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=857,95kcal FH=41,95g ZS=25,08g SZH=116,24g CK=27,40g SÓ=4,26g TZS=3,99g	EN=892,00kcal FH=29,17g ZS=27,48g SZH=131,31g CK=52,12g SÓ=3,69g TZS=5,46g	EN=213,08kcal FH=5,49g ZS=2,74g SZH=40,26g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=0,50g	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 2023.04.15.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	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=8,09g 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 2023.04.16.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Alma;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtós szelet (1, 2, 5, 6)*; Rizibizi (5)*;		Paradicsomos halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;	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=408,30kcal FH=12,46g ZS=16,15g SZH=53,19g CK=1,27g SÓ=1,91g TZS=2,14g	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 2023.04.17.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Hosszú zsemle (1)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*;
	EN=416,20kcal FH=13,10g ZS=16,32g SZH=53,61g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=270,21kcal FH=9,08g ZS=12,53g SZH=29,22g CK=0,81g SÓ=1,74g TZS=5,22g	EN=996,15kcal FH=34,52g ZS=49,97g SZH=97,94g CK=24,43g SÓ=0,75g TZS=1,52g	EN=952,62kcal FH=49,18g ZS=40,95g SZH=84,35g CK=6,76g SÓ=1,61g TZS=2,20g	EN=319,00kcal FH=10,99g ZS=6,58g SZH=53,59g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=529,97kcal FH=29,13g ZS=16,46g SZH=58,97g CK=0,38g SÓ=0,73g TZS=0,81g
KEDD 2023.04.18.	Csipkebogyó tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Zsemle (1)*; Retek;	Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Lebbencsleves (1, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Vegyes saláta;	Alma dobozos üdítő; Molnárka (1, 2, 3)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=324,25kcal FH=11,34g ZS=11,33g SZH=42,25g CK=10,45g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=270,20kcal FH=8,46g ZS=3,70g SZH=50,46g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=847,47kcal FH=23,76g ZS=21,78g SZH=133,74g CK=41,37g SÓ=3,00g TZS=5,14g	EN=941,79kcal FH=32,79g ZS=43,28g SZH=125,60g CK=16,86g SÓ=1,97g TZS=2,54g	EN=259,10kcal FH=4,26g ZS=3,98g SZH=50,53g CK=24,95g SÓ=0,39g TZS=2,06g	EN=536,52kcal FH=18,12g ZS=18,95g SZH=70,62g CK=10,64g SÓ=3,05g TZS=5,75g
SZERDA 2023.04.19.	Tej (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Bácskai rizseshús (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Fejeskáposzta-saláta;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*;
	EN=372,60kcal FH=17,50g ZS=8,32g SZH=57,16g CK=14,71g SÓ=1,76g TZS=4,20g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=869,00kcal FH=32,88g ZS=39,36g SZH=119,63g CK=7,89g SÓ=1,82g TZS=1,54g	EN=896,21kcal FH=43,46g ZS=23,31g SZH=124,13g CK=12,17g SÓ=1,39g TZS=2,01g	EN=309,00kcal FH=11,04g ZS=10,08g SZH=43,38g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=370,73kcal FH=12,63g ZS=4,97g SZH=68,36g CK=44,77g SÓ=0,46g TZS=2,79g
CSÜTÖRTÖK 2023.04.20.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Retek;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;	Teavaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Uborkasaláta;
	EN=420,50kcal FH=12,75g ZS=12,18g SZH=61,56g CK=11,36g SÓ=1,78g TZS=4,10g	EN=180,65kcal FH=5,31g ZS=3,33g SZH=30,74g CK=0,23g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=834,75kcal FH=41,04g ZS=28,71g SZH=98,69g CK=5,70g SÓ=1,55g TZS=1,17g	EN=890,20kcal FH=28,86g ZS=41,62g SZH=90,73g CK=1,90g SÓ=2,18g TZS=9,51g	EN=346,22kcal FH=8,45g ZS=12,38g SZH=50,43g CK=0,54g SÓ=1,27g TZS=8,34g	EN=556,21kcal FH=31,92g ZS=16,55g SZH=62,95g CK=9,96g SÓ=1,00g TZS=2,30g
PÉNTEK 2023.04.21.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Alma dobozos üdítő; Fonottka (1, 2)*;	Paradicsomleves betűtésztával (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Paradicsomleves betűtésztával (1, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Párolt rizs (5)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;
	EN=339,70kcal FH=16,50g ZS=10,84g SZH=42,57g CK=14,45g SÓ=1,69g TZS=7,03g	EN=231,70kcal FH=4,35g ZS=1,43g SZH=49,40g CK=21,90g SÓ=0,50g TZS=0,73g	EN=918,12kcal FH=32,85g ZS=37,49g SZH=102,97g CK=35,33g SÓ=1,94g TZS=3,72g	EN=777,92kcal FH=30,14g ZS=33,93g SZH=114,64g CK=22,87g SÓ=1,45g TZS=1,96g	EN=330,30kcal FH=14,90g ZS=12,20g SZH=41,56g CK=0,86g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=678,85kcal FH=17,49g ZS=34,06g SZH=72,72g CK=5,07g SÓ=2,73g TZS=16,00g

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 2023.04.22.	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)*;		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=741,20kcal FH=40,89g ZS=22,56g SZH=89,60g CK=17,62g SÓ=2,07g TZS=2,68g		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 2023.04.23.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Sajt (2)*; Zsemle (1)*;	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=374,30kcal FH=13,01g ZS=12,90g SZH=51,49g CK=1,82g SÓ=2,36g TZS=4,99g	EN=731,51kcal FH=34,76g ZS=28,38g SZH=110,60g CK=3,90g SÓ=2,40g TZS=3,08g		EN=265,25kcal FH=14,24g ZS=9,33g SZH=29,87g CK=0,16g SÓ=1,44g TZS=6,32g	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 2023.04.24.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Almakompót;	Sonkakrém; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Retek;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=436,70kcal FH=21,50g ZS=15,32g SZH=53,11g CK=10,65g SÓ=2,37g TZS=8,70g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,90g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=784,73kcal FH=31,21g ZS=30,81g SZH=93,16g CK=10,95g SÓ=2,34g TZS=5,79g	EN=796,86kcal FH=27,31g ZS=38,07g SZH=111,54g CK=18,13g SÓ=1,59g TZS=1,54g	EN=271,60kcal FH=13,03g ZS=4,59g SZH=44,01g CK=0,61g SÓ=2,38g TZS=1,53g	EN=686,53kcal FH=26,54g ZS=27,50g SZH=75,88g CK=1,47g SÓ=1,36g TZS=0,82g
KEDD 2023.04.25.	Főzött kakaó (2, 4)*; Kifli (1, 2)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Retek;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Sárgarépás rizs (5)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Húsos lecsó;
	EN=301,59kcal FH=12,61g ZS=5,78g SZH=48,87g CK=25,51g SÓ=0,75g TZS=3,38g	EN=189,70kcal FH=6,16g ZS=5,00g SZH=27,55g CK=0,40g SÓ=0,68g TZS=0,35g	EN=833,66kcal FH=19,89g ZS=20,09g SZH=138,94g CK=50,61g SÓ=1,57g TZS=7,84g	EN=797,89kcal FH=27,47g ZS=35,77g SZH=115,47g CK=4,70g SÓ=1,66g TZS=2,13g	EN=384,50kcal FH=11,24g ZS=10,05g SZH=61,73g CK=1,23g SÓ=1,65g TZS=1,32g	EN=521,46kcal FH=21,40g ZS=26,73g SZH=63,31g CK=6,64g SÓ=3,78g TZS=0,51g
SZERDA 2023.04.26.	Tej (2)*; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Kigyóborka;	Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Rizibizi (5)*; Vegyes saláta;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Sonkás-zöldséges rakott tészta (1, 2, 5)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=394,40kcal FH=20,97g ZS=16,46g SZH=40,34g CK=14,77g SÓ=2,20g TZS=7,19g	EN=314,06kcal FH=15,41g ZS=4,62g SZH=52,16g CK=1,22g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=794,77kcal FH=23,04g ZS=23,53g SZH=146,80g CK=38,90g SÓ=1,85g TZS=3,09g	EN=866,75kcal FH=33,70g ZS=29,94g SZH=113,04g CK=31,00g SÓ=1,29g TZS=4,30g	EN=293,20kcal FH=9,25g ZS=5,30g SZH=51,69g CK=0,59g SÓ=1,34g TZS=0,36g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2023.04.27.	Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tejfölöszturó (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Retek;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Tárkonyos zöldséges grízgaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;	Tárkonyos zöldséges grízgaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Sajtos spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=333,65kcal FH=16,29g ZS=4,60g SZH=55,05g CK=10,58g SÓ=1,40g TZS=0,36g	EN=265,50kcal FH=8,08g ZS=3,70g SZH=50,11g CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g	EN=897,14kcal FH=30,43g ZS=39,28g SZH=91,93g CK=8,10g SÓ=1,77g TZS=2,26g	EN=846,69kcal FH=30,75g ZS=40,89g SZH=79,25g CK=2,86g SÓ=1,92g TZS=1,74g	EN=317,90kcal FH=8,69g ZS=5,40g SZH=58,19g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=0,36g	EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,81g TZS=5,67g
PÉNTEK 2023.04.28.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Kefír (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*; Alma;	Pásztorleves (1, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Pásztorleves (1, 5)*; Rakott metélt dióval (1, 2, 5, 6, 11, 13)*;	Briós (1, 2, 3)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;
	EN=405,60kcal FH=13,00g ZS=16,26g SZH=51,73g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=257,90kcal FH=9,66g ZS=5,85g SZH=39,25g CK=6,05g SÓ=0,75g TZS=3,75g	EN=769,51kcal FH=33,40g ZS=32,30g SZH=81,28g CK=11,01g SÓ=2,15g TZS=2,69g	EN=977,00kcal FH=22,27g ZS=27,43g SZH=156,38g CK=56,85g SÓ=0,97g TZS=1,88g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=499,30kcal FH=12,34g ZS=18,96g SZH=67,69g CK=10,37g SÓ=1,61g TZS=3,85g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2023.04.29.	Citromos tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Pulyka pörkölt (1)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	EN=379,45kcal FH=13,03g ZS=8,11g SZH=60,48g CK=11,46g SÓ=1,53g TZS=2,28g	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 2023.04.30.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Méz; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	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=21,06g 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"**

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	128,65kcal	3,34g	2,82g	20,64g	1,01g	0,56g	0,31g
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
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	531,00kcal	10,80g	14,85g	86,40g	32,85g	0,75g	6,15g
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	636,04kcal	24,35g	35,32g	81,41g	0,80g	1,03g	1,22g
Bakonyi csirkecombfilé Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	186,25kcal	18,18g	10,02g	4,67g	0,36g	0,45g	0,97g
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
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	333,63kcal	17,88g	27,16g	2,09g	0,57g	0,50g	0,36g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
Brokkolikrémes leves gyöngyagylóval Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	179,46kcal	6,89g	3,82g	27,29g	2,09g	0,57g	0,32g
Brokkolis csirkés rakott tészta Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt	617,49kcal	39,15g	18,11g	71,89g	6,86g	1,20g	2,63g
Budapest ragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	264,77kcal	19,97g	17,90g	4,28g	1,03g	0,44g	0,22g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	406,87kcal	9,72g	9,27g	61,20g	2,43g	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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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	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
Chilisbab Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Öregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	604,32kcal	33,92g	23,00g	61,43g	4,64g	0,37g	0,37g
Citromos tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,05g	10,04g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,05g	5,25g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csipkebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő 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
Csontleves Összetétel: Étélizesítő 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
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizesítő 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
Delma Margarin Összetétel: Delma light margarin	25,20kcal	0,00g	2,80g	0,28g	0,00g	0,11g	0,84g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	124,25kcal	4,50g	11,75g	0,13g	0,13g	1,00g	4,75g
Diós metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	361,01kcal	9,76g	9,40g	59,28g	3,20g	0,20g	1,14g
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	282,55kcal	6,05g	18,53g	21,30g	17,50g	0,00g	0,00g
Dzsem (db) Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Erdei gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	140,04kcal	1,34g	0,91g	31,16g	23,53g	0,10g	0,28g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	64,97kcal	0,02g	0,00g	16,11g	16,01g	0,00g	0,00g
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	98,79kcal	3,29g	0,37g	20,57g	0,48g	0,52g	0,04g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,01g	0,90g	50,04g	1,17g	1,26g	0,09g
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
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	340,03kcal	7,50g	7,34g	55,20g	0,00g	0,67g	0,70g
Főtt burgonya 1/2 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
Főzött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '1,5%'	174,74kcal	9,08g	4,62g	24,10g	23,88g	0,28g	2,78g
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	331,94kcal	16,18g	25,06g	8,04g	0,77g	0,46g	0,98g
Gránátos kocka Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nyirkocka tészta, Vöröshagyma	549,31kcal	15,11g	10,96g	95,37g	4,42g	0,49g	1,31g
Gyümölcsmártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg	272,22kcal	3,82g	1,06g	59,86g	38,39g	0,32g	0,33g
Gyümölcsös krémm joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hamis gulyásleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	156,52kcal	4,44g	2,99g	25,87g	2,26g	0,60g	0,34g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle53g	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	477,92kcal	17,38g	18,10g	58,98g	0,60g	2,87g	5,72g
Húsgombóc Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Örlött fekete bors, Rizs 'A', Sertés apróhús, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	346,05kcal	18,33g	21,99g	25,06g	0,61g	0,37g	0,12g
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
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	8,40kcal	0,66g	0,06g	0,72g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Karfiolleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött 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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Örlött 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: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Örlött 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
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,06g	1,02g	0,00g	0,00g	0,00g
Kuszkusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	463,97kcal	13,72g	10,37g	75,70g	4,62g	0,60g	1,34g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
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, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nyirkocka tészta, Vöröshagyma	202,46kcal	5,64g	4,98g	31,74g	2,98g	0,74g	1,01g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Leccsós sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	283,51kcal	14,63g	22,43g	3,73g	0,38g	0,50g	0,36g
Leccsós 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
Lencsefőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő 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
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezöldség, 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
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, 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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	193,58kcal	20,01g	8,04g	9,19g	5,31g	0,49g	0,37g
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: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	266,57kcal	26,58g	10,01g	16,64g	7,00g	0,39g	0,39g
Milánói szósz hússal Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	247,38kcal	13,12g	16,72g	9,94g	4,99g	1,01g	1,31g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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. 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
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,12g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtészta 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
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 halpástétom Összetétel: Paradicsomos halpástétom	168,00kcal	4,45g	15,25g	3,15g	0,10g	0,65g	2,05g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Párolt rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	330,99kcal	6,48g	11,35g	79,30g	0,24g	0,45g	1,20g
Párolt sertés szelet Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott'	186,99kcal	21,48g	9,11g	3,45g	0,16g	0,36g	0,11g
Pásztorleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő 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, Étélizesítő 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: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	324,37kcal	6,55g	10,43g	79,54g	0,39g	0,50g	1,11g
Petrezselymes tejfölöszturó Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	72,45kcal	7,36g	3,70g	1,91g	0,00g	0,14g	0,00g
Pírtott dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	207,16kcal	4,70g	4,18g	36,70g	0,00g	0,50g	0,40g
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
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,44g	1,52g	9,60g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Provanszi csirkemájragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukkini, 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 metélt dióval Összetétel: Citromlé 40%, Dióbél, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott, főzővíz', Száritott citromhéj, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes metélt tészta, Vaníliás cukor	809,17kcal	17,84g	23,11g	130,87g	54,57g	0,25g	0,95g
Reszelt tésztalesves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	136,35kcal	3,47g	5,29g	18,32g	0,80g	0,59g	0,63g
Retek Összetétel: Retek	15,00kcal	1,00g	0,00g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
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
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 apróhús, 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	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajt szórát 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 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajtos spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,20g	1,17g
Sajtos szelet Összetétel: Ételizesítő 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
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
Sárgarépas rizs Összetétel: Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sárgarépa, Só 'jódozott'	309,43kcal	6,84g	7,73g	81,56g	1,67g	0,59g	0,80g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	99,00kcal	6,00g	8,00g	0,75g	0,25g	1,00g	3,00g
Sertés sült Összetétel: Ételizesítő 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. pritamin 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: Ételizesítő 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: Ételizesítő 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, Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés apróhús, 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
Sonkás-zöldséges rakott tészta Összetétel: Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Oregánó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	726,71kcal	32,36g	29,03g	81,88g	7,48g	1,19g	4,02g
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%'	227,77kcal	9,47g	6,61g	32,45g	7,68g	0,43g	1,22g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés apróhús, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	376,83kcal	20,22g	27,67g	7,84g	0,54g	0,74g	1,25g
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, Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	240,68kcal	24,18g	11,52g	1,14g	0,20g	0,48g	0,41g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,20g	1,30g
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlt 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
Szerb rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örlt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Vöröshagyma	557,72kcal	20,43g	30,55g	74,05g	1,20g	1,11g	1,22g
Tárkonyos zöldséges grízgaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojáslé, Vöröshagyma	173,03kcal	5,37g	6,39g	21,96g	2,29g	0,75g	0,68g
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
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,02g	3,60g	1,20g	0,00g	0,01g	0,00g
Teljes kiörlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiörlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	82,88kcal	3,22g	0,37g	16,69g	0,22g	0,52g	0,15g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	94,08kcal	3,65g	0,42g	18,94g	0,25g	0,59g	0,17g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	201,60kcal	7,83g	0,90g	40,59g	0,54g	1,26g	0,36g
Teljes kiörlésű zsemle Összetétel: Teljes kiörlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Temesvári aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örlt 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
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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	37,65kcal	1,00g	0,10g	7,70g	6,00g	0,20g	0,00g
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
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	146,14kcal	4,65g	2,25g	26,67g	15,49g	0,22g	1,35g
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
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,25g	1,10g	3,00g
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
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	104,61kcal	4,72g	2,81g	14,18g	4,02g	0,54g	0,35g
Zöldborsós csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő 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
Zöldborsós sertés szelet Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	233,56kcal	23,43g	11,50g	7,41g	2,12g	0,36g	0,38g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom	167,00kcal	4,35g	15,20g	2,95g	0,10g	0,65g	2,05g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,72g	0,18g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g