

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2023.10.30.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Négy magvas zsemle (1, 12)*; Paradicsom;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Csirkemell párizsiasan (1, 3)*; Rizibizi (5)*; Csemege uborka (11)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Párolt rizs (5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;
	EN=376,08kcal FH=17,96g ZS=15,64g SZH=39,81g CK=10,27g SÓ=1,70g TZS=8,71g	EN=342,80kcal FH=13,43g ZS=12,96g SZH=43,06g CK=1,19g SÓ=2,36g TZS=5,26g	EN=876,49kcal FH=37,43g ZS=39,48g SZH=86,73g CK=10,97g SÓ=2,29g TZS=3,05g	EN=827,94kcal FH=39,59g ZS=34,81g SZH=110,79g CK=6,47g SÓ=2,94g TZS=3,81g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=726,41kcal FH=26,19g ZS=38,75g SZH=94,19g CK=5,79g SÓ=1,07g TZS=1,57g
KEDD 2023.10.31.	Karamellás tej (2)*; Sajtossal (1, 2)*;	szibarack-Alma Dobozos üdít ; Teljes kiőrlés gabonás keksz (1, 5)*;	Süt tökrémleves (1, 2)*; Pirított tökmag (6, 8, 12, 13)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;	Süt tökrémleves (1, 2)*; Pirított tökmag (6, 8, 12, 13)*; Dubarry szelet (1, 2, 4, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Alma; Dzsem (db) (13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Citromos tea; Hamburger (1, 2, 4)*;
	EN=504,60kcal FH=14,90g ZS=25,22g SZH=53,89g CK=27,99g SÓ=1,63g TZS=13,13g	EN=278,40kcal FH=3,32g ZS=6,40g SZH=50,00g CK=21,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=1 039,05kcal FH=42,42g ZS=45,95g SZH=109,70g CK=26,46g SÓ=2,63g TZS=5,77g	EN=1 093,87kcal FH=48,78g ZS=46,25g SZH=106,30g CK=26,88g SÓ=1,78g TZS=5,17g	EN=346,20kcal FH=8,57g ZS=0,90g SZH=74,84g CK=14,42g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=827,15kcal FH=33,98g ZS=36,60g SZH=77,40g CK=12,70g SÓ=4,59g TZS=8,14g
SZERDA 2023.11.01.						
CSÜTÖRTÖK 2023.11.02.	Tejeskávé (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Párolt rizs (5)*; Körte;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya 1/2; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Sajtós pogácsa (1, 2)*;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes vágott (6, 15)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=315,17kcal FH=12,81g ZS=5,47g SZH=52,61g CK=25,54g SÓ=0,77g TZS=3,14g	EN=302,40kcal FH=10,50g ZS=10,05g SZH=42,48g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=814,05kcal FH=26,40g ZS=39,64g SZH=112,90g CK=2,73g SÓ=1,47g TZS=2,58g	EN=893,77kcal FH=32,45g ZS=31,55g SZH=122,46g CK=22,25g SÓ=1,91g TZS=1,14g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=996,21kcal FH=36,42g ZS=43,16g SZH=110,42g CK=7,14g SÓ=3,75g TZS=3,28g
PÉNTEK 2023.11.03.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Babgulyás (1, 2, 5)*; Roston sült hal tepsiben (1, 5, 9)*; Hagymás burgonya; Majonéz (3, 11)*;	Babgulyás (1, 2, 5)*; Sajtós makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*;	Alma; Kifli (1, 2)*; Túrós bukta (1, 2, 3)*; Csirkemájkrem 50g;
	EN=416,50kcal FH=12,65g ZS=12,18g SZH=61,06g CK=11,36g SÓ=1,78g TZS=4,10g	EN=282,95kcal FH=11,91g ZS=11,95g SZH=32,04g CK=0,48g SÓ=1,85g TZS=4,16g	EN=999,28kcal FH=42,88g ZS=44,57g SZH=99,10g CK=4,31g SÓ=3,14g TZS=3,28g	EN=890,11kcal FH=40,33g ZS=36,03g SZH=98,05g CK=4,82g SÓ=1,34g TZS=5,76g	EN=283,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,30g CK=0,35g SÓ=1,34g TZS=6,10g	EN=526,25kcal FH=18,84g ZS=17,36g SZH=71,32g CK=13,53g SÓ=1,46g TZS=3,42g

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:

Középiszola

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2023.11.04.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Rizsleves (5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;		Teljes kiörlés kenyér (1)*; Joghurt (2)*;	Pulykasült (5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=461,60kcal FH=21,08g ZS=15,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,37g TZS=8,43g	EN=308,90kcal FH=8,64g ZS=3,70g SZH=59,91g CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g	EN=757,78kcal FH=40,89g ZS=24,40g SZH=89,60g CK=17,62g SÓ=2,07g TZS=2,88g		EN=294,60kcal FH=12,93g ZS=6,30g SZH=46,59g CK=6,54g SÓ=1,41g TZS=3,96g	EN=566,79kcal FH=31,27g ZS=20,69g SZH=60,40g CK=12,97g SÓ=1,40g TZS=0,94g
VASÁRNAP 2023.11.05.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Párolt rizs (5)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Sajtos pogácsa (1, 2)*;	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=315,30kcal FH=8,09g ZS=0,90g SZH=70,64g CK=21,70g SÓ=1,28g TZS=0,09g	EN=773,25kcal FH=36,20g ZS=28,66g SZH=118,95g CK=4,18g SÓ=2,40g TZS=3,16g		EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=581,56kcal FH=29,29g ZS=15,18g SZH=75,01g CK=28,42g SÓ=0,81g TZS=2,51g

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:

Középkola

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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2023.11.06.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*; Alma;	Pásztorleves (1, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Pásztorleves (1, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Romanobabf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;
	EN=437,10kcal FH=12,58g ZS=16,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=260,90kcal FH=8,06g ZS=7,60g SZH=37,81g CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,80g	EN=900,83kcal FH=28,72g ZS=41,40g SZH=127,10g CK=3,52g SÓ=2,16g TZS=3,81g	EN=781,27kcal FH=27,47g ZS=23,45g SZH=115,26g CK=14,47g SÓ=3,08g TZS=5,41g	EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=753,85kcal FH=25,39g ZS=36,33g SZH=72,42g CK=1,10g SÓ=1,59g TZS=8,88g
KEDD 2023.11.07.	Karamellás tej (2)*; Sajtós croissant (1, 2, 3)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya virslivel (1, 2, 3, 4, 5)*; Csemege uborka (11)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Rizibizi (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Teljes kiőrlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=451,40kcal FH=15,46g ZS=21,58g SZH=48,36g CK=28,76g SÓ=1,63g TZS=11,24g	EN=269,15kcal FH=11,31g ZS=11,83g SZH=29,64g CK=0,48g SÓ=1,85g TZS=4,16g	EN=903,47kcal FH=41,27g ZS=34,05g SZH=107,50g CK=5,66g SÓ=5,34g TZS=7,68g	EN=935,78kcal FH=42,39g ZS=35,73g SZH=134,45g CK=6,87g SÓ=3,79g TZS=3,96g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=633,60kcal FH=25,13g ZS=27,15g SZH=86,66g CK=7,18g SÓ=4,37g TZS=0,55g
SZERDA 2023.11.08.	Csipkebogyó tea; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiőrlés zsemle (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Alma;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Gránátos kocka (1)*; Alma;	Méz; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Mustár (11)*; Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*;
	EN=390,65kcal FH=13,73g ZS=8,17g SZH=62,00g CK=11,46g SÓ=1,53g TZS=2,28g	EN=226,70kcal FH=6,91g ZS=9,72g SZH=26,02g CK=0,41g SÓ=0,99g TZS=1,58g	EN=940,23kcal FH=39,97g ZS=34,70g SZH=113,27g CK=25,42g SÓ=1,20g TZS=1,32g	EN=862,42kcal FH=29,08g ZS=28,44g SZH=117,75g CK=6,25g SÓ=1,41g TZS=1,56g	EN=218,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=536,52kcal FH=18,12g ZS=18,95g SZH=70,62g CK=10,64g SÓ=3,05g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2023.11.09.	Tej (2)*; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Zsemle (1)*;	Fonotkka (1, 2)*; Banán;	Marha er leves (1, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Körte;	Marha er leves (1, 3, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Szárazbabf zelék (1, 2)*;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*;	Rántott csirkemell 'mirelit' (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*;
	EN=381,51kcal FH=18,38g ZS=14,41g SZH=43,79g CK=14,51g SÓ=2,14g TZS=6,32g	EN=305,00kcal FH=6,00g ZS=1,35g SZH=65,20g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=870,64kcal FH=27,97g ZS=34,61g SZH=98,43g CK=4,22g SÓ=1,69g TZS=1,92g	EN=717,63kcal FH=44,62g ZS=21,13g SZH=83,04g CK=3,90g SÓ=1,36g TZS=1,23g	EN=280,00kcal FH=17,30g ZS=12,10g SZH=23,75g CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=7,80g	EN=567,02kcal FH=23,26g ZS=14,91g SZH=78,32g CK=5,26g SÓ=2,17g TZS=0,74g
PÉNTEK 2023.11.10.	Zöldtea-citrusos; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Alma dobozos üdít ; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Párolt rizs (5)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=370,66kcal FH=16,23g ZS=4,80g SZH=64,51g CK=11,26g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=264,32kcal FH=4,63g ZS=3,67g SZH=51,96g CK=26,16g SÓ=0,40g TZS=1,85g	EN=850,33kcal FH=35,98g ZS=22,12g SZH=107,98g CK=35,32g SÓ=2,25g TZS=1,55g	EN=812,05kcal FH=26,02g ZS=40,80g SZH=104,62g CK=2,18g SÓ=1,95g TZS=2,64g	EN=260,90kcal FH=9,96g ZS=6,00g SZH=39,55g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g	EN=631,95kcal FH=21,58g ZS=26,66g SZH=73,96g CK=12,69g SÓ=2,13g TZS=15,17g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiscola

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=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek)

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2023.11.11.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Pulyka pörkölt (1)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Teljes kiörlés kenyér (1)*; Joghurt (2)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	EN=457,90kcal FH=15,95g ZS=15,55g SZH=63,11g CK=11,45g SÓ=2,64g TZS=4,45g	EN=331,90kcal FH=9,43g ZS=5,30g SZH=61,14g CK=1,22g SÓ=1,34g TZS=0,09g	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=595,16kcal FH=29,68g ZS=15,22g SZH=77,81g CK=28,48g SÓ=0,81g TZS=2,51g
VASÁRNAP 2023.11.12.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Almaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkecomb (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Alma dobozos üdít ; Fonottka (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa zelék (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=325,80kcal FH=13,90g ZS=11,70g SZH=41,41g CK=0,86g SÓ=2,37g TZS=4,20g	EN=753,15kcal FH=34,02g ZS=21,95g SZH=123,05g CK=31,09g SÓ=0,85g TZS=1,45g		EN=231,70kcal FH=4,35g ZS=1,43g SZH=49,40g CK=21,90g SÓ=0,50g TZS=0,73g	EN=518,88kcal FH=30,61g ZS=14,50g SZH=61,71g CK=21,30g SÓ=1,01g TZS=1,41g

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:

Középiscola

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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2023.11.13.	F zött kakaó (2, 4)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=516,74kcal FH=16,45g ZS=14,43g SZH=78,70g CK=33,07g SÓ=1,07g TZS=7,08g	EN=289,40kcal FH=11,03g ZS=6,70g SZH=46,19g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=800,78kcal FH=25,29g ZS=37,77g SZH=114,17g CK=1,70g SÓ=1,36g TZS=1,87g	EN=728,22kcal FH=23,84g ZS=31,71g SZH=83,36g CK=2,26g SÓ=2,89g TZS=8,53g	EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g	EN=568,81kcal FH=20,72g ZS=19,88g SZH=76,20g CK=4,00g SÓ=0,81g TZS=5,70g
KEDD 2023.11.14.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtost sertésvagdalt (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=413,60kcal FH=15,18g ZS=12,20g SZH=61,56g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=853,92kcal FH=38,62g ZS=34,23g SZH=92,59g CK=28,98g SÓ=2,18g TZS=3,83g	EN=949,48kcal FH=33,06g ZS=44,35g SZH=90,74g CK=9,24g SÓ=2,09g TZS=3,47g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
SZERDA 2023.11.15.	Meggyes gyümölcs Tea; Ft tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vaníliás gesztenyekrém (1, 2)*;	Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma; Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Sárgarépás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;
	EN=390,65kcal FH=13,73g ZS=8,17g SZH=62,00g CK=11,46g SÓ=1,53g TZS=2,28g	EN=217,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,01g CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,80g	EN=869,15kcal FH=29,15g ZS=15,17g SZH=149,60g CK=43,45g SÓ=2,29g TZS=2,98g	EN=937,38kcal FH=29,10g ZS=27,00g SZH=140,80g CK=23,98g SÓ=0,82g TZS=3,14g	EN=300,90kcal FH=9,53g ZS=5,68g SZH=62,84g CK=1,17g SÓ=1,34g TZS=3,01g	EN=812,62kcal FH=26,58g ZS=36,74g SZH=124,16g CK=5,18g SÓ=2,72g TZS=1,85g
CSÜTÖRTÖK 2023.11.16.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Halas Bolognai szósz (1, 9)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Hagymás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Alma;	Alma dobozos üdít ; Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;
	EN=309,25kcal FH=10,41g ZS=11,33g SZH=40,04g CK=10,52g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=974,98kcal FH=45,26g ZS=27,98g SZH=132,78g CK=12,16g SÓ=3,26g TZS=5,68g	EN=777,77kcal FH=34,51g ZS=25,49g SZH=94,04g CK=3,98g SÓ=1,32g TZS=1,89g	EN=268,60kcal FH=3,62g ZS=6,48g SZH=48,50g CK=29,20g SÓ=0,18g TZS=3,15g	EN=675,15kcal FH=36,02g ZS=20,87g SZH=67,02g CK=2,31g SÓ=1,08g TZS=1,62g
PÉNTEK 2023.11.17.	Vaníliás tej (1, 2)*; Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Krémes szibarackleves (1, 2)*; Temesvári sertésszelet (1, 2, 5)*; F szeres törtburgonya (5)*;	Krémes szibarackleves (1, 2)*; Bácskai rizshús (5)*; Csemege uborka (11)*;	Lapkasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	Alma; Kifli (1, 2)*; Májkrém; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=354,64kcal FH=13,42g ZS=8,65g SZH=55,26g CK=28,25g SÓ=0,91g TZS=4,24g	EN=227,30kcal FH=6,97g ZS=9,75g SZH=26,14g CK=0,41g SÓ=0,99g TZS=1,58g	EN=790,12kcal FH=32,45g ZS=27,31g SZH=96,62g CK=28,06g SÓ=1,18g TZS=2,68g	EN=825,79kcal FH=27,05g ZS=36,62g SZH=123,06g CK=29,42g SÓ=2,67g TZS=1,60g	EN=325,75kcal FH=17,09g ZS=12,66g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=1,47g TZS=8,10g	EN=588,25kcal FH=13,10g ZS=20,73g SZH=84,54g CK=18,22g SÓ=1,70g TZS=8,57g

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:

Középiscola

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=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek)

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2023.11.18.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin; Alma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökf zselé (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
	EN=405,10kcal FH=14,08g ZS=11,70g SZH=60,91g CK=11,53g SÓ=2,37g TZS=3,93g	EN=308,90kcal FH=8,64g ZS=3,70g SZH=59,91g CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g	EN=903,90kcal FH=32,71g ZS=45,14g SZH=85,49g CK=15,83g SÓ=2,22g TZS=2,83g		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 2023.11.19.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Mustár (11)*;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Kifli (1, 2)*; Teavaj (2)*; Alma;	Pulykasült (5)*; Almamártás (1, 2)*; F tt burgonya 1/2;
	EN=457,90kcal FH=15,95g ZS=15,55g SZH=63,11g CK=11,45g SÓ=2,64g TZS=4,45g	EN=333,30kcal FH=11,21g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=789,67kcal FH=38,40g ZS=25,77g SZH=92,92g 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=542,58kcal FH=27,67g ZS=12,57g SZH=73,79g CK=33,80g SÓ=0,71g TZS=0,40g

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:

Középkola

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=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2023.11.20.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Olasz zöldségleves gyufatésztával (1, 3, 5)*; Aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Csemege uborka (11)*;	Olasz zöldségleves gyufatésztával (1, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csemege uborka (11)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Erdei gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=448,30kcal FH=13,28g ZS=16,26g SZH=61,68g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=275,60kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=43,79g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=909,12kcal FH=30,96g ZS=45,92g SZH=117,85g CK=13,61g SÓ=2,93g TZS=2,43g	EN=743,77kcal FH=25,98g ZS=22,98g SZH=101,46g CK=14,94g SÓ=4,33g TZS=6,61g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=540,52kcal FH=18,22g ZS=18,95g SZH=71,12g CK=10,64g SÓ=3,05g TZS=5,75g
KEDD 2023.11.21.	Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*;	Karfiolkrém leves (1, 2, 3, 5)*; Pásztortarhonya (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Karfiolkrém leves (1, 2, 3, 5)*; Cs ben sült tengeri halfilé (1, 2, 4, 5, 9)*; Párolt rizs (5)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*;
	EN=413,60kcal FH=15,18g ZS=12,20g SZH=61,56g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=285,85kcal FH=8,13g ZS=16,46g SZH=25,32g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=830,21kcal FH=31,34g ZS=31,81g SZH=100,71g CK=8,43g SÓ=3,29g TZS=1,40g	EN=726,01kcal FH=30,75g ZS=26,08g SZH=117,99g CK=5,89g SÓ=3,07g TZS=4,94g	EN=303,00kcal FH=11,69g ZS=7,96g SZH=45,57g CK=0,54g SÓ=2,50g TZS=4,86g	EN=450,73kcal FH=30,91g ZS=17,16g SZH=38,91g CK=9,84g SÓ=0,73g TZS=0,88g
SZERDA 2023.11.22.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Fejtettbaleves (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Fejtettbaleves (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=427,70kcal FH=18,47g ZS=9,86g SZH=66,46g CK=15,32g SÓ=1,73g TZS=3,09g	EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=825,65kcal FH=27,49g ZS=36,30g SZH=91,05g CK=1,38g SÓ=2,86g TZS=8,96g	EN=858,81kcal FH=22,90g ZS=21,97g SZH=138,66g CK=49,17g SÓ=1,48g TZS=8,04g	EN=282,00kcal FH=17,30g ZS=12,10g SZH=24,25g CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=7,85g	EN=537,56kcal FH=26,68g ZS=19,41g SZH=91,40g CK=6,95g SÓ=0,94g TZS=1,58g
CSÜTÖRTÖK 2023.11.23.	Citromos tea; Tejfölös-túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Zöldségleves (1, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsós bulgur (1, 5)*; Narancs;	Zöldségleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos káposzta-f zelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=365,10kcal FH=16,07g ZS=4,78g SZH=63,79g CK=11,21g SÓ=1,35g TZS=0,09g	EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=799,04kcal FH=37,15g ZS=23,55g SZH=96,38g CK=5,86g SÓ=1,57g TZS=1,89g	EN=886,36kcal FH=42,80g ZS=36,32g SZH=92,49g CK=4,29g SÓ=1,93g TZS=1,27g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,75g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g	EN=643,77kcal FH=24,53g ZS=28,08g SZH=70,85g CK=19,50g SÓ=1,48g TZS=1,40g
PÉNTEK 2023.11.24.	F zött kakaó (2, 4)*; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*;	Diákcsemege szalámi; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Paradicsom;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Carbonara szósz (1, 2)*; Spagetti (1)*; Sajt szórát (2)*;	Alma dobozos üdit ; Bebo Mini Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Alma; Kakaós csiga (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Kockasajt (2)*;
	EN=450,79kcal FH=17,96g ZS=16,43g SZH=53,74g CK=24,19g SÓ=1,44g TZS=7,11g	EN=264,55kcal FH=9,40g ZS=12,47g SZH=26,77g CK=0,47g SÓ=1,60g TZS=5,10g	EN=781,14kcal FH=29,25g ZS=24,92g SZH=126,45g CK=47,00g SÓ=0,98g TZS=3,68g	EN=1 057,80kcal FH=44,12g ZS=53,50g SZH=95,85g CK=6,44g SÓ=2,49g TZS=6,86g	EN=263,20kcal FH=4,35g ZS=4,93g SZH=49,40g CK=21,90g SÓ=0,50g TZS=1,43g	EN=682,70kcal FH=14,59g ZS=23,95g SZH=99,09g CK=15,80g SÓ=2,68g TZS=13,05g

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:

Középiscola

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=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2023.11.25.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Sárgarépa zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=308,90kcal FH=8,64g ZS=3,70g SZH=59,91g CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g	EN=782,19kcal FH=28,36g ZS=34,19g SZH=80,19g CK=11,94g SÓ=3,82g TZS=7,94g		EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=604,43kcal FH=34,23g ZS=16,10g SZH=76,07g CK=22,00g SÓ=1,69g TZS=1,46g
VASÁRNAP 2023.11.26.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Mogorókrém (2, 6, 8)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtos szelet (1, 2, 5, 6)*; Rizibizi (5)*;		Kifli (1, 2)*; Alma;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=354,90kcal FH=10,61g ZS=6,58g SZH=63,29g CK=11,21g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=313,20kcal FH=8,31g ZS=5,40g SZH=57,84g CK=1,17g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=762,04kcal FH=41,78g ZS=30,91g SZH=102,18g CK=4,74g SÓ=2,05g TZS=6,59g		EN=170,25kcal FH=4,09g ZS=1,16g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	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 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:

Középiscola

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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2023.11.27.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*;	Tárkonyos szárnyasragu leves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Narancs;	Tárkonyos szárnyasragu leves (1, 3, 5)*; Cs ben sült brokkoli (1, 2, 4, 5, 6)*;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=309,25kcal FH=10,41g ZS=11,33g SZH=40,04g CK=10,52g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=283,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,30g CK=0,35g SÓ=1,34g TZS=6,10g	EN=888,65kcal FH=33,12g ZS=33,59g SZH=109,01g CK=23,82g SÓ=0,82g TZS=1,49g	EN=767,70kcal FH=45,72g ZS=37,07g SZH=54,41g CK=9,31g SÓ=1,54g TZS=4,82g	EN=309,75kcal FH=17,84g ZS=12,15g SZH=31,07g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=732,21kcal FH=26,44g ZS=35,49g SZH=64,86g CK=3,02g SÓ=1,31g TZS=3,09g
KEDD 2023.11.28.	Tej (2)*; Sajt pogácsa (1, 2)*;	Teljes kiőrlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Mustáros csirkecomb (1, 2, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Budapest ragu (5)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=402,90kcal FH=15,65g ZS=14,44g SZH=51,69g CK=15,36g SÓ=2,28g TZS=7,97g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=790,32kcal FH=36,56g ZS=26,47g SZH=87,73g CK=8,34g SÓ=1,52g TZS=2,93g	EN=850,00kcal FH=31,53g ZS=40,79g SZH=115,60g CK=7,02g SÓ=1,62g TZS=1,89g	EN=333,30kcal FH=11,21g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=714,10kcal FH=29,49g ZS=33,66g SZH=77,34g CK=0,80g SÓ=6,90g TZS=1,04g
SZERDA 2023.11.29.	Meggyes gyümölcs Tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Alma;	Burgonyaleves (1, 5)*; Pritaminos sajtelfűjt (1, 2, 3)*; Vegyesf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 5)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csokis croissant (1, 2)*;	Rizsfelfűjt (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Gyümölcsöntet (1)*;
	EN=329,05kcal FH=9,64g ZS=11,87g SZH=40,91g CK=10,35g SÓ=1,16g TZS=4,33g	EN=319,00kcal FH=10,99g ZS=6,58g SZH=53,59g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=831,49kcal FH=36,73g ZS=22,81g SZH=113,39g CK=26,71g SÓ=2,95g TZS=10,70g	EN=883,45kcal FH=33,79g ZS=20,06g SZH=138,64g CK=26,30g SÓ=1,47g TZS=1,36g	EN=262,60kcal FH=3,77g ZS=10,53g SZH=36,14g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=5,39g	EN=508,97kcal FH=14,56g ZS=11,43g SZH=108,94g CK=39,77g SÓ=0,58g TZS=4,71g
CSÜTÖRTÖK 2023.11.30.	Tejeskávé (1, 2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Alma bef tt;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=484,02kcal FH=18,75g ZS=9,67g SZH=80,20g CK=25,13g SÓ=1,64g TZS=2,63g	EN=310,45kcal FH=9,41g ZS=15,95g SZH=31,14g CK=0,23g SÓ=1,80g TZS=6,41g	EN=940,70kcal FH=44,97g ZS=30,05g SZH=116,74g CK=6,09g SÓ=1,59g TZS=1,27g	EN=864,45kcal FH=35,19g ZS=26,87g SZH=162,64g CK=13,33g SÓ=1,36g TZS=2,10g	EN=249,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,25g CK=16,60g SÓ=0,83g TZS=3,05g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
PÉNTEK 2023.12.01.						

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:

Középiszkola

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=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 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

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Álfdiavles csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezöldség, Fagy. pritamín paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	128,68kcal	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 befőtt Összetétel: Alma befőtt	76,50kcal	0,00g	0,00g	70,20g	11,88g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdít Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcsle	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Almakompót Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	110,68kcal	0,41g	0,11g	26,06g	26,08g	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, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	234,88kcal	3,02g	1,94g	49,33g	33,54g	0,24g	0,28g
Amerikai palacsinta Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta	384,00kcal	10,24g	8,16g	64,80g	26,08g	1,42g	1,28g
Aprópecsenye Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	347,58kcal	18,23g	27,19g	5,15g	0,58g	0,36g	0,36g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	531,00kcal	10,80g	14,85g	86,40g	32,85g	0,75g	6,15g
Babgulyás Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabb, Tejföl '12%', Vöröshagyma	373,68kcal	20,83g	18,13g	29,26g	1,22g	0,53g	0,29g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	636,04kcal	24,35g	35,32g	81,41g	0,80g	1,03g	1,22g
Bakonyi aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	313,45kcal	15,46g	24,98g	4,51g	0,36g	0,46g	0,97g
Banán Összetétel: Banán	157,50kcal	1,95g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
Budapest ragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött 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. pritamín paprika, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	406,87kcal	9,72g	9,27g	61,20g	2,43g	0,60g	1,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Burgonyafalék Összetétel: 10%-os ételectet, 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
Burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zeller zöld	144,19kcal	4,05g	2,42g	24,40g	2,15g	0,60g	0,25g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	297,50kcal	7,80g	6,00g	48,30g	2,30g	0,45g	2,40g
Bükk aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	325,29kcal	16,47g	25,55g	5,31g	0,57g	0,46g	1,06g
Carbonara szósz Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Főzőtejszín, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	256,43kcal	12,79g	20,05g	4,97g	0,24g	1,36g	2,20g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	34,13kcal	0,97g	0,07g	7,74g	2,00g	2,00g	0,00g
Chilibab Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	619,07kcal	34,80g	24,19g	61,45g	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
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
Csipkebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Csirke májkrém 50g Összetétel: Csirke májkrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Csokis croissant Összetétel: Croissant kakaós krémmel 45g, Croissant kakaós krémmel 65g	262,60kcal	3,77g	10,53g	36,14g	0,00g	0,50g	5,40g
Csonteleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. levestörség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	96,93kcal	2,75g	3,00g	14,09g	1,22g	0,59g	0,36g
Csorbaleves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyan, 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
Cs bennsült brokkoli Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	580,00kcal	29,24g	31,41g	37,88g	6,19g	0,91g	4,47g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középfiskola

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Cs. bennsült tengeri halfilé Összetétel: Aro margarin, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	280,27kcal	20,53g	10,97g	23,48g	3,32g	2,08g	3,43g
Daragalukskáposzta Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	227,58kcal	6,52g	5,44g	36,35g	1,19g	0,63g	0,74g
Dobozos aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étölaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Leccsókolbász, Natúr 30%-os leccsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	325,34kcal	16,72g	26,22g	3,67g	0,59g	0,71g	1,89g
Diákcseszege szalámi Összetétel: Diákcseszege szalámi	124,25kcal	4,50g	11,75g	0,13g	0,13g	1,00g	4,75g
Diós metélt Összetétel: Étölaj '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%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Erdi gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	312,71kcal	14,83g	23,23g	8,99g	0,87g	0,53g	0,90g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejes káposzta saláta Összetétel: 10%-os ételectet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	53,50kcal	1,63g	0,23g	10,93g	5,00g	0,22g	0,01g
Fejlettbab Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. fejlettbab, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tojásos gyűrű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	181,68kcal	7,45g	4,87g	25,59g	0,83g	0,51g	0,54g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,01g	0,90g	50,04g	1,17g	1,26g	0,09g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	112,14kcal	3,74g	0,42g	23,35g	0,55g	0,59g	0,04g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	316,80kcal	7,30g	7,01g	54,53g	9,12g	0,67g	3,46g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt burgonya 1/2 Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	117,50kcal	3,13g	0,38g	23,00g	0,00g	0,08g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Főtt kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '1,5%'	174,74kcal	9,08g	4,62g	24,10g	23,88g	0,28g	2,78g
Fszeres törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	319,80kcal	6,34g	9,96g	46,25g	0,17g	0,39g	1,00g
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamín paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött 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
Gránátos kocka Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	549,31kcal	15,11g	10,96g	95,37g	4,42g	0,49g	1,31g
Gyümölcsöntet Összetétel: Fagy. alma, Fagy. meggy, Kristálycukor, Puding por	27,22kcal	0,11g	0,02g	6,56g	5,70g	0,01g	0,00g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hagymás burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	298,75kcal	6,41g	7,21g	47,33g	0,59g	0,37g	0,71g
Hagymás sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	227,77kcal	21,85g	12,34g	5,94g	0,64g	0,36g	0,46g
Hálas Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Örlött fekete bors, Pangasius halfilé, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	296,76kcal	23,00g	10,84g	25,43g	4,99g	2,08g	1,05g
Házi kőrösz 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, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	315,64kcal	15,80g	25,57g	3,60g	0,53g	0,99g	1,64g
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: Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Örlött fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,08kcal	0,80g	0,84g	16,44g	16,00g	0,00g	0,52g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'	184,00kcal	9,30g	4,50g	26,80g	26,80g	0,30g	2,70g
Karfiolkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	114,75kcal	3,75g	3,76g	15,22g	2,34g	0,55g	0,31g
Karfiolleves Összetétel: Étélizésítő 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	111,43kcal	3,99g	3,04g	16,47g	2,62g	0,57g	0,40g
Kelkáposzta f. zselé Összetétel: Burgonya, Étélizésítő 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
Kertészleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	79,77kcal	2,86g	2,74g	10,28g	1,93g	0,56g	0,31g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
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
Körte Összetétel: Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Krémes szibarackleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzötejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	175,75kcal	2,10g	1,20g	39,25g	26,72g	0,14g	0,39g
Kukoricás bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	434,47kcal	11,84g	9,35g	65,88g	2,11g	0,60g	1,21g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lecsós sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	283,51kcal	14,63g	22,43g	3,73g	0,38g	0,50g	0,36g
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
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
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	251,67kcal	13,66g	4,46g	37,71g	1,88g	0,61g	0,35g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	99,60kcal	1,60g	5,60g	10,60g	1,20g	0,18g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	25,20kcal	0,07g	2,80g	0,07g	0,07g	0,11g	0,84g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g
Májkrém Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Majonéz Összetétel: Majonéz	85,20kcal	0,24g	7,74g	3,60g	2,01g	0,48g	1,02g
Majonás sertésragu Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	297,73kcal	14,92g	23,60g	4,43g	0,46g	0,36g	0,36g
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
Marhaer leves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveleszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacson, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	102,26kcal	3,01g	2,90g	15,51g	1,40g	0,60g	0,36g
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	206,56kcal	20,21g	8,06g	12,10g	6,71g	0,49g	0,37g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: 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
Mogyorókrém Összetétel: Nutella	72,90kcal	0,30g	4,50g	7,80g	0,00g	0,00g	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
Mustáros csirkecomb Összetétel: Babérlevél, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	265,12kcal	23,75g	11,69g	7,65g	0,43g	0,39g	0,36g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Négyhagymás krénteves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fagy. póréhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	128,10kcal	3,41g	3,18g	21,18g	4,41g	0,50g	0,16g
Olasz zöldségleves gyufatésztával Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos gyufa tészta,	190,04kcal	5,58g	4,52g	30,76g	10,74g	0,57g	0,57g
Palócleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	306,36kcal	14,13g	19,37g	16,18g	2,20g	0,53g	0,46g
Paprikás sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	210,86kcal	21,60g	11,41g	4,16g	0,37g	0,41g	0,36g
Paprikásburgonya virslivel Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma	617,85kcal	22,48g	27,35g	71,30g	1,70g	2,48g	7,11g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,12g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
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 harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Paradicsomos káposzta-f zelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	218,92kcal	5,97g	4,44g	38,51g	18,08g	0,37g	0,45g
Párizsikrém Összetétel: Liga margarin, Mustár, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	109,06kcal	5,14g	9,38g	1,01g	0,25g	1,11g	3,00g
Párolt rizs Összetétel: Étélizetítő 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: Étélizetítő 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
Pásztorteleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	210,79kcal	5,89g	4,48g	34,39g	2,76g	0,72g	0,96g
Pásztortarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	681,33kcal	26,62g	27,97g	77,75g	4,10g	0,74g	1,09g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizetítő 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: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	357,53kcal	6,55g	14,11g	79,54g	0,39g	0,50g	1,51g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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 süített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	711,16kcal	29,39g	28,51g	77,21g	6,90g	2,81g	5,75g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pritaminos sajtfehérje Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	295,24kcal	18,71g	14,77g	20,12g	0,33g	1,23g	9,40g
Pulykapörkölt Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	239,04kcal	22,00g	13,96g	4,86g	0,66g	0,48g	0,53g
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	190,19kcal	21,53g	10,25g	1,46g	0,26g	0,44g	0,12g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	753,85kcal	25,39g	36,33g	72,42g	1,10g	1,59g	8,88g
Rántott csirkemell 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé	224,03kcal	15,60g	7,56g	22,80g	5,04g	1,80g	0,04g
Rántott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tojáspor	321,34kcal	19,03g	10,27g	37,43g	0,75g	2,02g	1,29g
Rántott sajt 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	417,99kcal	19,50g	21,28g	39,00g	1,50g	1,65g	0,03g
Rizibizi Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Örlött 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: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	100,07kcal	2,64g	2,56g	21,86g	2,48g	0,56g	0,28g
Romanobabf zelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	214,10kcal	7,31g	5,54g	36,87g	4,17g	0,31g	0,40g
Roston sült hal tepsiben Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	241,65kcal	15,40g	11,49g	18,92g	0,48g	1,76g	1,27g
Sajtszórat Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajtszórat 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajtos croissant Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,16g	17,08g	21,56g	1,96g	1,33g	8,54g
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 makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes makaróni	380,23kcal	10,98g	7,70g	66,69g	3,60g	0,20g	0,97g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
Sajtos sertésvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	346,81kcal	16,63g	26,22g	9,02g	0,87g	0,62g	2,10g
Sajtos szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	324,60kcal	30,87g	16,43g	11,78g	1,24g	1,00g	5,00g
Sárgaborsóf zelék 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 felzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	302,10kcal	8,96g	5,43g	51,26g	21,20g	0,66g	1,30g
Sárgarépa rizs Összetétel: Étélizésítő 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: 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
Sertés sült Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott'	193,60kcal	21,08g	11,32g	0,64g	0,09g	0,35g	0,35g
Sertés pörkölt 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
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	432,61kcal	12,20g	9,68g	74,10g	4,00g	0,20g	1,20g
Spenót Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	244,35kcal	9,47g	8,45g	32,45g	7,68g	0,43g	1,42g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	266,52kcal	9,87g	24,93g	0,63g	0,21g	1,47g	7,87g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop	263,37kcal	10,80g	23,46g	2,16g	0,36g	1,80g	6,78g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szármag fűszerkeverék	240,68kcal	24,18g	11,52g	1,14g	0,20g	0,48g	0,41g
Szárazbabfélék Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	404,52kcal	20,00g	6,83g	63,37g	2,13g	0,35g	0,50g
Szarvacskateészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz, Tojásmentes szarvacskateészta	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, 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
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	201,99kcal	4,87g	7,43g	27,06g	2,49g	0,78g	1,49g
Tárkonyos májgaluskaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzöld, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tárkony, Tojáspor, Vöröshagyma	188,74kcal	14,97g	6,23g	17,11g	1,84g	0,84g	0,41g
Tárkonyos szármaguleves Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzöld, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojás eperszalag teészta, Vöröshagyma	187,69kcal	16,47g	5,66g	16,53g	3,12g	0,62g	0,35g
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%'	352,30kcal	13,76g	4,71g	84,03g	28,80g	0,45g	2,70g
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '1,5%'	188,32kcal	9,28g	4,31g	27,84g	23,91g	0,30g	2,54g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,02g	3,60g	1,20g	0,00g	0,01g	0,00g
Tejfölös-túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	72,20kcal	7,34g	3,70g	1,90g	0,00g	0,09g	0,00g
Tejeskiörítés egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiörlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Tejeskiörítés gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
Tejeskiörítés kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	94,08kcal	3,65g	0,42g	18,94g	0,25g	0,59g	0,17g
Tejeskiörítés kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	82,88kcal	3,22g	0,37g	16,69g	0,22g	0,52g	0,15g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teljes kiőrlés kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	201,60kcal	7,83g	0,90g	40,59g	0,54g	1,26g	0,36g
Teljes kiőrlés zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Temesvári sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,57kcal	24,01g	16,16g	11,13g	1,17g	0,66g	1,29g
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
Tökf. zelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	264,45kcal	6,00g	10,03g	35,58g	12,17g	0,38g	0,78g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	366,80kcal	7,59g	10,11g	55,45g	0,17g	0,39g	1,00g
Túró Összetétel: Félzsiros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrós bukta Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g	224,00kcal	9,10g	5,25g	34,30g	11,90g	0,34g	0,07g
Túrós 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
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vaníliaöntet 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
Vaníliás gesztenyekrém Összetétel: Fagy. gesztenye püré, Kristálycukor, Puding por, Tej '1,5%', Vaníliás cukor	233,48kcal	5,25g	2,55g	47,09g	15,49g	0,25g	1,35g
Vaníliás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%', Vaníliás cukor	181,94kcal	9,30g	4,50g	26,29g	26,29g	0,30g	2,70g
Vegyes vágott Összetétel: Vegyes vágott	51,00kcal	1,53g	0,29g	8,44g	2,00g	2,28g	0,04g
Vegyesf. zelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	279,92kcal	10,23g	5,21g	45,52g	23,68g	0,53g	1,01g
Virslis Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop	159,00kcal	7,20g	13,80g	1,44g	0,24g	1,20g	4,32g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,25g	1,10g	3,00g
Zöldbabf. zelék 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldborsóf zelék 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 bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Örrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	425,67kcal	11,44g	9,35g	63,84g	3,11g	0,60g	1,19g
Zöldborsós csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Örrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	259,51kcal	26,14g	9,98g	7,08g	1,84g	0,35g	0,25g
Zöldborsós sertés szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Örrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	240,34kcal	23,62g	11,52g	8,82g	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
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,72g	0,18g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldségleges Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes eperszalag tészta, Vöröshagyma	105,12kcal	3,27g	2,79g	16,48g	2,38g	0,56g	0,34g
Zöldségleges Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. levestörség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	139,81kcal	4,50g	3,05g	22,85g	3,17g	0,58g	0,42g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g