

| | Reggeli | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna | Vacsora |
|---------------------------------|--|--|---|--|---|---|
| HÉTF 2024.01.01. | | | | | | |
| KEDD 2024.01.02. | Erdei gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom; | Májkrém; Kigyóborka; Kifli (1, 2)*; | Gyümölcsleves (1, 2)*; Rántott csirkemell 'mirelit' (1, 2, 3)*; Zöldborsós bulgur (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*; | Gyümölcsleves (1, 2)*; Spagetti carbonara (1, 2)*; Sajt szórat (2)*; | Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; | Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; |
| | EN=454,90kcal FH=13,28g ZS=16,32g SZH=63,06g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g | EN=293,05kcal FH=8,73g ZS=16,52g SZH=26,34g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g | EN=863,71kcal FH=30,55g ZS=19,26g SZH=131,03g CK=34,07g SÓ=4,52g TZS=1,90g | EN=855,76kcal FH=29,43g ZS=32,44g SZH=109,81g CK=28,35g SÓ=2,06g TZS=6,44g | EN=219,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,51g CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,85g | EN=555,04kcal FH=39,68g ZS=16,11g SZH=51,45g CK=26,67g SÓ=0,86g TZS=1,61g |
| SZERDA 2024.01.03. | Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóborka; | Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma; Kigyóborka; | Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Metélt tészta (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; | Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Csokoládé íz krémes rúd- ebéd vásárolt (1, 2)*; Banán; | Joghurt (2)*; Teljes kiörlés egyenyes kifli (1)*; | Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; |
| | EN=389,00kcal FH=18,29g ZS=9,86g SZH=57,01g CK=14,69g SÓ=1,73g TZS=3,36g | EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g | EN=914,45kcal FH=30,69g ZS=30,68g SZH=125,70g CK=22,98g SÓ=0,79g TZS=1,32g | EN=845,97kcal FH=23,31g ZS=24,48g SZH=128,75g CK=14,20g SÓ=1,45g TZS=9,45g | EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,75g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g | EN=760,97kcal FH=27,16g ZS=28,63g SZH=94,52g CK=1,72g SÓ=2,02g TZS=0,73g |
| CSÜTÖRTÖK 2024.01.04. | Citromos tea; Tejfölös-túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika; | Briós (1, 2, 3)*; Alma; | Karfiolleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya 1/2; | Karfiolleves (1, 3, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya; Csemege uborka (11)*; | Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; | Citromos tea; Pizza (1, 2)*; |
| | 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=769,89kcal FH=29,29g ZS=31,43g SZH=95,49g CK=22,39g SÓ=1,33g TZS=1,18g | EN=801,08kcal FH=30,00g ZS=37,63g SZH=76,71g CK=5,11g SÓ=3,08g TZS=1,46g | EN=282,00kcal FH=17,30g ZS=12,10g SZH=24,25g CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=7,85g | EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g |
| PÉNTEK 2024.01.05. | F zött kakaó (2, 4)*; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*; | Diákcsemege szalámi; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Paradicsom; | Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma; | Gulyásleves (1, 3, 5)*; Szezámós rántott halfilé (1, 3, 9, 12)*; Kukoricás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*; Alma; | Alma dobozos üdít ; Fonottka (1, 2)*; | Májkrém; Fahéjas csiga (1, 2)*; Kifli (1, 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=842,47kcal FH=30,76g ZS=22,11g SZH=146,98g CK=46,45g SÓ=1,54g TZS=3,03g | EN=1 013,88kcal FH=40,47g ZS=42,20g SZH=139,46g CK=4,17g SÓ=3,50g TZS=3,30g | EN=231,70kcal FH=4,35g ZS=1,43g SZH=49,40g CK=21,90g SÓ=0,50g TZS=0,73g | EN=561,65kcal FH=11,91g ZS=27,24g SZH=65,85g CK=15,42g SÓ=1,70g TZS=11,86g |

**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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

| | Reggeli | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna | Vacsora |
|-------------------------|---|--|--|--------|---|--|
| SZOMBAT 2024.01.06. | 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 2024.01.07. | 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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

| | Reggeli | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna | Vacsora |
|--------------------------|---|---|---|--|--|---|
| HÉTF 2024.01.08. | Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; | Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*; | Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*; Körte; | Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Almamártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*; Körte; | Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Paradicsom; | Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Párolt rizs (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=854,25kcal FH=33,41g ZS=30,88g SZH=107,43g CK=12,64g SÓ=2,32g TZS=5,82g | EN=804,66kcal FH=34,46g ZS=17,57g SZH=121,03g CK=37,79g SÓ=1,58g TZS=1,09g | EN=233,65kcal FH=7,33g ZS=8,28g SZH=31,43g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g | EN=652,99kcal FH=22,38g ZS=36,41g SZH=85,04g CK=1,44g SÓ=1,05g TZS=2,19g |
| KEDD 2024.01.09. | Tej (2)*; Sajt pogácsa (1, 2)*; | Teljes kiőrlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma; | Bakonyi szárnyasragu leves (1, 2, 3, 5)*; Sárgarépa zselé (1, 2)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; | Bakonyi szárnyasragu leves (1, 2, 3, 5)*; Rakott metélt dióval (1, 2, 5, 6, 11, 13)*; | Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka; | Tökf zselé (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*; 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=807,24kcal FH=41,34g ZS=25,16g SZH=99,50g CK=23,91g SÓ=3,18g TZS=5,22g | EN=1 014,09kcal FH=36,11g ZS=30,77g SZH=145,70g CK=56,40g SÓ=0,82g TZS=1,41g | EN=303,15kcal FH=17,84g ZS=12,09g SZH=29,69g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g | EN=719,97kcal FH=27,93g ZS=37,71g SZH=62,84g CK=13,64g SÓ=1,43g TZS=1,20g |
| SZERDA 2024.01.10. | Meggyes gyümölcs Tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; | Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Zöldpaprika; | Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Roston sült hal tepsiben (1, 5, 9)*; Rizibizi (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; | Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Zöldbabf zselé (1, 2)*; Alma; | Csokis croissant (1, 2)*; | Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; |
| | EN=319,05kcal FH=9,34g ZS=12,53g SZH=40,67g CK=10,85g SÓ=1,74g TZS=5,22g | EN=287,60kcal FH=11,15g ZS=6,76g SZH=45,59g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g | EN=843,83kcal FH=31,06g ZS=28,48g SZH=139,32g CK=5,95g SÓ=4,84g TZS=3,24g | EN=904,91kcal FH=37,13g ZS=38,95g SZH=92,26g CK=11,49g SÓ=1,76g TZS=2,52g | EN=262,60kcal FH=3,77g ZS=10,53g SZH=36,14g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=5,39g | EN=753,85kcal FH=25,39g ZS=36,33g SZH=72,42g CK=1,10g SÓ=1,59g TZS=8,88g |
| CSÜTÖRTÖK 2024.01.11. | Tejeskávé (1, 2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; | Csemege szalámi; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Kigyóuborka; | Alföldileves (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma; | Alföldileves (1, 3, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*; Alma; | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*; | Lecsós csirkeragu (1)*; Bulgur (1, 5)*; |
| | EN=476,82kcal FH=18,15g ZS=9,61g SZH=79,18g CK=25,13g SÓ=1,64g TZS=2,63g | EN=303,85kcal FH=9,41g ZS=15,89g SZH=29,76g CK=0,23g SÓ=1,80g TZS=6,41g | EN=1 026,61kcal FH=24,20g ZS=22,54g SZH=177,09g CK=49,69g SÓ=2,26g TZS=8,57g | EN=845,30kcal FH=33,96g ZS=45,77g SZH=77,04g CK=1,03g SÓ=10,08g TZS=4,44g | EN=249,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,25g CK=16,60g SÓ=0,83g TZS=3,05g | EN=577,08kcal FH=27,52g ZS=16,87g SZH=67,66g CK=3,02g SÓ=1,25g TZS=1,58g |
| PÉNTEK 2024.01.12. | Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom; | Dzsem (13)*; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*; Bebo Mini Margarin; | Brokkolikrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*; | Brokkolikrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bácskai rizseshús (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*; | Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*; | Alma; Zsemle (1)*; Zöldf szemes halpástétom (9)*; Teljes ki rlés meggyes párna (1, 2)*; |
| | EN=323,55kcal FH=11,91g ZS=11,95g SZH=42,09g CK=10,52g SÓ=1,85g TZS=4,16g | EN=218,50kcal FH=4,30g ZS=4,10g SZH=38,75g CK=13,60g SÓ=0,60g TZS=1,00g | EN=913,31kcal FH=30,71g ZS=40,60g SZH=94,30g CK=5,74g SÓ=3,76g TZS=1,39g | EN=908,63kcal FH=32,49g ZS=44,98g SZH=115,76g CK=5,87g SÓ=4,06g TZS=1,55g | EN=333,30kcal FH=11,21g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g | EN=537,45kcal FH=11,05g ZS=22,81g SZH=69,43g CK=6,59g SÓ=2,01g TZS=8,20g |

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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevő k között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

| | Reggeli | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna | Vacsora |
|-------------------------|---|---|--|--------|---|---|
| SZOMBAT 2024.01.13. | Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; | Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin; Alma; | Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökf zelék (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 2024.01.14. | 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:

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

| | Reggeli | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna | Vacsora |
|--------------------------|--|--|--|---|--|--|
| HÉTF 2024.01.15. | Erdei gyümölcs tea; Pulyka pizzasonka (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; | Csirkemájkrém 50g; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*; | Gombakrémleves (1, 2, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Sajt szórát (2)*; Alma; | Gombakrémleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós aprópecsenye (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Alma; | Bebo Mini Margarin; Rozsos párna (1, 12)*; Paradicsom; | Citromos tea; Pizza (1, 2)*; |
| | EN=315,95kcal FH=8,93g ZS=4,00g SZH=60,70g CK=11,30g SÓ=1,49g TZS=1,03g | EN=256,50kcal FH=9,95g ZS=11,55g SZH=26,20g CK=0,35g SÓ=1,25g TZS=3,05g | EN=888,00kcal FH=36,52g ZS=45,80g SZH=104,09g CK=3,74g SÓ=1,94g TZS=5,13g | EN=844,49kcal FH=30,41g ZS=38,20g SZH=85,15g CK=3,78g SÓ=1,28g TZS=1,96g | EN=214,98kcal FH=5,53g ZS=6,36g SZH=32,86g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=1,20g | EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g |
| KEDD 2024.01.16. | F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; | Méz; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*; Alma; | Tárkonyos csirkeragu leves (1, 3, 5)*; Sajt korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta; | Tárkonyos csirkeragu leves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya virslivel (1, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta; | Molnárka (1, 2, 3)*; Joghurt (2)*; | Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Finomf zelék (1, 2)*; |
| | EN=363,39kcal FH=14,18g ZS=9,55g SZH=54,07g CK=24,09g SÓ=1,00g TZS=3,10g | EN=227,90kcal FH=4,86g ZS=0,60g SZH=50,03g CK=16,77g SÓ=0,60g TZS=0,30g | EN=833,03kcal FH=41,30g ZS=26,13g SZH=101,20g CK=15,82g SÓ=3,10g TZS=6,50g | EN=868,00kcal FH=43,26g ZS=33,36g SZH=98,27g CK=8,61g SÓ=3,54g TZS=8,57g | EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g | EN=476,01kcal FH=30,21g ZS=16,65g SZH=48,99g CK=15,85g SÓ=0,95g TZS=1,49g |
| SZERDA 2024.01.17. | Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Hosszú zsemle (1)*; | Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; | Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Vega paradicsomos-lencsés szosz (1, 5)*; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*; Banán; | Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Meggyes-túrós rakott tészta (1, 2, 3, 4, 13)*; Banán; | Kajszi ízes háromszög (1, 2)*; Alma; | Rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; |
| | EN=330,81kcal FH=14,25g ZS=12,13g SZH=39,59g CK=10,27g SÓ=1,55g TZS=7,16g | EN=302,40kcal FH=10,50g ZS=10,05g SZH=42,48g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g | EN=1 107,60kcal FH=43,64g ZS=24,71g SZH=173,57g CK=12,27g SÓ=1,54g TZS=4,41g | EN=1 034,14kcal FH=34,01g ZS=21,44g SZH=171,90g CK=51,14g SÓ=0,96g TZS=3,85g | EN=326,20kcal FH=4,41g ZS=10,15g SZH=53,06g CK=16,66g SÓ=0,35g TZS=4,62g | EN=753,97kcal FH=18,27g ZS=12,47g SZH=162,24g CK=72,46g SÓ=0,89g TZS=5,05g |
| CSÜTÖRTÖK 2024.01.18. | Tej (2)*; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka; | Alma dobozos üdít ; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; | Nyírségi gombóclevés (1, 2, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Meggymártás (1, 2)*; Piritott dara (1)*; Alma; | Nyírségi gombóclevés (1, 2, 5)*; Fasirt (1, 3, 5)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma; | Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*; | Szárnas rizottó (5)*; Alma bef tt; |
| | EN=414,76kcal FH=18,45g ZS=16,37g SZH=44,75g CK=14,41g SÓ=1,64g TZS=7,33g | EN=264,32kcal FH=4,63g ZS=3,67g SZH=51,96g CK=26,16g SÓ=0,40g TZS=1,85g | EN=828,52kcal FH=36,49g ZS=20,16g SZH=110,65g CK=40,35g SÓ=1,90g TZS=1,39g | EN=927,24kcal FH=42,47g ZS=34,51g SZH=103,56g CK=10,80g SÓ=2,09g TZS=1,76g | EN=217,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,01g CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,80g | EN=635,80kcal FH=40,44g ZS=19,30g SZH=149,78g CK=15,17g SÓ=0,92g TZS=1,23g |
| PÉNTEK 2024.01.19. | Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika; | Alma dobozos üdít ; Fonottka (1, 2)*; | Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Alma; | Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túrós (2)*; Tejföl (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Alma; | Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; | Májkrém; Sajtós croissant (1, 2, 3)*; Kifli (1, 2)*; Alma; |
| | EN=449,10kcal FH=13,30g ZS=16,38g SZH=61,96g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g | EN=231,70kcal FH=4,35g ZS=1,43g SZH=49,40g CK=21,90g SÓ=0,50g TZS=0,73g | EN=942,82kcal FH=32,54g ZS=30,03g SZH=132,92g CK=19,73g SÓ=4,16g TZS=4,30g | EN=873,78kcal FH=43,09g ZS=30,96g SZH=104,82g CK=7,84g SÓ=4,60g TZS=6,88g | EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g | EN=596,65kcal FH=14,85g ZS=33,54g SZH=56,68g CK=3,59g SÓ=2,54g TZS=14,94g |

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

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
Ételeink az összetevő k között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

| | Reggeli | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna | Vacsora |
|-------------------------|---|--|--|--------|---|--|
| SZOMBAT 2024.01.20. | 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 (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 2024.01.21. | 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:

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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevő k között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

| | Reggeli | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna | Vacsora |
|--------------------------|--|---|--|--|--|---|
| HÉTF 2024.01.22. | Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka; | Alma dobozos üdít ; Kifli (1, 2)*; | Csontleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Csemege uborka (11)*; | Csontleves (1, 3, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Tökf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Banán; | Méz; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; | Bogdányi rakottas (1, 2, 4, 5)*; |
| | EN=448,30kcal FH=13,28g ZS=16,26g SZH=61,68g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g | EN=211,05kcal FH=3,83g ZS=1,24g SZH=45,27g CK=21,63g SÓ=0,47g TZS=0,63g | EN=860,22kcal FH=33,71g ZS=35,88g SZH=96,07g CK=7,23g SÓ=3,15g TZS=1,45g | EN=796,66kcal FH=24,05g ZS=25,01g SZH=114,77g CK=13,93g SÓ=2,99g TZS=4,59g | EN=301,80kcal FH=7,98g ZS=3,70g SZH=61,26g CK=21,14g SÓ=1,40g TZS=1,20g | EN=586,18kcal FH=28,99g ZS=19,56g SZH=66,87g CK=0,96g SÓ=0,85g TZS=3,30g |
| KEDD 2024.01.23. | Tej (2)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*; | Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma; | Zöldségleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Szárazbabf zelék (1, 2)*; | Zöldségleves (1, 5)*; Almás-sajtos csirkecombfilé (1, 2)*; Párolt rizs (5)*; | Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma; | Mexikói ragu (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; |
| | EN=448,80kcal FH=16,30g ZS=11,51g SZH=68,63g CK=23,22g SÓ=1,06g TZS=6,46g | EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g | EN=853,01kcal FH=41,46g ZS=36,87g SZH=83,76g CK=5,43g SÓ=1,38g TZS=1,23g | EN=999,39kcal FH=41,17g ZS=46,11g SZH=131,83g CK=19,76g SÓ=2,03g TZS=17,98g | EN=357,25kcal FH=17,09g ZS=16,16g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=1,47g TZS=8,80g | EN=560,51kcal FH=26,14g ZS=19,11g SZH=64,01g CK=2,50g SÓ=0,78g TZS=1,51g |
| SZERDA 2024.01.24. | Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka; | Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*; Fonottka (1, 2)*; | Buzsáki leves (2, 5, 11)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; F szeres törtburgonya (5)*; | Buzsáki leves (2, 5, 11)*; Bakonyi szelet (1, 2, 5)*; Kuskusz (1, 5)*; | Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma; | Csirkés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*; |
| | EN=420,80kcal FH=15,78g ZS=12,26g SZH=62,58g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g | EN=248,90kcal FH=6,15g ZS=6,39g SZH=40,57g CK=12,46g SÓ=0,53g TZS=4,99g | EN=870,73kcal FH=47,38g ZS=40,20g SZH=71,53g CK=8,99g SÓ=1,63g TZS=1,69g | EN=990,93kcal FH=50,58g ZS=44,48g SZH=89,84g CK=6,80g SÓ=2,01g TZS=2,61g | EN=276,50kcal FH=8,39g ZS=4,40g SZH=50,39g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=1,06g | EN=676,61kcal FH=47,96g ZS=24,38g SZH=59,54g CK=10,55g SÓ=1,52g TZS=9,17g |
| CSÜTÖRTÖK 2024.01.25. | Vaníliás tej (1, 2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*; | Alma; Briós (1, 2, 3)*; | Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bugaci sertés szelet (1)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Alma; | Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Csirkeragu (1, 5)*; Forgatott burgonya; Alma; | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*; | Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*; |
| | EN=396,39kcal FH=16,14g ZS=10,71g SZH=58,16g CK=26,44g SÓ=1,64g TZS=6,70g | EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g | EN=836,20kcal FH=35,70g ZS=22,06g SZH=110,90g CK=26,25g SÓ=1,10g TZS=2,10g | EN=791,22kcal FH=36,36g ZS=19,95g SZH=107,80g CK=24,40g SÓ=1,13g TZS=1,59g | EN=249,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,25g CK=16,60g SÓ=0,83g TZS=3,05g | EN=714,10kcal FH=29,49g ZS=33,66g SZH=77,34g CK=0,80g SÓ=6,90g TZS=1,04g |
| PÉNTEK 2024.01.26. | Zöldtea-citrusos; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika; | Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán; | Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*; | Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*; | Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; | Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma; |
| | EN=370,66kcal FH=16,23g ZS=4,80g SZH=64,51g CK=11,26g SÓ=1,40g TZS=0,10g | EN=236,10kcal FH=2,89g ZS=1,44g SZH=51,50g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g | EN=789,60kcal FH=13,64g ZS=22,86g SZH=121,40g CK=34,05g SÓ=2,26g TZS=5,81g | EN=791,65kcal FH=19,57g ZS=25,79g SZH=133,77g CK=41,00g SÓ=1,85g TZS=6,19g | EN=301,80kcal FH=10,44g ZS=10,02g SZH=42,36g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g | EN=626,45kcal FH=16,80g ZS=25,13g SZH=80,33g CK=3,60g SÓ=3,40g TZS=14,42g |

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

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
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

| | Reggeli | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna | Vacsora |
|-------------------------|---|--|---|--------|--|--|
| SZOMBAT 2024.01.27. | 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=756,04kcal FH=40,80g ZS=24,39g SZH=89,38g CK=17,44g SÓ=2,07g TZS=2,87g | | 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 2024.01.28. | 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:

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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

| | Reggeli | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna | Vacsora |
|--------------------------|---|--|--|--|---|--|
| HÉTF 2024.01.29. | Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Négy magvas zsemle (1, 12)*; Paradicsom; | Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés 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)*; | Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (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 2024.01.30. | Karamellás tej (2)*; Sajtós rúd PP (1, 2)*; | szibarack-Alma Dobozos üdít ; Teljes kiörlés 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 (13)*; Félbarna kenyér (1)*; | Citromos tea; Hamburger (1, 2, 4)*; |
| | EN=415,70kcal FH=15,46g ZS=13,95g SZH=56,55g CK=27,99g SÓ=1,21g TZS=7,11g | EN=278,40kcal FH=3,32g ZS=6,40g SZH=50,00g CK=21,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g | EN=1 039,85kcal FH=42,44g ZS=45,95g SZH=109,89g CK=26,54g SÓ=2,63g TZS=5,77g | EN=1 094,66kcal FH=48,80g ZS=46,26g SZH=106,48g CK=26,96g 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 2024.01.31. | Zöldtea-citrusos; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Fonottka (1, 2)*; | Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*; | Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Majonéz (3, 11)*; | Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes saláta; | Teavaj (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka; | F tt tojás (3)*; Sós kamártás (1, 2, 5)*; |
| | EN=273,76kcal FH=11,35g ZS=4,57g SZH=44,98g CK=15,72g SÓ=0,50g TZS=0,70g | EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g | EN=1 105,27kcal FH=35,66g ZS=42,84g SZH=129,29g CK=7,20g SÓ=3,77g TZS=2,72g | EN=825,00kcal FH=27,59g ZS=26,13g SZH=106,31g CK=13,40g SÓ=3,25g TZS=2,70g | EN=310,02kcal FH=8,49g ZS=12,44g SZH=41,65g CK=0,54g SÓ=1,27g TZS=8,34g | EN=534,17kcal FH=21,98g ZS=20,83g SZH=51,47g CK=25,40g SÓ=1,47g TZS=4,46g |
| CSÜTÖRTÖK 2024.02.01. | Tejeskávé (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; | Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiörlés 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)*; F tt burgonya 1/2; Félbarna kenyér (1)*; Alma; | Sajtós pogácsa (1, 2)*; | Csikós tokány (1, 2, 5)*; Szarvacskás 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 2024.02.02. | 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 kiörlés egyenes kifli (1)*; | Alma; Kifli (1, 2)*; Túrós bukta (1, 2, 3)*; Csirkemájkrém 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:

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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.01.01.-től 2024.01.31.-ig

| Étel név, összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Álfdiuleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma | 182,64kcal | 4,90g | 5,07g | 27,63g | 0,86g | 0,74g | 1,03g |
| Alma Összetétel: Alma 'Idared' | 43,40kcal | 0,56g | 0,00g | 9,80g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| Alma 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 gyümölcslé | 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 | 26,03g | 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 |
| Almás-sajtos csirkecombfilé Összetétel: Alma 'Idared', Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tevaj, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma | 563,28kcal | 31,43g | 31,97g | 36,04g | 17,15g | 1,03g | 16,44g |
| Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska | 531,00kcal | 10,80g | 14,85g | 86,40g | 32,85g | 0,75g | 6,15g |
| Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő 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 szárnycsirkemájleves Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma | 240,73kcal | 19,48g | 7,80g | 22,24g | 2,23g | 0,57g | 0,49g |
| Bakonyi szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 242,60kcal | 22,39g | 13,87g | 5,50g | 0,35g | 0,56g | 0,97g |
| Banán Összetétel: Banán | 157,50kcal | 1,95g | 0,00g | 36,30g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| Bébi Mini Margarin Összetétel: Bébi mini margarin | 31,50kcal | 0,00g | 3,50g | 0,00g | 0,00g | 0,00g | 0,70g |
| Bogdányi rakottas Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%' | 586,18kcal | 28,99g | 19,56g | 66,87g | 0,96g | 0,85g | 3,30g |
| Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma | 229,01kcal | 12,11g | 15,96g | 7,96g | 5,02g | 1,20g | 1,50g |
| Borsos tokány Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 341,91kcal | 18,08g | 27,17g | 3,96g | 0,55g | 0,40g | 0,36g |
| Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g | 274,40kcal | 5,53g | 5,25g | 50,12g | 16,45g | 0,49g | 2,59g |

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.01.01.-től 2024.01.31.-ig

| Étel név , összetevő k | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Brokkolikrémléves Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma | 121,99kcal | 5,01g | 3,76g | 15,31g | 1,87g | 0,57g | 0,29g |
| Bugaci sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 222,20kcal | 21,87g | 12,04g | 5,12g | 0,42g | 0,40g | 0,61g |
| Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizetítő 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 |
| Burgonyaf zelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 294,57kcal | 6,95g | 6,13g | 48,14g | 0,13g | 0,36g | 0,40g |
| Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő 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%' | 297,50kcal | 7,80g | 6,00g | 48,30g | 2,30g | 0,45g | 2,40g |
| Buzsáki leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 284,36kcal | 14,46g | 20,24g | 8,64g | 1,82g | 0,85g | 0,29g |
| Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta | 34,13kcal | 0,97g | 0,07g | 7,74g | 2,00g | 2,00g | 0,00g |
| Citromos tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű | 40,60kcal | 0,00g | 0,00g | 10,05g | 10,04g | 0,00g | 0,00g |
| Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi | 131,00kcal | 4,50g | 12,50g | 0,00g | 0,00g | 1,05g | 5,25g |
| Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka | 14,00kcal | 0,60g | 0,10g | 2,40g | 1,90g | 1,50g | 0,00g |
| 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 májaskrém 50g | 132,00kcal | 5,65g | 10,95g | 2,45g | 0,00g | 0,65g | 2,75g |
| Csirke mell párizsiasan Összetétel: Csirke mell filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Só 'jódozott', Tojáspor | 316,92kcal | 26,38g | 20,24g | 6,21g | 0,03g | 0,38g | 2,23g |
| Csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 271,66kcal | 26,86g | 11,93g | 12,70g | 0,68g | 0,36g | 0,61g |
| Csirkes rakottas Kertészné módra Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Fagy. brokkoli, Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma | 676,61kcal | 47,96g | 24,38g | 59,54g | 10,55g | 1,52g | 9,17g |
| 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 |
| Csokoládé íz krémes rúd - ebéd vásárolt Összetétel: Fagy. csokoládé ízű krémes rúd 50 g (P&P), Fagy. csokoládé ízű krémes rúd 70 g (P&P) | 436,80kcal | 7,70g | 20,02g | 54,74g | 12,32g | 0,84g | 9,10g |

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.01.01.-től 2024.01.31.-ig

| Étel név , összetevő k | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Csontleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveleszöldség, 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 |
| Daragaluskeles Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma | 227,58kcal | 6,52g | 5,44g | 36,35g | 1,19g | 0,63g | 0,74g |
| Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi | 124,25kcal | 4,50g | 11,75g | 0,13g | 0,13g | 1,00g | 4,75g |
| Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor | 282,55kcal | 6,05g | 18,53g | 21,30g | 17,50g | 0,00g | 0,00g |
| Dubarry szelet Összetétel: Aro margarin, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt | 323,89kcal | 26,79g | 18,42g | 10,92g | 2,12g | 0,59g | 3,35g |
| Dzsem 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 |
| Erdői gyümölcsöntet Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg | 38,29kcal | 0,30g | 0,06g | 8,83g | 6,07g | 0,01g | 0,01g |
| Erdői gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor | 44,60kcal | 0,10g | 0,00g | 10,55g | 10,04g | 0,00g | 0,00g |
| Erdélyi rakott káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 619,25kcal | 28,50g | 40,71g | 39,62g | 0,17g | 9,33g | 3,41g |
| Fahéjas csiga Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g | 275,80kcal | 3,78g | 10,78g | 40,53g | 13,79g | 0,49g | 5,46g |
| Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor | 64,97kcal | 0,02g | 0,00g | 16,11g | 16,01g | 0,00g | 0,00g |
| Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzítőjezsín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg | 136,13kcal | 1,44g | 0,68g | 30,11g | 23,72g | 0,10g | 0,28g |
| Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt 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 |
| 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 | 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 |

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.01.01.-től 2024.01.31.-ig

| Étel név, összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér | 112,14kcal | 3,74g | 0,42g | 23,35g | 0,55g | 0,59g | 0,04g |
| 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 | 145,26kcal | 12,42g | 7,91g | 7,44g | 4,02g | 3,40g | 2,81g |
| Finomf. zselé Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomf. zselé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%' | 282,41kcal | 9,13g | 5,33g | 48,35g | 15,76g | 0,61g | 1,14g |
| Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 335,62kcal | 17,90g | 27,15g | 2,64g | 0,60g | 0,35g | 0,36g |
| 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 |
| Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, 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 | 220,05kcal | 14,85g | 13,23g | 0,95g | 0,54g | 0,47g | 4,05g |
| Főtt kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '1,5%' | 174,74kcal | 9,08g | 4,62g | 24,10g | 23,88g | 0,28g | 2,78g |
| Frankfurterleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma | 271,60kcal | 4,82g | 14,32g | 22,56g | 0,87g | 1,28g | 1,47g |
| Fszeres töltburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz' | 319,80kcal | 6,34g | 9,96g | 46,25g | 0,17g | 0,39g | 1,00g |
| Gombakrémes Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzõtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyúró tészta, Vöröshagyma | 94,85kcal | 3,81g | 3,17g | 12,15g | 1,12g | 0,53g | 0,57g |
| Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma | 88,45kcal | 3,53g | 3,72g | 9,71g | 1,18g | 0,52g | 0,30g |
| Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma | 283,00kcal | 13,14g | 17,03g | 16,47g | 1,16g | 0,57g | 0,30g |
| Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzõtejszín, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%' | 179,88kcal | 2,54g | 2,28g | 36,66g | 23,92g | 0,11g | 0,66g |
| Gyümölcsmártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzõtejszín, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg | 272,22kcal | 3,82g | 1,06g | 59,86g | 38,39g | 0,32g | 0,33g |
| Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g | 125,00kcal | 4,12g | 4,00g | 17,50g | 16,25g | 0,23g | 2,75g |

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.01.01.-től 2024.01.31.-ig

| Étel név , összetevő k | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Gyümölcsös krémsajt Összetétel: Gyümölcsös krémsajt 125g | 125,00kcal | 4,12g | 4,00g | 17,50g | 16,25g | 0,23g | 2,75g |
| Hamburger Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa, Ketchup, Kigó uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Vizes zsemle 53g | 786,58kcal | 33,98g | 36,60g | 67,35g | 2,66g | 4,59g | 8,14g |
| Hamis gulyásleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Kömény, 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 |
| Házi kőrözt Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Kömény, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 73,76kcal | 7,40g | 3,72g | 2,12g | 0,05g | 0,14g | 0,01g |
| Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle 53g | 136,21kcal | 4,08g | 0,53g | 27,77g | 0,16g | 0,64g | 0,32g |
| Húsgombóc Összetétel: Étélizítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás, Vöröshagyma | 346,05kcal | 18,33g | 21,99g | 25,06g | 0,61g | 0,37g | 0,12g |
| Húsos rakott tészta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma | 675,95kcal | 30,15g | 27,39g | 75,52g | 4,12g | 2,04g | 5,15g |
| Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kömény, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma | 749,29kcal | 30,36g | 32,78g | 79,57g | 4,11g | 1,06g | 1,09g |
| Joghurt Összetétel: Natúr joghurt | 93,00kcal | 5,10g | 5,40g | 6,00g | 6,00g | 0,15g | 3,60g |
| Kajszi ízes háromszög Összetétel: Fagy. kajszi ízes háromszög (P&P) | 282,80kcal | 3,85g | 10,15g | 43,26g | 16,66g | 0,35g | 4,62g |
| 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 |
| Karfiol leves Összetétel: Étélizítő 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 |
| Kenőmáj Összetétel: Kenőmáj | 134,00kcal | 5,00g | 12,00g | 1,45g | 0,65g | 1,10g | 4,90g |
| Kertészleves Összetétel: Étélizítő 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 |
| Kigó uborka Összetétel: Kigó 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 |

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.01.01.-től 2024.01.31.-ig

| Étel név , összetevő k | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Körte Összetétel: Körte | 78,00kcal | 0,60g | 0,00g | 18,00g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| 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 |
| Kukoricás rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott' | 321,48kcal | 7,86g | 9,60g | 76,39g | 0,92g | 0,60g | 1,04g |
| Kuskusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuskusz, Őrölt 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 |
| Lecsős csirkeragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 170,21kcal | 17,81g | 7,60g | 6,47g | 0,59g | 0,66g | 0,38g |
| Lecsős 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 | 518,00kcal | 8,82g | 8,54g | 98,84g | 33,18g | 0,98g | 4,34g |
| Lencsef. zelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 350,07kcal | 19,52g | 7,24g | 49,55g | 6,38g | 0,33g | 0,51g |
| 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 |
| Liga Margarin Összetétel: Liga margarin | 25,20kcal | 0,07g | 2,80g | 0,07g | 0,07g | 0,11g | 0,84g |
| 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 |
| Majonéz Összetétel: Majonéz | 56,80kcal | 0,16g | 5,16g | 2,40g | 1,34g | 0,32g | 0,68g |
| Majoránás sertésragu Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoránna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 297,73kcal | 14,92g | 23,60g | 4,43g | 0,46g | 0,36g | 0,36g |
| Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes makaróni | 380,23kcal | 10,98g | 7,70g | 66,69g | 3,60g | 0,18g | 0,97g |
| Mákos guba Összetétel: Mákos guba | 500,50kcal | 11,70g | 19,50g | 66,30g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.01.01.-től 2024.01.31.-ig

| Étel név , összetevő k | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor | 44,60kcal | 0,10g | 0,00g | 10,55g | 10,04g | 0,00g | 0,00g |
| Meggyes-lúros rakott tészta Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Félegyházi morzsa, Félzsíros tehéntúró, Kristálycukor, Porcukor, Puding por, Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojásmentes metélt tészta, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor | 796,34kcal | 29,09g | 19,27g | 124,24g | 49,24g | 0,41g | 3,79g |
| Meggy mártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzõtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg | 216,75kcal | 2,87g | 0,80g | 48,59g | 37,26g | 0,21g | 0,28g |
| Metélt tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta | 380,23kcal | 10,98g | 7,70g | 66,69g | 3,60g | 0,18g | 0,97g |
| Mexikói ragu Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 193,71kcal | 18,55g | 9,00g | 8,57g | 2,33g | 0,40g | 0,50g |
| 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 csikok 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 |
| 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 |
| Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g | 78,60kcal | 0,94g | 1,44g | 15,20g | 7,00g | 0,02g | 0,60g |
| 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 |
| Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott' | 180,01kcal | 21,41g | 8,63g | 2,82g | 0,22g | 0,31g | 0,06g |
| Négy magvas zsemle Összetétel: Négy magvas zsemle 53g | 140,98kcal | 4,29g | 1,22g | 27,30g | 0,16g | 0,58g | 0,37g |
| Nyírségi gombóc leves Összetétel: Citromlé 40%, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. nudli, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 122,27kcal | 4,27g | 3,67g | 14,64g | 3,06g | 0,72g | 0,31g |
| Szibarack-Alma Dobozos üdít Összetétel: 50%-os őszibarack dobozos gyümölcsle | 94,00kcal | 0,00g | 0,00g | 22,00g | 12,00g | 0,00g | 0,00g |
| Paprikásburgonya virslivel Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Virsli, Vöröshagyma | 595,35kcal | 21,58g | 25,55g | 70,67g | 1,43g | 2,66g | 8,10g |

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.01.01.-től 2024.01.31.-ig

| Étel név , összetevő k | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| 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 süritett 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 |
| Párolt rizs Összetétel: Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött 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: Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott' | 186,99kcal | 21,48g | 9,11g | 3,45g | 0,16g | 0,36g | 0,11g |
| Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz' | 342,99kcal | 7,66g | 7,35g | 55,52g | 0,22g | 0,37g | 0,70g |
| Petrezselymes tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt | 135,11kcal | 4,61g | 11,28g | 0,95g | 0,15g | 0,61g | 4,01g |
| Pírtott dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott' | 207,16kcal | 4,70g | 4,18g | 36,70g | 0,00g | 0,50g | 0,40g |
| Pírtott tök Összetétel: Tökmag hántolt | 186,90kcal | 10,17g | 15,15g | 1,08g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma | 711,16kcal | 29,39g | 28,51g | 77,21g | 6,90g | 2,81g | 5,75g |
| Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g | 349,60kcal | 8,80g | 17,60g | 37,60g | 3,44g | 1,52g | 9,60g |
| Pulyka pizzasonka Összetétel: Felvágott - Pulyka pizzasonka | 5,85kcal | 0,75g | 0,30g | 0,05g | 0,02g | 0,12g | 0,11g |
| Pulyka pörkölt Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kömény, 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, Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Kömény, 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, Étélizelő sós 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 |
| 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 | 773,37kcal | 16,62g | 22,97g | 123,46g | 54,17g | 0,25g | 0,92g |
| 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 sajt 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt | 417,99kcal | 19,50g | 21,28g | 39,00g | 1,50g | 1,65g | 0,03g |

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.01.01.-től 2024.01.31.-ig

| Étel név , összetevő k | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Rizibizi Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma | 340,50kcal | 8,16g | 11,48g | 76,31g | 2,28g | 0,45g | 1,23g |
| Rizsfelfújt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Rizs 'A', Só 'jódozott', Szárított citromhéj, Tej '1,5%', Tojásfelhéje 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, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma | 100,07kcal | 2,64g | 2,56g | 21,86g | 2,48g | 0,56g | 0,28g |
| Roston sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Pangasius halfilé, Só 'jódozott' | 216,45kcal | 14,48g | 11,37g | 13,82g | 0,31g | 1,63g | 1,22g |
| Roston sült hal tejsiben 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 |
| Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g | 169,68kcal | 4,93g | 2,74g | 30,46g | 0,45g | 0,62g | 0,50g |
| Sajt Összetétel: Trappista sajt | 124,80kcal | 10,00g | 8,80g | 1,20g | 0,00g | 0,80g | 6,00g |
| Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt | 62,40kcal | 5,00g | 4,40g | 0,60g | 0,00g | 0,40g | 3,00g |
| Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém | 74,00kcal | 2,60g | 5,68g | 3,20g | 0,00g | 0,70g | 3,68g |
| Sajtos 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 pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g | 270,90kcal | 6,65g | 9,94g | 37,59g | 1,26g | 1,89g | 4,97g |
| Sajtos rúd PP Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g (P&P), Fagy. sajtos rúd 70 g (P&P) | 231,70kcal | 6,16g | 9,45g | 29,75g | 1,19g | 0,91g | 4,41g |
| Sajtos szelet Összetétel: Étélizetítő 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 zelék 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 |
| Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi | 99,00kcal | 6,00g | 8,00g | 0,75g | 0,25g | 1,00g | 3,00g |
| Sertés sült Összetétel: Étélizetítő 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: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletlet, Só 'jódozott' | 193,60kcal | 21,08g | 11,32g | 0,64g | 0,09g | 0,35g | 0,35g |

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.01.01.-től 2024.01.31.-ig

| Étel név , összetevő k | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| 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 |
| Sertésrizottó Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 687,34kcal | 27,16g | 38,23g | 81,54g | 2,62g | 1,01g | 1,57g |
| Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs Összetétel: Sonkás májaskrém | 159,00kcal | 4,60g | 15,30g | 0,55g | 0,00g | 0,74g | 5,80g |
| Sóskamártás Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. sóska, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 314,12kcal | 7,13g | 7,60g | 50,52g | 24,86g | 1,00g | 0,41g |
| Spagetti carbonara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tejföl '12%', Tojásmentes spagetti tészta, Vöröshagyma | 613,48kcal | 21,89g | 25,76g | 72,55g | 4,43g | 1,55g | 2,77g |
| 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 |
| Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma | 376,83kcal | 20,22g | 27,67g | 7,84g | 0,54g | 0,74g | 1,25g |
| Sült 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, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék | 238,94kcal | 24,10g | 11,52g | 0,92g | 0,03g | 0,48g | 0,41g |
| Süt tökkrémléves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Gyömbér, Gyümölcslé sűrítmény, Kristálycukor, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 177,00kcal | 2,12g | 3,41g | 33,29g | 22,42g | 0,59g | 0,62g |
| Szárzabból zelék Összetétel: 10%-os ételcect, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szárzabból, Tejföl '12%', Vöröshagyma | 404,52kcal | 20,00g | 6,83g | 63,37g | 2,13g | 0,35g | 0,50g |
| Szárnyas rizottó Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma | 559,30kcal | 40,44g | 19,30g | 79,58g | 3,29g | 0,92g | 1,23g |
| 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 |
| Szezámos rántott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Szezámmag, Tojáspor | 309,19kcal | 18,76g | 10,41g | 34,40g | 0,75g | 2,02g | 1,29g |
| Tarhonyaléves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő 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 csirkegulyás Összetétel: Citromlé 40%, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma | 219,16kcal | 20,05g | 7,58g | 16,67g | 2,18g | 0,66g | 0,45g |
| 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 |

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.01.01.-től 2024.01.31.-ig

| Étel név , összetevő k | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| 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 |
| Tejes kiórlés egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiórlésű kifli 50g | 124,50kcal | 4,30g | 0,60g | 23,75g | 0,35g | 0,60g | 0,30g |
| Tejes kiórlés gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz | 184,40kcal | 3,32g | 6,40g | 28,00g | 9,20g | 0,18g | 3,12g |
| Tejes kiórlés kenyér Összetétel: Teljes kiórlésű kenyér | 82,88kcal | 3,22g | 0,37g | 16,69g | 0,22g | 0,52g | 0,15g |
| Tejes kiórlés kenyér Összetétel: Teljes kiórlésű kenyér | 94,08kcal | 3,65g | 0,42g | 18,94g | 0,25g | 0,59g | 0,17g |
| Tejes kiórlés kenyér Összetétel: Teljes kiórlésű kenyér | 201,60kcal | 7,83g | 0,90g | 40,59g | 0,54g | 1,26g | 0,36g |
| Tejes kiórlés meggyes párna Összetétel: Teljes kiórlésű meggyes párna 50g, Teljes kiórlésű meggyes párna 70g | 253,40kcal | 3,64g | 13,16g | 29,19g | 6,37g | 0,98g | 6,65g |
| Tejes kiórlés zsemle Összetétel: Teljes kiórlésű zsemle 50g | 126,50kcal | 4,30g | 0,60g | 24,25g | 0,35g | 0,60g | 0,35g |
| Teresvári aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 322,00kcal | 15,90g | 25,06g | 5,74g | 1,20g | 0,60g | 0,99g |
| Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt | 135,60kcal | 4,64g | 11,28g | 0,97g | 0,15g | 0,52g | 4,01g |
| 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, Étélizésítő 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: Félzsíros tehéntúró | 116,00kcal | 14,00g | 5,00g | 3,00g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| Túró Rudi Összetétel: Túró Rudi | 101,40kcal | 2,10g | 5,04g | 11,67g | 10,56g | 0,03g | 4,29g |

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.01.01.-től 2024.01.31.-ig

| Étel név , összetevő k | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Túrós tészta tepertvel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta | 443,64kcal | 11,88g | 14,08g | 66,69g | 3,60g | 0,68g | 3,93g |
| 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 | 170,78kcal | 4,65g | 2,25g | 32,69g | 15,49g | 0,25g | 1,35g |
| Vaníliás krémturó Összetétel: Félzsíros tehénturó, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor | 81,66kcal | 7,20g | 3,22g | 5,53g | 3,79g | 0,00g | 0,00g |
| Vaníliás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%', Vaníliás cukor | 181,94kcal | 9,30g | 4,50g | 26,29g | 26,29g | 0,30g | 2,70g |
| Vega paradicsomos-lencseszusz Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma | 327,57kcal | 21,14g | 4,84g | 48,03g | 5,57g | 0,23g | 0,39g |
| 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 |
| Vegyes vágott Összetétel: Vegyes vágott | 51,00kcal | 1,53g | 0,29g | 8,44g | 2,00g | 2,28g | 0,04g |
| 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 |
| Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Ételizező só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld | 80,30kcal | 2,97g | 2,17g | 11,35g | 1,90g | 0,55g | 0,05g |
| Zöldbabfélék 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 |
| Zöldborsófélék 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: Ételizező 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 aprópecsenye Összetétel: Ételizező só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 339,43kcal | 18,45g | 24,93g | 7,76g | 2,49g | 0,36g | 0,38g |
| Zöldborsós bulgur Összetétel: Bulgur, Ételizező só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt 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, Ételizező 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: Ételizező só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 240,34kcal | 23,62g | 11,52g | 8,82g | 2,12g | 0,36g | 0,38g |

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.01.01.-től 2024.01.31.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telített zsír |
|---|------------|---------|-------|------------|--------|-------|---------------|
| Zöld szemes harcsapástétom 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 |
| Zöldszéjves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes eperszalag tészta, Vöröshagyma | 105,12kcal | 3,27g | 2,79g | 16,48g | 2,38g | 0,56g | 0,34g |
| 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 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |