

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2024.04.01.						
KEDD 2024.04.02.	Erdei gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Sárgarépa;	Ken májas (1, 2, 4)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	Buzsáki leves (2, 5, 11)*; Tejszínes sertésragu (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Buzsáki leves (2, 5, 11)*; Rakott metélt dióval (1, 2, 5, 6, 11, 13)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*;
	EN=465,10kcal FH=13,40g ZS=16,32g SZH=65,52g CK=14,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=268,05kcal FH=9,13g ZS=13,22g SZH=27,24g CK=2,28g SÓ=1,57g TZS=5,50g	EN=988,53kcal FH=37,64g ZS=56,46g SZH=105,79g CK=2,83g SÓ=1,76g TZS=2,97g	EN=1 057,72kcal FH=31,09g ZS=43,21g SZH=132,11g CK=56,00g SÓ=1,10g TZS=1,22g	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 2024.04.03.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóborka;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Nyírségi gombóclevés csirkehússal (1, 2, 5)*; Sajtos halvagdalt diós morzsával (1, 2, 3, 6, 9)*; Törtburgonya (5)*;	Nyírségi gombóclevés csirkehússal (1, 2, 5)*; Carbonara szósz (1, 2)*; Spagetti (1)*; Sajt szórát (2)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlés egyeses 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=970,26kcal FH=49,03g ZS=38,87g SZH=93,98g CK=4,80g SÓ=3,29g TZS=4,92g	EN=951,13kcal FH=46,70g ZS=40,91g SZH=94,03g CK=7,26g SÓ=2,66g TZS=6,71g	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 2024.04.04.	Citromos tea; Tejfölös-túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt szórát (2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya; Csemege uborka (11)*;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
	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=847,00kcal FH=35,05g ZS=33,62g SZH=98,82g CK=13,01g SÓ=2,15g TZS=5,86g	EN=794,26kcal FH=30,73g ZS=37,40g SZH=74,42g CK=6,52g SÓ=3,05g TZS=1,41g	EN=282,00kcal FH=17,30g ZS=12,10g SZH=24,25g CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=7,85g	EN=359,60kcal FH=11,30g ZS=13,50g SZH=46,35g CK=10,94g SÓ=1,40g TZS=5,70g
PÉNTEK 2024.04.05.	F zött kakaó (2, 4)*; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Paradicsom;	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 5, 11)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Alma;	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 5, 11)*; Szezámós rántott halfilé (1, 3, 9, 12)*; Sárgarépás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*;	Pizzás háromszög (1, 2, 3)*; Májkrém; Kifli (1, 2)*;
	EN=550,64kcal FH=21,73g ZS=16,80g SZH=75,11g CK=25,20g SÓ=2,06g TZS=6,88g	EN=289,75kcal FH=9,47g ZS=15,27g SZH=26,84g CK=0,55g SÓ=1,71g TZS=5,94g	EN=844,33kcal FH=36,03g ZS=24,78g SZH=136,42g CK=47,21g SÓ=0,96g TZS=3,11g	EN=1 000,23kcal FH=46,04g ZS=38,46g SZH=140,46g CK=5,56g SÓ=3,28g TZS=2,62g	EN=214,45kcal FH=6,84g ZS=6,21g SZH=31,87g CK=0,16g SÓ=1,34g TZS=4,00g	EN=502,15kcal FH=12,96g ZS=28,01g SZH=47,79g CK=1,63g SÓ=2,47g TZS=12,14g

**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 2024.04.06.	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 2024.04.07.	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:

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 2024.04.08.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Sonkás krém 50g Eurofood ; Zsemle (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Vega paradicsomos-lencsés szósz (1, 5)*; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;	Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*; Alma;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=422,90kcal FH=14,78g ZS=11,82g SZH=63,81g CK=11,53g SÓ=2,37g TZS=3,93g	EN=299,45kcal FH=8,84g ZS=15,83g SZH=29,22g CK=0,16g SÓ=1,38g TZS=6,12g	EN=950,10kcal FH=41,69g ZS=24,71g SZH=137,27g CK=12,27g SÓ=1,54g TZS=4,41g	EN=933,75kcal FH=29,97g ZS=44,10g SZH=94,37g CK=4,20g SÓ=2,32g TZS=8,94g	EN=199,40kcal FH=4,86g ZS=4,10g SZH=33,55g CK=0,35g SÓ=0,60g TZS=1,00g	EN=652,99kcal FH=22,38g ZS=36,41g SZH=85,04g CK=1,44g SÓ=1,05g TZS=2,19g
KEDD 2024.04.09.	Tej (2)*; Sajtós rúd (1, 2, 3)*;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Sárgarépa zselé (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Kuskusz (1, 5)*;	Teavaj (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóborka;	Sertéspörkölt (1)*; Tökf zselé (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=450,50kcal FH=15,09g ZS=24,38g SZH=41,89g CK=15,36g SÓ=1,86g TZS=12,94g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=840,19kcal FH=36,66g ZS=37,63g SZH=83,36g CK=23,03g SÓ=3,57g TZS=5,70g	EN=986,82kcal FH=46,93g ZS=47,09g SZH=87,02g CK=7,23g SÓ=1,75g TZS=1,97g	EN=248,87kcal FH=4,90g ZS=12,07g SZH=29,73g CK=0,16g SÓ=0,65g TZS=8,30g	EN=719,97kcal FH=27,93g ZS=37,71g SZH=62,84g CK=13,64g SÓ=1,43g TZS=1,20g
SZERDA 2024.04.10.	Meggyes gyümölcs Tea; Ft tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília gesztenyekrém (1, 2)*; Alma;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Pritaminos sajtelfúj (1, 2, 3)*; Zöldbabf zselé (1, 2)*; Alma;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Spagetti (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=283,60kcal FH=9,36g ZS=7,74g SZH=39,61g CK=10,45g SÓ=0,91g TZS=2,51g	EN=265,29kcal FH=9,55g ZS=5,74g SZH=43,80g CK=0,59g SÓ=1,34g TZS=0,36g	EN=1 000,26kcal FH=21,91g ZS=20,88g SZH=175,59g CK=50,39g SÓ=1,60g TZS=7,74g	EN=788,16kcal FH=34,40g ZS=24,08g SZH=100,49g CK=12,13g SÓ=2,22g TZS=10,17g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=568,81kcal FH=20,72g ZS=19,88g SZH=76,20g CK=4,00g SÓ=0,81g TZS=5,70g
CSÜTÖRTÖK 2024.04.11.	Tejeskávé (1, 2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Kigyóborka;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Bácskai rizseshús (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Túrós rácsos (1, 2, 3)*;	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=871,60kcal FH=26,64g ZS=33,52g SZH=105,05g CK=26,59g SÓ=3,12g TZS=1,76g	EN=866,92kcal FH=28,42g ZS=37,90g SZH=126,50g CK=26,72g SÓ=3,42g TZS=1,92g	EN=233,10kcal FH=0,00g ZS=11,06g SZH=27,58g CK=7,35g SÓ=0,42g TZS=5,25g	EN=577,08kcal FH=27,52g ZS=16,87g SZH=67,66g CK=3,02g SÓ=1,25g TZS=1,58g
PÉNTEK 2024.04.12.	Citromos tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Lilahagyma;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizibizi (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Almamártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Teljes kiörlés meggyes párna (1, 2)*; Zöldf szerez halpástétom (9)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=338,85kcal FH=9,90g ZS=12,59g SZH=45,78g CK=13,39g SÓ=1,74g TZS=5,24g	EN=218,50kcal FH=4,30g ZS=4,10g SZH=38,75g CK=13,60g SÓ=0,60g TZS=1,00g	EN=868,36kcal FH=43,95g ZS=27,05g SZH=125,33g CK=8,88g SÓ=1,79g TZS=2,10g	EN=849,60kcal FH=35,65g ZS=20,20g SZH=125,20g CK=34,96g SÓ=1,67g TZS=1,48g	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 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 2024.04.13.	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 2024.04.14.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Félbarna kenyér (1)*;	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=Szezámmag; 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 2024.04.15.	Erdei gyümölcs tea; Pulyka pizzasonka (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Csirkemájkrém 50g; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Gombakrémleves (1, 2, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Alma bef tt;	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=858,70kcal FH=30,96g ZS=41,40g SZH=163,89g CK=15,62g SÓ=1,54g TZS=2,13g	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 2024.04.16.	F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*; Alma;	Tárkonyos csirkeragu leves (1, 3, 5)*; Sajtós korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Tárkonyos csirkeragu leves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya virslivel (1, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Joghurt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Finomf zelék (1, 2)*;
	EN=463,24kcal FH=17,95g ZS=9,92g SZH=75,44g CK=25,10g SÓ=1,62g TZS=2,87g	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=482,79kcal FH=30,40g ZS=16,67g SZH=50,40g CK=15,85g SÓ=0,95g TZS=1,49g
SZERDA 2024.04.17.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Hosszú zsemle (1)*; Retek;	Gesztenyés párna (PP) (1, 2, 3, 6, 8)*; Alma;	Zöldségleves (1, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldségleves (1, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;
	EN=345,81kcal FH=15,25g ZS=12,13g SZH=41,59g CK=10,27g SÓ=1,55g TZS=7,16g	EN=280,00kcal FH=4,55g ZS=10,08g SZH=41,58g CK=0,00g SÓ=0,42g TZS=4,55g	EN=879,96kcal FH=31,90g ZS=33,39g SZH=116,21g CK=22,72g SÓ=1,99g TZS=1,36g	EN=843,99kcal FH=36,04g ZS=44,17g SZH=80,24g CK=3,88g SÓ=10,50g TZS=3,95g	EN=301,80kcal FH=10,44g ZS=10,02g SZH=42,36g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=703,46kcal FH=12,89g ZS=31,12g SZH=89,43g CK=40,16g SÓ=0,22g TZS=5,03g
CSÜTÖRTÖK 2024.04.18.	Tej (2)*; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Tészta 'Fodroskocka' (1)*; Félbarna kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Szárnyas rizottó (5)*; Alma bef tt;
	EN=514,61kcal FH=22,22g ZS=16,74g SZH=66,11g CK=15,42g SÓ=2,26g TZS=7,10g	EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=862,48kcal FH=41,54g ZS=25,02g SZH=117,98g CK=27,96g SÓ=4,20g TZS=3,85g	EN=987,89kcal FH=31,50g ZS=26,66g SZH=155,42g CK=55,99g SÓ=4,18g TZS=5,40g	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 2024.04.19.	Citromos tea; Csemege szalám; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Bebo Mini Margarin; Kukoricás kenyér (1)*; Narancs;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Meggy mártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Rántott csirkeemell 'mirelit' (1, 2, 3)*; Párolt rizs (5)*; Alma bef tt;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Sajtós croissant (1, 2, 3)*; Májkrém; Kifli (1, 2)*;
	EN=449,10kcal FH=13,30g ZS=16,38g SZH=61,96g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=316,60kcal FH=7,41g ZS=4,22g SZH=59,15g CK=0,18g SÓ=1,26g TZS=1,06g	EN=791,50kcal FH=35,00g ZS=19,32g SZH=106,85g CK=38,30g SÓ=1,75g TZS=1,39g	EN=760,18kcal FH=25,41g ZS=21,73g SZH=192,94g CK=18,16g SÓ=2,81g TZS=1,55g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=553,25kcal FH=14,29g ZS=33,54g SZH=46,88g 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=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
SZOMBAT 2024.04.20.	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 kiőrlés kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;		Joghurt (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	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 2024.04.21.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Teljes kiőrlés 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 2024.04.22.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Csemege uborka (11)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Fejeskáposzta-saláta;
	EN=448,30kcal FH=13,28g ZS=16,26g SZH=61,68g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=216,85kcal FH=8,33g ZS=6,41g SZH=30,47g CK=7,33g SÓ=0,62g TZS=4,05g	EN=860,22kcal FH=33,71g ZS=35,88g SZH=96,07g CK=7,23g SÓ=3,15g TZS=1,45g	EN=871,85kcal FH=40,84g ZS=33,90g SZH=95,99g CK=9,02g SÓ=2,03g TZS=1,82g	EN=301,80kcal FH=7,97g ZS=3,70g SZH=61,26g CK=21,13g SÓ=1,40g TZS=1,20g	EN=726,41kcal FH=26,19g ZS=38,75g SZH=94,19g CK=5,79g SÓ=1,07g TZS=1,57g
KEDD 2024.04.23.	Tej (2)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Vegyes saláta;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Csirkeragu (1, 5)*; Forgotott burgonya; Vegyes saláta;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	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=970,07kcal FH=31,44g ZS=36,44g SZH=115,88g CK=37,75g SÓ=1,61g TZS=3,38g	EN=821,95kcal FH=37,24g ZS=20,14g SZH=114,23g CK=35,73g SÓ=1,32g TZS=1,59g	EN=421,00kcal FH=21,08g ZS=15,20g SZH=50,11g CK=1,24g SÓ=2,37g TZS=8,43g	EN=700,75kcal FH=29,04g ZS=33,61g SZH=74,56g CK=0,74g SÓ=6,83g TZS=1,04g
SZERDA 2024.04.24.	Csipkebogyó tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*; Fonottka (1, 2)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	F tt tojás (3)*; Sóskamártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*;
	EN=366,10kcal FH=11,31g ZS=6,64g SZH=64,81g CK=11,21g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=248,90kcal FH=6,15g ZS=6,39g SZH=40,57g CK=12,46g SÓ=0,53g TZS=4,99g	EN=926,59kcal FH=24,09g ZS=25,11g SZH=145,44g CK=18,24g SÓ=1,37g TZS=1,73g	EN=786,59kcal FH=20,80g ZS=13,16g SZH=144,07g CK=29,84g SÓ=1,41g TZS=1,55g	EN=276,50kcal FH=8,39g ZS=4,40g SZH=50,39g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=1,06g	EN=663,18kcal FH=24,85g ZS=23,03g SZH=73,82g CK=24,88g SÓ=1,65g TZS=4,65g
CSÜTÖRTÖK 2024.04.25.	Vaníliás tej (1, 2)*; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Retek;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Szárazbabf zelék (1, 2)*;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Almás-sajtos csirkecombfilé (1, 2)*; Párolt rizs (5)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Csirkés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*;
	EN=461,59kcal FH=20,61g ZS=15,83g SZH=57,78g CK=26,78g SÓ=2,05g TZS=6,86g	EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=936,64kcal FH=53,15g ZS=40,32g SZH=84,39g CK=4,89g SÓ=1,66g TZS=1,30g	EN=1 083,02kcal FH=52,87g ZS=49,55g SZH=132,46g CK=19,22g SÓ=2,32g TZS=18,05g	EN=249,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,25g CK=16,60g SÓ=0,83g TZS=3,05g	EN=676,61kcal FH=47,96g ZS=24,38g SZH=59,54g CK=10,55g SÓ=1,52g TZS=9,17g
PÉNTEK 2024.04.26.	Zöldtea-citrusos; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Müzlis szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;	Frankfurtiléves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Kuskusz (1, 5)*;	Frankfurtiléves (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=358,66kcal FH=15,51g ZS=4,62g SZH=62,71g 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=1 002,14kcal FH=45,12g ZS=34,70g SZH=114,90g CK=12,48g SÓ=2,27g TZS=3,20g	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:

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=Szezámag; 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
SZOMBAT 2024.04.27.	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)*;		Joghurt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	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 2024.04.28.	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 ; Fonotka (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:

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=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 2024.04.29.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Négy magvas zsemle (1, 12)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Lebbencsleves (1, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Lebbencsleves (1, 5)*; Csirkemell párizsiasan (1, 3)*; Rizibizi (5)*; Csemege uborka (11)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Bogdányi rakottas (1, 2, 4, 5)*;
	EN=362,28kcal FH=17,36g ZS=15,52g SZH=37,41g 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=965,83kcal FH=39,19g ZS=41,47g SZH=102,40g CK=11,68g SÓ=2,43g TZS=3,72g	EN=873,88kcal FH=40,78g ZS=36,80g SZH=116,66g CK=7,19g SÓ=3,08g TZS=4,48g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=586,18kcal FH=28,99g ZS=19,56g SZH=66,87g CK=0,98g SÓ=0,85g TZS=3,30g
KEDD 2024.04.30.	Karamellás tej (2)*; Sajtos rúd (1, 2, 3)*;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Dubarry szelet (1, 2, 4, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Sárgarépa;	Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
	EN=502,50kcal FH=15,39g ZS=24,38g SZH=54,59g CK=28,06g SÓ=1,77g TZS=12,64g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=922,99kcal FH=42,06g ZS=49,45g SZH=103,77g CK=2,62g SÓ=1,50g TZS=3,10g	EN=970,73kcal FH=55,45g ZS=37,38g SZH=91,28g CK=6,21g SÓ=1,77g TZS=5,09g	EN=295,80kcal FH=8,73g ZS=4,52g SZH=54,90g CK=4,17g SÓ=1,26g TZS=0,79g	EN=359,60kcal FH=11,30g ZS=13,50g SZH=46,35g CK=10,94g SÓ=1,40g TZS=5,70g
SZERDA 2024.05.01.						
CSÜTÖRTÖK 2024.05.02.						
PÉNTEK 2024.05.03.						

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=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 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"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.04.01.-től 2024.04.30.-ig

Étel név, összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Álfdiós csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzöld, Fagy. pritamin 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 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', Tejavaj, 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
Baconos péklángos Összetétel: fagy. baconos péklángos 170 g	319,00kcal	11,30g	13,50g	36,30g	0,90g	1,40g	5,70g
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 betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	258,08kcal	13,24g	18,82g	7,05g	1,58g	0,71g	0,41g
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
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
Budapest ragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	264,77kcal	19,97g	17,90g	4,28g	1,03g	0,44g	0,22g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.04.01.-től 2024.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Bükki aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő 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
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
Csipebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea 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
Csirke ragu 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
Csontleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	96,93kcal	2,75g	3,00g	14,09g	1,22g	0,59g	0,36g
Daraguluska leves Összetétel: Búzadara, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	227,55kcal	6,52g	5,44g	36,35g	1,19g	0,63g	0,74g
Debreceni aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsókolbász, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	325,34kcal	16,72g	26,22g	3,67g	0,59g	0,71g	1,89g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.04.01.-től 2024.04.30.-ig

Étel név, összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	124,25kcal	4,50g	11,75g	0,13g	0,13g	1,00g	4,75g
Dörögcsesi csirkeraguleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	240,17kcal	19,03g	9,79g	18,91g	1,67g	0,55g	0,53g
Dubaryszelet Összetétel: Aro margarin, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	323,69kcal	26,69g	18,32g	11,17g	2,12g	0,63g	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, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	626,73kcal	29,03g	40,96g	40,40g	0,95g	9,35g	3,56g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	64,97kcal	0,02g	0,00g	16,11g	16,01g	0,00g	0,00g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzötejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	136,13kcal	1,44g	0,68g	30,11g	23,72g	0,10g	0,28g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj '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 ételectet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	53,50kcal	1,63g	0,23g	10,93g	5,00g	0,22g	0,01g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	112,14kcal	3,74g	0,42g	23,35g	0,55g	0,59g	0,04g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,01g	0,90g	50,04g	1,17g	1,26g	0,09g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	98,79kcal	3,29g	0,37g	20,57g	0,48g	0,52g	0,04g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő 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%'	289,19kcal	9,33g	5,35g	49,76g	15,76g	0,61g	1,14g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.04.01.-től 2024.04.30.-ig

Étel név , összetevő	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélizetítő 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	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
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, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveleszöldség, 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
Gesztyénypárna (PP) Összetétel: Fagy. gesztenyés párna 50 g , Fagy. gesztenyés rúd 70 g	236,60kcal	3,99g	10,08g	31,78g	0,00g	0,42g	4,55g
Gombakrétleves Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyűrű tészta, Vöröshagyma	94,85kcal	3,81g	3,17g	12,15g	1,12g	0,53g	0,57g
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő 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
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	179,88kcal	2,54g	2,28g	36,66g	23,92g	0,11g	0,66g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hamis gulyásleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveleszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	156,52kcal	4,44g	2,99g	25,87g	2,26g	0,60g	0,34g
Hargitai burgonyaleves Összetétel: Borsikafű, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	192,38kcal	5,30g	3,48g	32,29g	2,05g	0,60g	0,24g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	73,76kcal	7,40g	3,72g	2,12g	0,05g	0,14g	0,01g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.04.01.-től 2024.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle53g	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Húsgombóc Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	346,08kcal	18,33g	21,99g	25,06g	0,61g	0,37g	0,12g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, 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
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,08kcal	0,80g	0,84g	16,44g	16,00g	0,00g	0,52g
Káposztás kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	451,28kcal	13,07g	9,80g	77,62g	7,10g	0,29g	1,17g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'	184,00kcal	9,30g	4,50g	26,80g	26,80g	0,30g	2,70g
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
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kenőmáj Összetétel: Kenőmáj	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,45g	0,65g	1,10g	4,90g
Kertészleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, 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
Kigyóborka 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
Kukorica prósza Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefir literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé	665,17kcal	12,59g	31,06g	80,59g	34,10g	0,21g	5,02g
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 kenyér Összetétel: Kukoricás kenyér	227,70kcal	6,57g	0,72g	47,25g	0,18g	1,26g	0,36g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.04.01.-től 2024.04.30.-ig

Étel név, összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	202,46kcal	5,64g	4,98g	31,74g	2,98g	0,74g	1,01g
Lecsós csirkeragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kömény, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,21kcal	17,81g	7,60g	6,47g	0,59g	0,66g	0,38g
Lecsós szelét Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő 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
Lencsef. zselé Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizetítő 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 sertéshússal Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. levelezőzöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	383,66kcal	21,69g	20,07g	26,48g	2,40g	0,51g	0,41g
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
Lilahagyma Összetétel: Lilahagyma	23,80kcal	0,66g	0,06g	5,60g	2,54g	0,00g	0,02g
Májkrém Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,16g	5,16g	2,40g	1,34g	0,32g	0,68g
Majonás sertésragu Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	297,73kcal	14,92g	23,60g	4,43g	0,46g	0,36g	0,36g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes makaróni	380,23kcal	10,98g	7,70g	66,69g	3,60g	0,18g	0,97g
Mákos guba Összetétel: Mákos guba	500,50kcal	11,70g	19,50g	66,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Meggy mártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	216,75kcal	2,87g	0,80g	48,59g	37,26g	0,21g	0,28g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	75,00kcal	0,08g	0,00g	20,60g	20,53g	0,08g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.04.01.-től 2024.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mézes-mustáros csirke csikok Összetétel: Étélizetítő 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
Miláni szósz hússal Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	247,38kcal	13,12g	16,72g	9,94g	4,99g	1,01g	1,31g
Mogyorókrém Összetétel: Mogyorókrém	72,90kcal	0,30g	4,50g	7,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárika Összetétel: Molnárika 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Mustár Összetétel: Mustár	18,00kcal	0,74g	0,85g	1,58g	0,00g	0,18g	0,04g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,69kcal	1,00g	4,66g	1,41g	0,05g	0,08g	0,00g
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	185,93kcal	10,80g	12,96g	6,12g	0,00g	1,62g	3,82g
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizetítő 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: Négymagvas zsemle 53g	140,98kcal	4,29g	1,22g	27,30g	0,16g	0,58g	0,37g
Nyírségi gombóclevés csirkehússal Összetétel: Citromlé 40%, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	199,70kcal	16,71g	6,77g	14,35g	3,02g	0,70g	0,31g
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, Vöröshagyma	595,35kcal	21,58g	25,55g	70,67g	1,43g	2,66g	8,10g
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
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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.04.01.-től 2024.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
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: Búza dara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	207,16kcal	4,70g	4,18g	36,70g	0,00g	0,50g	0,40g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	711,16kcal	29,39g	28,51g	77,21g	6,90g	2,81g	5,75g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,44g	1,52g	9,60g
Pizzás háromszög Összetétel: Fagy. pizzás háromszög 50 g , Fagy. pizzás háromszög 70 g	216,30kcal	4,83g	11,55g	22,47g	0,00g	1,26g	5,74g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pozsonyi kocka Összetétel: Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Mák, Mazsola, Porcukor, Puding por, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott, főzővíz', Szárított citromhéj, Tej '1,5%', Tojásmentes metélt tészta, Vaníliás cukor	743,84kcal	15,79g	18,38g	127,41g	51,50g	0,26g	2,56g
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
Pulyka pizzasonka Összetétel: Felvágott - Pulyka pizzasonka	5,88kcal	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, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	239,04kcal	22,00g	13,96g	4,86g	0,66g	0,48g	0,53g
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	190,19kcal	21,53g	10,25g	1,46g	0,26g	0,44g	0,12g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	753,85kcal	25,39g	36,33g	72,42g	1,10g	1,59g	8,88g
Rakott metélt dióval Összetétel: Citromlé 40%, Dióhéj, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott, főzővíz', Szárított 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
Retek Összetétel: Retek	15,00kcal	1,00g	0,00g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.04.01.-től 2024.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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, Vaniliás cukor	481,75kcal	14,45g	11,41g	102,38g	34,07g	0,57g	4,71g
Rizsleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	100,07kcal	2,64g	2,56g	21,86g	2,48g	0,56g	0,28g
Rozmaringos sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Őrölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	246,81kcal	27,64g	9,90g	1,74g	0,41g	0,48g	0,12g
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	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
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 halvagdalt diós morzsával Összetétel: Citromlé 40%, Dióbél, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tojáslé, Trappista sajt, Vöröshagyma	403,76kcal	24,73g	21,99g	24,18g	1,60g	2,20g	3,61g
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 Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g , Fagy. sajtos rúd 70 g	318,50kcal	6,09g	19,88g	27,79g	1,26g	1,47g	9,94g
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
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	24,00kcal	0,72g	0,12g	4,86g	3,00g	0,00g	0,00g
Sárgarépa f. zélék 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 s. rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	285,00kcal	6,67g	5,81g	78,19g	1,31g	0,62g	0,60g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	99,00kcal	6,00g	8,00g	0,75g	0,25g	1,00g	3,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.04.01.-től 2024.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertés sült Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott'	193,60kcal	21,08g	11,32g	0,64g	0,09g	0,35g	0,35g
Sertés sült Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Sertés fűszerkeverék, Sertés tarja, Só 'jódozott'	173,38kcal	21,08g	9,07g	0,65g	0,10g	0,36g	0,11g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. 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: Étélizésítő 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 Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Sóskamártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sóska, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	308,04kcal	6,83g	7,59g	49,74g	24,25g	1,00g	0,40g
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
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
Sült csirkecomb 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
Szárazbabf zelék Összetétel: 10%-os ételecet, 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
Szárnyas rizottó Összetétel: Étélizésítő 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
Székykáposzta 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	231,37kcal	16,95g	7,42g	23,59g	0,51g	1,83g	0,93g
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 csirke ragu leves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő 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
Tárkonyos májgulusleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félégyházi 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.04.01.-től 2024.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Tejszínes sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzötejszín, Füstölt szalonna, Órölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	329,78kcal	16,14g	24,88g	8,05g	0,77g	0,47g	1,48g
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	201,60kcal	7,83g	0,90g	40,59g	0,54g	1,26g	0,36g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	94,08kcal	3,65g	0,42g	18,94g	0,25g	0,59g	0,17g
Teljes kiőrlésű meggyes párna Összetétel: Teljes kiőrlésű meggyes párna 50g, Teljes kiőrlésű meggyes párna 70g	253,40kcal	3,64g	13,16g	29,19g	6,37g	0,98g	6,65g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Terresvári aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Órölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	322,00kcal	15,90g	25,06g	5,74g	1,20g	0,60g	0,99g
Tészta 'Fodroskocka' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	366,48kcal	10,37g	8,09g	62,99g	3,40g	0,21g	1,01g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	135,60kcal	4,64g	11,28g	0,97g	0,15g	0,52g	4,01g
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételectet, 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.04.01.-től 2024.04.30.-ig

Étel név , összetevő	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	135,09kcal	3,17g	2,22g	23,13g	0,09g	0,18g	0,20g
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
Túrós rácsos Összetétel: Fagy. túrós rácsos 50 g , Fagy. túrós rácsos 70 g	233,10kcal	0,00g	11,06g	27,58g	7,35g	0,42g	5,25g
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 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
Vega paradicsomos-lencsés szósz 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 ételectet, 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
Virsli 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, Étélizésítő 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
Zöldbabf zelék Összetétel: 10%-os ételectet, 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
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
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	104,61kcal	4,72g	2,81g	14,18g	4,02g	0,54g	0,35g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.04.01.-től 2024.04.30.-ig

Étel név , összetevő	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldborsós aprópecsenye Összetétel: Ételfízesítő 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 csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Ételfízesítő 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: Ételfízesítő 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
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
Zöldszéles Összetétel: Ételfízesítő 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%, 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