

	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.	Tejeskávé (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Tejszínes sertésragu (1, 2, 5)*; Kuskusz (1, 5)*; Alma;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Szezámós rántott halfilé (1, 3, 9, 12)*; Kukoricás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*; Alma;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Csírke pörkölt (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	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=1,66g Tzs=1,59g	EN=1 004,76kcal FH=34,50g ZS=39,72g SZH=114,36g CK=6,97g SÓ=2,11g Tzs=3,28g	EN=830,76kcal FH=30,28g ZS=26,69g SZH=134,71g CK=4,60g SÓ=3,79g Tzs=3,12g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g Tzs=4,97g	EN=714,25kcal FH=36,47g ZS=19,56g SZH=94,34g CK=7,08g SÓ=2,88g Tzs=1,72g
PÉNTEK 2024.05.03.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Halas Bolognai szósz (1, 9)*; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*; Zöldpaprika;	Túrós bukta (1, 2, 3)*; Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=416,50kcal FH=12,65g ZS=12,18g SZH=61,06g CK=11,36g SÓ=1,78g Tzs=4,10g	EN=269,15kcal FH=11,31g ZS=11,83g SZH=29,64g CK=0,48g SÓ=1,85g Tzs=4,16g	EN=919,29kcal FH=43,55g ZS=30,71g SZH=114,67g CK=11,69g SÓ=3,39g Tzs=5,08g	EN=871,99kcal FH=28,63g ZS=43,43g SZH=82,71g CK=3,84g SÓ=1,58g Tzs=2,12g	EN=184,70kcal FH=5,88g ZS=5,18g SZH=26,85g CK=0,40g SÓ=0,68g Tzs=0,30g	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=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 2024.05.04.	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 2024.05.05.	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 2024.05.06.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Retek;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Tárkonyos pulykaraguleves (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Tárkonyos pulykaraguleves (1, 2, 3, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; Petrezselymes burgonya (5)*;
	EN=456,10kcal FH=13,68g ZS=16,20g SZH=62,66g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=275,60kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=43,79g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=882,69kcal FH=32,78g ZS=36,09g SZH=103,22g CK=24,02g SÓ=0,85g TZS=1,47g	EN=780,98kcal FH=40,90g ZS=27,33g SZH=87,60g CK=13,55g SÓ=3,17g TZS=4,71g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=521,02kcal FH=28,95g ZS=15,83g SZH=58,56g CK=0,40g SÓ=1,05g TZS=1,06g
KEDD 2024.05.07.	Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Ken májas (1, 2, 4)*; Kifli (1, 2)*; Zöldhagyma;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Ftt burgonya;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=427,40kcal FH=15,78g ZS=12,32g SZH=63,96g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=286,05kcal FH=9,07g ZS=13,34g SZH=31,32g CK=2,28g SÓ=1,57g TZS=5,50g	EN=887,61kcal FH=32,42g ZS=31,81g SZH=118,52g CK=22,39g SÓ=1,37g TZS=1,18g	EN=800,93kcal FH=34,54g ZS=30,47g SZH=94,81g CK=6,74g SÓ=2,61g TZS=5,55g	EN=219,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,51g CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,85g	EN=536,52kcal FH=18,12g ZS=18,95g SZH=70,62g CK=10,64g SÓ=3,05g TZS=5,75g
SZERDA 2024.05.08. Húsmentes nap	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Pritaminos sajtelfűjt (1, 2, 3)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*;
	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=798,19kcal FH=32,48g ZS=9,69g SZH=163,85g CK=47,23g SÓ=1,65g TZS=3,09g	EN=823,55kcal FH=29,85g ZS=14,96g SZH=137,85g CK=43,45g SÓ=2,29g TZS=2,98g	EN=282,00kcal FH=17,30g ZS=12,10g SZH=24,25g CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=7,85g	EN=611,34kcal FH=34,30g ZS=19,36g SZH=70,65g CK=26,97g SÓ=1,61g TZS=10,60g
CSÜTÖRTÖK 2024.05.09.	Citromos tea; Tejfölös-túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Briós (1, 2, 3)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Rántott csirkemell 'mirelit' (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Vegyes saláta;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya; Csemege uborka (11)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Sajt szórat (2)*; Metélt tészta (1)*; Tejföl (2)*;
	EN=365,10kcal FH=16,07g ZS=4,78g SZH=63,79g CK=11,21g SÓ=1,35g TZS=0,09g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=821,04kcal FH=27,24g ZS=17,39g SZH=131,20g CK=40,51g SÓ=2,48g TZS=1,41g	EN=869,53kcal FH=28,54g ZS=36,87g SZH=96,90g CK=26,41g SÓ=2,63g TZS=1,72g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,75g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g	EN=516,43kcal FH=19,50g ZS=17,90g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,78g TZS=5,47g
PÉNTEK 2024.05.10.	F zött kakaó (2, 4)*; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Kuszkus (1, 5)*;	Alma dobozos üdít 100%; Fonottka (1, 2)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
	EN=450,79kcal FH=17,96g ZS=16,43g SZH=53,74g CK=24,19g SÓ=1,44g TZS=7,11g	EN=364,85kcal FH=13,00g ZS=15,57g SZH=43,18g CK=0,73g SÓ=2,37g TZS=5,95g	EN=728,22kcal FH=23,84g ZS=31,71g SZH=83,36g CK=2,26g SÓ=2,89g TZS=8,53g	EN=909,86kcal FH=32,40g ZS=36,81g SZH=105,11g CK=9,01g SÓ=1,58g TZS=2,02g	EN=235,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=37,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=635,45kcal FH=16,93g ZS=34,06g SZH=62,92g CK=5,07g SÓ=2,73g TZS=16,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiszkola

Tápanyagtartalom: EN= Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
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 2024.05.11.	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 2024.05.12.	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=Rákkfélék; 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 2024.05.13.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sonkakrém (2)*; Zsemle (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Bakonyi szárnyasragu leves (1, 2, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Alma;	Bakonyi szárnyasragu leves (1, 2, 3, 5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Almamártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Eszterházy tokány (1, 2, 11)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=271,40kcal FH=8,78g ZS=6,87g SZH=42,14g CK=10,41g SÓ=1,58g TZS=0,65g	EN=325,80kcal FH=13,90g ZS=11,70g SZH=41,41g CK=0,86g SÓ=2,37g TZS=4,20g	EN=940,47kcal FH=33,76g ZS=18,57g SZH=157,34g CK=43,83g SÓ=0,82g TZS=1,76g	EN=862,77kcal FH=48,61g ZS=22,55g SZH=111,08g CK=36,00g SÓ=1,61g TZS=1,22g	EN=309,75kcal FH=17,84g ZS=12,15g SZH=31,07g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=641,15kcal FH=21,74g ZS=35,04g SZH=86,38g CK=2,26g SÓ=0,85g TZS=1,58g
KEDD 2024.05.14.	Tej (2)*; Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Halrudacskák panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Rizibizi (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Körte;	Joghurt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Sertéspörkölt (1)*; Romanobabf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=435,99kcal FH=18,73g ZS=10,23g SZH=67,35g CK=15,32g SÓ=1,73g TZS=3,09g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=875,69kcal FH=35,84g ZS=36,56g SZH=124,28g CK=6,32g SÓ=2,88g TZS=3,69g	EN=967,11kcal FH=31,76g ZS=31,06g SZH=136,40g CK=24,14g SÓ=1,00g TZS=3,48g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=669,62kcal FH=29,23g ZS=33,22g SZH=64,13g CK=5,64g SÓ=1,37g TZS=0,82g
SZERDA 2024.05.15.	Meggyes gyümölcs Tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Lilahagyma;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Csemege uborka (11)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Spenótos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes saláta;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Fonotkka (1, 2)*;	Lecsós csirkecombfilé (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=342,85kcal FH=10,00g ZS=12,59g SZH=46,28g CK=13,39g SÓ=1,74g TZS=5,24g	EN=275,60kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=43,79g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=867,90kcal FH=35,69g ZS=35,69g SZH=96,15g CK=10,03g SÓ=3,10g TZS=1,44g	EN=785,64kcal FH=25,86g ZS=24,39g SZH=108,95g CK=17,30g SÓ=2,22g TZS=1,39g	EN=220,40kcal FH=4,35g ZS=5,85g SZH=36,70g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=581,20kcal FH=27,23g ZS=18,15g SZH=66,33g CK=3,32g SÓ=1,20g TZS=1,72g
CSÜTÖRTÖK 2024.05.16.	Tejeskávé (1, 2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Retek;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Tavaszi rizottó (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Kefir (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;
	EN=491,82kcal FH=19,15g ZS=9,61g SZH=81,18g CK=25,13g SÓ=1,64g TZS=2,63g	EN=296,65kcal FH=8,81g ZS=15,83g SZH=28,74g CK=0,23g SÓ=1,80g TZS=6,41g	EN=1 009,04kcal FH=31,25g ZS=41,36g SZH=116,51g CK=24,71g SÓ=4,43g TZS=9,46g	EN=854,80kcal FH=29,31g ZS=35,68g SZH=124,88g CK=26,49g SÓ=3,87g TZS=1,82g	EN=214,50kcal FH=9,10g ZS=5,85g SZH=29,45g CK=6,05g SÓ=0,75g TZS=3,75g	EN=703,46kcal FH=12,89g ZS=31,12g SZH=89,43g CK=40,16g SÓ=0,22g TZS=5,03g
PÉNTEK 2024.05.17.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Barackos háromszög (1, 2)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Csontleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya virslivel (1, 3, 5)*; Csemege uborka (11)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Alma; Zsemle (1)*; Zöldf szeres halpástétom (9)*; Sajtos szál (1, 2)*;
	EN=323,55kcal FH=11,91g ZS=11,95g SZH=42,09g CK=10,52g SÓ=1,85g TZS=4,16g	EN=282,80kcal FH=3,85g ZS=10,15g SZH=43,26g CK=16,66g SÓ=0,35g TZS=4,62g	EN=860,31kcal FH=31,24g ZS=40,71g SZH=86,74g CK=14,85g SÓ=2,02g TZS=1,57g	EN=706,28kcal FH=24,93g ZS=28,66g SZH=87,17g CK=4,55g SÓ=4,75g TZS=8,47g	EN=294,60kcal FH=11,03g ZS=7,90g SZH=44,85g CK=0,54g SÓ=2,50g TZS=4,86g	EN=604,65kcal FH=13,01g ZS=30,37g SZH=67,33g CK=1,41g SÓ=2,36g TZS=1,98g

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=Csilagfűrt; 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 2024.05.18.	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)*;		Joghurt (2)*; Teljes kiörlés 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=783,24kcal FH=44,00g ZS=25,43g SZH=89,48g 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 2024.05.19.	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 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=Rákkfélék; 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 2024.05.20.						
KEDD 2024.05.21.	F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;	Méz; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*; Alma;	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*;	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Bolognais batyu (1, 2, 3)*;	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=911,10kcal FH=49,31g ZS=25,14g SZH=119,30g CK=27,71g SÓ=0,85g TZS=1,61g	EN=919,54kcal FH=37,86g ZS=19,36g SZH=168,84g CK=76,17g SÓ=1,17g TZS=5,25g	EN=259,00kcal FH=5,81g ZS=15,82g SZH=22,40g CK=0,00g SÓ=1,12g TZS=7,84g	EN=482,79kcal FH=30,40g ZS=16,67g SZH=50,40g CK=15,85g SÓ=0,95g TZS=1,49g
SZERDA 2024.05.22. Húsmentes nap	Tej (2)*; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Csemege uborka (11)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Francia rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 6)*; Csemege uborka (11)*;	Túrós bukta (1, 2, 3)*; Alma;	Gomba pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*;
	EN=507,41kcal FH=21,62g ZS=16,68g SZH=65,09g CK=15,42g SÓ=2,26g TZS=7,10g	EN=302,40kcal FH=10,50g ZS=10,05g SZH=42,48g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=984,71kcal FH=38,48g ZS=31,93g SZH=130,08g CK=4,56g SÓ=4,03g TZS=1,03g	EN=841,21kcal FH=31,70g ZS=25,37g SZH=110,45g CK=5,23g SÓ=3,02g TZS=7,55g	EN=267,40kcal FH=9,66g ZS=5,25g SZH=44,10g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=586,80kcal FH=40,17g ZS=16,13g SZH=126,02g CK=1,07g SÓ=0,98g TZS=1,52g
CSÜTÖRTÖK 2024.05.23.	Citromos tea; Pulyka pizzasonka (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Alma dobozos üdít 100%; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Buzsáki leves (2, 5, 11)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*; Alma;	Buzsáki leves (2, 5, 11)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Tejfölös burgonyaf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Szárnyas rizottó (5)*; szibarack bef tt;
	EN=212,10kcal FH=5,06g ZS=3,63g SZH=38,84g CK=10,29g SÓ=0,87g TZS=1,26g	EN=268,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=40,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=999,03kcal FH=31,37g ZS=41,99g SZH=117,44g CK=17,32g SÓ=1,10g TZS=1,64g	EN=1 033,83kcal FH=40,10g ZS=49,97g SZH=96,15g CK=3,30g SÓ=2,26g TZS=1,63g	EN=217,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,01g CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,80g	EN=607,90kcal FH=40,85g ZS=19,33g SZH=92,67g CK=15,21g SÓ=0,94g TZS=1,24g
PÉNTEK 2024.05.24.	Karamellás tej (2)*; Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kefír (2)*; Fonotkka (1, 2)*;	Nyírségi gombócleves (1, 2, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Meggy mártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Nyírségi gombócleves (1, 2, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;	Csemege szalámi; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Májkrém; Sajtós croissant (1, 2, 3)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=475,99kcal FH=18,31g ZS=10,05g SZH=78,25g CK=28,02g SÓ=1,64g TZS=2,79g	EN=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g	EN=816,58kcal FH=39,24g ZS=21,56g SZH=101,07g CK=40,35g SÓ=1,91g TZS=1,39g	EN=739,97kcal FH=34,29g ZS=21,36g SZH=88,06g CK=12,21g SÓ=1,81g TZS=1,89g	EN=371,30kcal FH=12,93g ZS=16,96g SZH=41,61g CK=0,54g SÓ=2,31g TZS=6,31g	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=Szezámag; 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 2024.05.25.	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 2024.05.26.	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 100%; 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=235,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=37,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	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:

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
HÉTF 2024.05.27.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Hosszú zsemle (1)*; Sárgarépa;	Csirkemájkrém 50g; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Gombakrémleves (1, 2, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Sajt szórat (2)*;	Gombakrémleves (1, 2, 3, 5)*; Almás-sajtos csirkecombfilé (1, 2)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Bebo Mini Margarin; Rozsos párna (1, 12)*; Paradicsom;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=354,81kcal FH=14,97g ZS=12,25g SZH=44,45g CK=13,27g SÓ=1,55g TZS=7,16g	EN=256,50kcal FH=9,95g ZS=11,55g SZH=26,20g CK=0,35g SÓ=1,25g TZS=3,05g	EN=844,60kcal FH=35,96g ZS=45,80g SZH=94,29g CK=3,74g SÓ=1,94g TZS=5,13g	EN=955,64kcal FH=43,03g ZS=41,14g SZH=96,49g CK=20,57g SÓ=2,01g TZS=19,40g	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 2024.05.28.	F zött kakaó (2, 4)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Retek;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrófelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Rakott metélt dióval (1, 2, 5, 6, 11, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Mexikói ragu (1, 5)*; Törtburgonya (5)*;
	EN=491,54kcal FH=16,38g ZS=11,63g SZH=78,63g CK=33,00g SÓ=0,95g TZS=6,24g	EN=279,65kcal FH=11,31g ZS=11,33g SZH=31,49g CK=0,48g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=952,26kcal FH=44,02g ZS=30,13g SZH=122,57g CK=59,98g SÓ=4,17g TZS=7,07g	EN=1 017,42kcal FH=32,33g ZS=31,25g SZH=151,48g CK=58,67g SÓ=4,16g TZS=3,77g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=560,51kcal FH=26,14g ZS=19,11g SZH=64,01g CK=2,50g SÓ=0,78g TZS=1,51g
SZERDA 2024.05.29.	Csipkebogyó tea; Sonkkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*; Fonottka (1, 2)*;	Eperleves (1, 2)*; Bugaci sertés szelet (1)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;	Eperleves (1, 2)*; Csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Rizibizi (5)*;	Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Csirkés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*;
	EN=371,25kcal FH=12,54g ZS=7,24g SZH=63,51g CK=11,42g SÓ=2,20g TZS=0,42g	EN=248,90kcal FH=6,15g ZS=6,39g SZH=40,57g CK=12,46g SÓ=0,53g TZS=4,99g	EN=783,31kcal FH=35,44g ZS=21,95g SZH=98,69g CK=17,55g SÓ=1,11g TZS=2,10g	EN=818,74kcal FH=34,29g ZS=37,08g SZH=108,94g CK=17,68g SÓ=1,01g TZS=1,72g	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 2024.05.30.	Vaníliás tej (1, 2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*;	Alma; Briós (1, 2, 3)*;	Pásztorleves (1, 5)*; Mézes-mustáros csirke csikok (1, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;	Pásztorleves (1, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Gyümölcs tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
	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=878,30kcal FH=39,58g ZS=28,60g SZH=140,37g CK=10,14g SÓ=1,61g TZS=2,86g	EN=847,11kcal FH=34,95g ZS=34,31g SZH=94,58g CK=11,78g SÓ=2,15g TZS=2,80g	EN=249,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,25g CK=16,60g SÓ=0,83g TZS=3,05g	EN=363,60kcal FH=11,40g ZS=13,50g SZH=46,85g CK=10,94g SÓ=1,40g TZS=5,70g
PÉNTEK 2024.05.31.	Zöldtea-citrusos; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; F szeres törtburgonya (5)*; Szerenádsaláta; Joghurtos öntet (2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Dzsem (13)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; 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=942,77kcal FH=30,75g ZS=35,19g SZH=119,07g CK=5,59g SÓ=3,61g TZS=8,91g	EN=953,07kcal FH=38,84g ZS=46,77g SZH=97,32g CK=2,63g SÓ=10,50g TZS=4,34g	EN=301,80kcal FH=10,44g ZS=10,02g SZH=42,36g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=595,95kcal FH=13,60g ZS=18,13g SZH=91,07g CK=16,85g SÓ=2,16g TZS=9,92g

**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 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"**

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.05.01.-től 2024.05.31.-ig

Étel név , összetevő k	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 dobozos üdít 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almakompót Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	110,68kcal	0,41g	0,11g	26,06g	26,08g	0,00g	0,00g
Almaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	162,64kcal	1,41g	0,62g	36,67g	29,02g	0,05g	0,00g
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	234,88kcal	3,02g	1,94g	49,33g	33,54g	0,24g	0,28g
Almás-sajtos csirkecombfilé Összetétel: Alma 'Idared', Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Teavaj, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	563,28kcal	31,43g	31,97g	36,04g	17,15g	1,03g	16,44g
Amerikai palacsinta Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta	384,00kcal	10,24g	8,16g	64,80g	26,08g	1,42g	1,28g
Baconos péklángos Összetétel: fagy. baconos péklángos 170 g	319,00kcal	11,30g	13,50g	36,30g	0,90g	1,40g	5,70g
Bakonyi szárnysraguleves 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
Banán Összetétel: Banán	157,50kcal	1,95g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
Barackos háromszög Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g, Fagy. barackos háromszög 70g	282,80kcal	3,85g	10,15g	43,26g	16,66g	0,35g	4,62g
Bébo Mini Margarin Összetétel: Bébo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Bolognais batyu Összetétel: Fagy. bolognais batyu 50 g, Fagy. bolognais batyu 70 g	259,00kcal	5,81g	15,82g	22,40g	0,00g	1,12g	7,84g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.05.01.-től 2024.05.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Burgonyafalék Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,57kcal	6,95g	6,13g	48,14g	0,13g	0,36g	0,40g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	167,61kcal	4,08g	4,47g	20,82g	1,58g	1,04g	0,46g
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, Étélizésítő 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
Bükk aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	325,29kcal	16,47g	25,55g	5,31g	0,57g	0,46g	1,06g
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 nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	311,32kcal	13,20g	16,06g	27,60g	0,00g	1,80g	4,74g
Csirke párkólt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	222,35kcal	22,74g	8,67g	11,80g	1,08g	0,40g	0,38g
Csirke májas sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Csirke máj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	351,59kcal	24,39g	25,04g	4,94g	0,38g	0,44g	0,21g
Csirke májkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Csirke raguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	283,98kcal	23,31g	7,92g	28,41g	4,11g	0,57g	0,54g
Csirkes rakottas Kertészné módra Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. brokkoli, Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, 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: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperzalag tészta, Vöröshagyma	96,93kcal	2,75g	3,00g	14,09g	1,22g	0,59g	0,36g
Daragulusleves Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	227,58kcal	6,52g	5,44g	36,35g	1,19g	0,63g	0,74g
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	502,54kcal	13,61g	10,74g	87,24g	3,60g	0,23g	1,27g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.05.01.-től 2024.05.31.-ig

Étel név , összetevő k	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
Diós metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	361,01kcal	9,76g	9,40g	59,28g	3,20g	0,20g	1,14g
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	282,58kcal	6,05g	18,53g	21,30g	17,50g	0,00g	0,00g
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
Eperleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	126,64kcal	1,74g	0,57g	27,69g	15,02g	0,11g	0,28g
Erdői gyümölcs öntet Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg	38,29kcal	0,30g	0,06g	8,83g	6,07g	0,01g	0,01g
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
Eszterházy tokány Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	310,16kcal	15,27g	23,69g	7,08g	2,03g	0,41g	0,37g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	64,97kcal	0,02g	0,00g	16,11g	16,01g	0,00g	0,00g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Ételizező 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
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	112,14kcal	3,74g	0,42g	23,35g	0,55g	0,59g	0,04g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	98,79kcal	3,29g	0,37g	20,57g	0,48g	0,52g	0,04g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,01g	0,90g	50,04g	1,17g	1,26g	0,09g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Ételizező só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pirítványpaprika, 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: 2024.05.01.-től 2024.05.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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 Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott, főzővíz'	235,21kcal	6,25g	0,75g	46,03g	0,00g	0,07g	0,00g
Főtt burgonya 1/2 Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	117,50kcal	3,13g	0,38g	23,00g	0,00g	0,03g	0,00g
Főtt kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '1,5%'	174,74kcal	9,08g	4,62g	24,10g	23,88g	0,28g	2,78g
Francia rakott burgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított, Trappista sajt, Vöröshagyma	617,47kcal	20,38g	22,07g	74,89g	2,39g	1,01g	7,26g
Fűszeres töltött burgonya 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
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	486,10kcal	33,60g	10,60g	120,40g	0,00g	0,46g	1,00g
Gomba pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	100,70kcal	6,57g	5,53g	5,62g	1,07g	0,52g	0,52g
Gombakrémléves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyúrú 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
Gyrosos csirkecomb csikok Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyros fűszerkeverék, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	178,03kcal	21,30g	8,48g	3,04g	0,18g	0,68g	0,36g
Gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
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 krémsajoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémsajoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hélas Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	296,76kcal	23,00g	10,84g	25,43g	4,99g	2,08g	1,05g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.05.01.-től 2024.05.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Halrudacska pánirozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska pánirozott	203,19kcal	11,16g	8,83g	19,26g	0,00g	1,15g	0,75g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	73,76kcal	7,40g	3,72g	2,12g	0,05g	0,14g	0,01g
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle53g	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	477,92kcal	17,38g	18,10g	58,98g	0,60g	2,87g	5,72g
Húsgombóc Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	346,05kcal	18,33g	21,99g	25,06g	0,61g	0,37g	0,12g
Húsos 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	689,51kcal	30,54g	27,43g	78,34g	4,12g	2,04g	5,15g
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
Joghurtos öntet Összetétel: Natúr joghurt	62,00kcal	3,40g	3,60g	4,00g	4,00g	0,10g	2,40g
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: 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
Kelkáposzta f. zelék Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,91kcal	6,90g	3,53g	38,74g	0,50g	0,27g	0,31g
Ken májas Összetétel: Kenőmájás	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,45g	0,65g	1,10g	4,90g
Kertészleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	79,77kcal	2,86g	2,74g	10,28g	1,93g	0,56g	0,31g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,06g	1,02g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.05.01.-től 2024.05.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Körte Összetétel: Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
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, Étélizelő 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: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	331,58kcal	8,53g	9,64g	78,10g	1,17g	0,60g	1,05g
Kuskusz Összetétel: Étélizelő 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 csirkecombfilé Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	174,33kcal	17,51g	8,88g	5,13g	0,89g	0,60g	0,52g
Lecsős szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő 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
Lencseleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizelő 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	268,77kcal	14,96g	4,55g	40,36g	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
Lilahagyma Összetétel: Lilahagyma	23,80kcal	0,66g	0,06g	5,60g	2,54g	0,00g	0,02g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	246,80kcal	16,28g	8,52g	25,11g	2,03g	0,80g	0,69g
Májkrém Összetétel: Sonkás májkrém	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
Majonéz Összetétel: Majonéz	85,20kcal	0,24g	7,74g	3,60g	2,01g	0,48g	1,02g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes makaróni	380,23kcal	10,98g	7,70g	66,69g	3,60g	0,18g	0,97g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.05.01.-től 2024.05.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	245,50kcal	3,90g	13,00g	26,60g	18,51g	0,01g	1,63g
Mákos guba Összetétel: Mákos guba	500,50kcal	11,70g	19,50g	66,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,20g	1,17g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	206,56kcal	20,21g	8,06g	12,10g	6,71g	0,49g	0,37g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea 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
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: Étélizetítő 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: 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
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
Mogyorókrém Összetétel: Mogyorókrém	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
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,69kcal	1,00g	4,66g	1,41g	0,05g	0,08g	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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.05.01.-től 2024.05.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Nyírségi gombóclevés Összetétel: Citromlé 40%, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj '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	126,53kcal	4,37g	4,03g	14,76g	3,06g	0,72g	0,31g
Szibarack befőtt Összetétel: Őszibarack befőtt	48,60kcal	0,41g	0,03g	13,10g	11,93g	0,02g	0,01g
Paprikásburgonya virslivel Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Virslí, 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
Paradicsomleves betéttel Összetétel: Csemege paprika, Étölaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betűtészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	204,19kcal	4,33g	4,74g	35,65g	21,61g	0,56g	0,54g
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étölaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	194,91kcal	3,84g	6,02g	30,96g	19,17g	0,36g	0,66g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Párolt rizs Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj '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: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott'	186,99kcal	21,48g	9,11g	3,45g	0,16g	0,36g	0,11g
Pásztorleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	210,79kcal	5,89g	4,48g	34,39g	2,76g	0,72g	0,96g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz	342,99kcal	7,66g	7,35g	55,52g	0,22g	0,37g	0,70g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj '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: Búzadara, Étölaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	207,16kcal	4,70g	4,18g	36,70g	0,00g	0,50g	0,40g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étölaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	711,16kcal	29,39g	28,51g	77,21g	6,90g	2,81g	5,75g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,44g	1,52g	9,60g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.05.01.-től 2024.05.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	190,19kcal	21,53g	10,25g	1,46g	0,26g	0,44g	0,12g
Ráktott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	753,85kcal	25,39g	36,33g	72,42g	1,10g	1,59g	8,88g
Ráktott 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
Retek Összetétel: Retek	15,00kcal	1,00g	0,00g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Rizibizi Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	340,50kcal	8,16g	11,48g	76,31g	2,28g	0,45g	1,23g
Rizsfelfújt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Rizs 'A', Só 'jódozott', Száritott citromhéj, Tej '1,5%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	481,75kcal	14,45g	11,41g	102,38g	34,07g	0,57g	4,71g
Rizsleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	100,07kcal	2,64g	2,56g	21,86g	2,48g	0,56g	0,28g
Romanobabf zelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	214,10kcal	7,31g	5,54g	36,87g	4,17g	0,31g	0,40g
Rozsos páma Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Rúdvaglólt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	279,82kcal	15,86g	20,95g	4,38g	0,80g	0,41g	0,37g
Sajt Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,68g	3,20g	0,00g	0,70g	3,68g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.05.01.-től 2024.05.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajtos croissant Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,16g	17,08g	21,56g	1,96g	1,33g	8,54g
Sajtos 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: Sajtos rúd 50g, Sajtos rúd 70g	320,60kcal	5,60g	20,72g	27,09g	1,19g	1,33g	10,43g
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
Sárgaborsókrémleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	209,74kcal	10,72g	3,20g	33,16g	0,94g	0,51g	0,29g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	24,00kcal	0,72g	0,12g	4,86g	3,00g	0,00g	0,00g
Sárgarépa zselé 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' szeletelt, Só 'jódozott'	193,60kcal	21,08g	11,32g	0,64g	0,09g	0,35g	0,35g
Sertés pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	343,38kcal	18,18g	27,26g	3,91g	0,92g	0,47g	0,38g
Sertés rizottó 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
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	86,35kcal	4,44g	6,34g	2,92g	0,21g	0,94g	0,33g
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
Spenótos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé spenóttal	240,09kcal	12,10g	11,28g	23,10g	1,76g	1,10g	0,03g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	266,52kcal	9,87g	24,93g	0,63g	0,21g	1,47g	7,87g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop	263,37kcal	10,80g	23,46g	2,16g	0,36g	1,80g	6,78g
Sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	266,14kcal	27,30g	12,56g	1,02g	0,03g	0,48g	0,41g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.05.01.-től 2024.05.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Származás 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
Szarvacskateészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes szarvacskateészta	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,20g	1,30g
Szerenád saláta Összetétel: Szerenád salátakeverék	22,10kcal	1,28g	0,14g	4,87g	0,23g	0,69g	0,03g
Szezámos rántott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi 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 pulykaraguleves Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkockateészta, Vöröshagyma	195,73kcal	16,42g	8,17g	12,84g	3,32g	0,65g	0,33g
Tavaszi rizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	599,61kcal	23,45g	30,64g	80,78g	2,88g	1,03g	1,24g
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 burgonyafelék Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,57kcal	6,95g	6,13g	48,14g	0,13g	0,36g	0,40g
Tejfölös-túró Összetétel: Félzsiros 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. pritamín paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	329,78kcal	16,14g	24,88g	8,05g	0,77g	0,47g	1,48g
Tejeskiörítés egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiörlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Tejeskiörítés gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.05.01.-től 2024.05.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teljes kiőrlés kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	94,08kcal	3,65g	0,42g	18,94g	0,25g	0,59g	0,17g
Teljes kiőrlés kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	201,60kcal	7,83g	0,90g	40,59g	0,54g	1,26g	0,36g
Teljes kiőrlés zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	135,60kcal	4,64g	11,28g	0,97g	0,15g	0,52g	4,01g
Tökf zelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	264,45kcal	6,00g	10,03g	35,58g	12,17g	0,38g	0,78g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	366,80kcal	7,59g	10,11g	55,45g	0,17g	0,39g	1,00g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túró Rudi Összetétel: Túró Rudi	101,40kcal	2,10g	5,04g	11,67g	10,56g	0,03g	4,29g
Túrófelfújt Összetétel: Aro margarin, Búzadara, Citrom, Citromlé 40%, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Sütőpor, Szárított citromhéj, Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojáslé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	614,86kcal	27,86g	21,80g	71,78g	35,41g	0,19g	4,23g
Túrós bukta Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g	224,00kcal	9,10g	5,25g	34,30g	11,90g	0,34g	0,07g
Túrós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	388,52kcal	10,98g	8,62g	66,69g	3,60g	0,27g	1,07g
Vadás aprópecsenye Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	317,23kcal	15,34g	23,61g	8,77g	3,39g	0,42g	0,37g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	170,78kcal	4,65g	2,25g	32,69g	15,49g	0,25g	1,35g
Vaníliás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%', Vaníliás cukor	181,94kcal	9,30g	4,50g	26,29g	26,29g	0,30g	2,70g
Vegyes 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: Virslis Pulyka Gallicoop	159,00kcal	7,20g	13,80g	1,44g	0,24g	1,20g	4,32g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.05.01.-től 2024.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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, Örölt 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 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
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, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	104,61kcal	4,72g	2,81g	14,18g	4,02g	0,54g	0,35g
Zöldborsós csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	259,51kcal	26,14g	9,98g	7,08g	1,84g	0,35g	0,25g
Zöldborsós sertés szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	240,34kcal	23,62g	11,52g	8,82g	2,12g	0,36g	0,38g
Zöldf szerez halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Zöldhagyma Összetétel: Zöldhagyma	25,20kcal	0,54g	0,18g	5,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,72g	0,18g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
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