

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2024.08.31.						
VASÁRNAP 2024.09.01.	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)*; Csemege uborka (11)*;		Kifli (1, 2)*; Alma;	Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;
	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=776,04kcal FH=42,38g ZS=31,01g SZH=104,58g CK=6,64g SÓ=3,55g 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=428,24kcal FH=13,98g ZS=5,81g SZH=78,49g CK=44,76g SÓ=0,46g Tzs=3,31g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középkola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; Tzs=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=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 2024.09.02.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Briós (1, 2, 3)*;	Szárnyasgulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Szárnyasgulyásleves (1, 3, 5)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*;
	EN=448,15kcal FH=13,28g ZS=15,57g SZH=63,19g CK=11,40g SÓ=2,37g TZS=5,68g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=828,80kcal FH=30,02g ZS=28,35g SZH=109,68g CK=23,21g SÓ=0,78g TZS=3,09g	EN=854,76kcal FH=35,14g ZS=31,85g SZH=98,61g CK=5,09g SÓ=2,52g TZS=3,59g	EN=294,00kcal FH=18,02g ZS=12,28g SZH=26,05g CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=7,85g	EN=613,44kcal FH=30,32g ZS=30,70g SZH=51,71g CK=6,74g SÓ=2,13g TZS=7,29g
KEDD 2024.09.03.	F zött kakaó (2, 4)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Rizseshús (5)*; Vegyes saláta;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Stíriai metélt (1, 2, 3, 4, 13)*;
	EN=516,74kcal FH=16,45g ZS=14,43g SZH=78,70g CK=33,07g SÓ=1,07g TZS=7,08g	EN=301,80kcal FH=10,44g ZS=10,02g SZH=42,36g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=754,49kcal FH=22,34g ZS=22,96g SZH=108,44g CK=25,83g SÓ=2,36g TZS=7,42g	EN=880,78kcal FH=28,69g ZS=38,77g SZH=129,51g CK=35,45g SÓ=1,27g TZS=1,50g	EN=247,25kcal FH=8,04g ZS=7,65g SZH=35,33g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=760,28kcal FH=28,62g ZS=19,34g SZH=116,34g CK=40,54g SÓ=0,42g TZS=3,89g
SZERDA 2024.09.04.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Alma;	Kefír (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Bükk aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Tarhonya (1)*;
	EN=409,10kcal FH=14,18g ZS=11,70g SZH=61,41g CK=11,53g SÓ=2,37g TZS=3,93g	EN=262,20kcal FH=9,35g ZS=5,68g SZH=43,39g CK=0,54g SÓ=1,34g TZS=3,28g	EN=854,29kcal FH=43,60g ZS=30,69g SZH=126,55g CK=9,13g SÓ=1,78g TZS=2,57g	EN=867,30kcal FH=37,56g ZS=29,32g SZH=111,11g CK=6,03g SÓ=1,58g TZS=6,49g	EN=259,68kcal FH=9,73g ZS=7,99g SZH=36,16g CK=6,15g SÓ=0,77g TZS=3,95g	EN=708,15kcal FH=27,54g ZS=33,28g SZH=72,47g CK=4,34g SÓ=0,88g TZS=2,04g
CSÜTÖRTÖK 2024.09.05.	Tej (2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Uborkasaláta;	Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*; Alma;	Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*;
	EN=518,30kcal FH=22,73g ZS=17,58g SZH=67,39g CK=15,92g SÓ=2,75g TZS=7,99g	EN=285,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,80g CK=0,35g SÓ=1,34g TZS=6,15g	EN=880,37kcal FH=61,54g ZS=22,56g SZH=161,67g CK=9,46g SÓ=1,56g TZS=1,55g	EN=888,12kcal FH=29,59g ZS=39,52g SZH=94,18g CK=3,48g SÓ=2,09g TZS=9,05g	EN=283,90kcal FH=9,71g ZS=6,75g SZH=44,70g CK=7,90g SÓ=0,65g TZS=4,30g	EN=697,48kcal FH=26,61g ZS=32,65g SZH=66,73g CK=0,96g SÓ=0,85g TZS=3,30g
PÉNTEK 2024.09.06.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Zöldborsos aprópecsenye (1, 5)*; Kuszkus (1, 5)*; Alma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Bakonyi csirkecombfilé (1, 2)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Bebo Mini Margarin; Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*;	Lapkasajt '2 db' (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*;
	EN=329,76kcal FH=15,83g ZS=4,74g SZH=55,16g CK=10,63g SÓ=1,40g TZS=0,37g	EN=330,30kcal FH=14,90g ZS=12,20g SZH=41,56g CK=0,86g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=1 048,79kcal FH=37,60g ZS=42,73g SZH=120,31g CK=9,60g SÓ=1,75g TZS=3,22g	EN=762,63kcal FH=30,09g ZS=28,79g SZH=120,82g CK=3,09g SÓ=1,68g TZS=3,67g	EN=220,85kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=461,60kcal FH=21,55g ZS=15,36g SZH=57,42g CK=0,39g SÓ=2,39g TZS=8,98g

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:

Középiscola

Tápanyagtartalom: EN= Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=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 2024.09.07.	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=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 2024.09.08.	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)*; Almamártás (1, 2)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	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=548,06kcal FH=27,85g ZS=13,19g SZH=73,90g CK=34,56g SÓ=1,02g TZS=1,22g

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 2024.09.09.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Paradicsom;	Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya; Alma;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*;
	EN=434,90kcal FH=18,18g ZS=12,50g SZH=61,86g CK=11,28g SÓ=2,17g TZS=6,93g	EN=289,75kcal FH=9,47g ZS=15,27g SZH=26,84g CK=0,55g SÓ=1,71g TZS=5,94g	EN=903,17kcal FH=30,09g ZS=43,90g SZH=121,52g CK=10,48g SÓ=1,47g TZS=2,52g	EN=868,73kcal FH=30,53g ZS=38,44g SZH=90,15g CK=3,26g SÓ=1,78g TZS=1,41g	EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=596,54kcal FH=26,62g ZS=28,13g SZH=54,80g CK=1,68g SÓ=0,98g TZS=0,89g
KEDD 2024.09.10.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Méz; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*; Alma;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Cs tészta (1)*; Alma;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=334,45kcal FH=14,70g ZS=9,55g SZH=46,47g CK=14,31g SÓ=1,11g TZS=3,32g	EN=227,90kcal FH=4,86g ZS=0,60g SZH=50,03g CK=16,77g SÓ=0,60g TZS=0,30g	EN=1 007,67kcal FH=35,10g ZS=48,29g SZH=103,73g CK=7,46g SÓ=1,76g TZS=5,79g	EN=854,54kcal FH=33,48g ZS=46,11g SZH=69,44g CK=11,30g SÓ=2,04g TZS=5,90g	EN=240,50kcal FH=9,15g ZS=6,75g SZH=34,90g CK=7,90g SÓ=0,65g TZS=4,30g	EN=536,52kcal FH=18,12g ZS=18,95g SZH=70,62g CK=10,64g SÓ=3,05g TZS=5,75g
SZERDA 2024.09.11.	Erdei gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigýuborka;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Szárazbaleves sertéshússal (1, 5)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Szárazbaleves sertéshússal (1, 5)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	szibarack-Alma Dobozos üdít ; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Szilva;	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Meggymártás (1, 2)*; Pírtott dara (1)*;
	EN=365,86kcal FH=16,11g ZS=4,68g SZH=63,73g CK=11,26g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=294,60kcal FH=11,03g ZS=7,90g SZH=44,85g CK=0,54g SÓ=2,50g TZS=4,86g	EN=894,41kcal FH=38,16g ZS=22,45g SZH=152,62g CK=46,56g SÓ=1,61g TZS=3,03g	EN=1 079,38kcal FH=51,28g ZS=40,41g SZH=123,37g CK=5,35g SÓ=1,85g TZS=4,26g	EN=332,12kcal FH=5,03g ZS=3,59g SZH=66,56g CK=18,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=603,91kcal FH=28,98g ZS=13,61g SZH=88,11g CK=37,48g SÓ=1,02g TZS=0,73g
CSÜTÖRTÖK 2024.09.12.	Tejeskávé íz tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Alma;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;
	EN=278,20kcal FH=12,47g ZS=5,44g SZH=44,22g CK=14,74g SÓ=0,78g TZS=3,17g	EN=302,40kcal FH=10,50g ZS=10,05g SZH=42,48g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=816,90kcal FH=30,73g ZS=30,33g SZH=118,53g CK=10,18g SÓ=4,95g TZS=1,14g	EN=749,40kcal FH=45,90g ZS=20,75g SZH=104,48g CK=11,26g SÓ=1,61g TZS=4,66g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=637,78kcal FH=36,54g ZS=18,75g SZH=65,55g CK=13,67g SÓ=1,13g TZS=2,81g
PÉNTEK 2024.09.13.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Fehér kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Tápai legényfogyó leves (1, 2, 3, 5)*; Halrudacsokák panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Tápai legényfogyó leves (1, 2, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Banán ;
	EN=408,70kcal FH=12,02g ZS=12,18g SZH=59,53g CK=10,37g SÓ=1,78g TZS=4,37g	EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=845,94kcal FH=39,35g ZS=31,52g SZH=93,45g CK=4,95g SÓ=2,72g TZS=3,11g	EN=916,35kcal FH=35,74g ZS=24,70g SZH=134,17g CK=51,06g SÓ=1,72g TZS=8,13g	EN=283,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,30g CK=0,35g SÓ=1,34g TZS=6,10g	EN=727,95kcal FH=14,67g ZS=18,76g SZH=120,93g CK=18,32g SÓ=1,99g TZS=10,20g

**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 2024.09.14.	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)*;	Sertés sült (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=581,56kcal FH=29,29g ZS=15,18g SZH=75,01g CK=28,42g SÓ=0,81g TZS=2,51g
VASÁRNAP 2024.09.15.	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:

Középiscola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2024.09.16.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Kigyóborka; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=444,30kcal FH=13,18g ZS=16,26g SZH=61,18g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=231,85kcal FH=7,45g ZS=8,34g SZH=30,83g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=856,42kcal FH=31,93g ZS=43,12g SZH=80,38g CK=14,27g SÓ=2,03g TZS=2,00g	EN=839,34kcal FH=33,06g ZS=39,03g SZH=92,62g CK=1,41g SÓ=7,43g TZS=1,82g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=602,24kcal FH=26,90g ZS=22,68g SZH=70,89g CK=3,60g SÓ=0,68g TZS=3,93g
KEDD 2024.09.17.	Madártej ízű tej (2)*; Sajtós croissant (1, 2, 3)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Kigyóborka;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Tanyasi sült csirkemell (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*; Félbarna kenyér (1)*;	Teljes kiőrlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Lecsós csirkeragu (1)*; Kuszkus (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; szibarack;
	EN=438,20kcal FH=15,46g ZS=21,60g SZH=45,02g CK=15,76g SÓ=1,63g TZS=11,24g	EN=276,35kcal FH=11,91g ZS=11,89g SZH=30,66g CK=0,48g SÓ=1,85g TZS=4,16g	EN=848,10kcal FH=56,22g ZS=13,80g SZH=117,12g CK=2,33g SÓ=1,93g TZS=2,22g	EN=1 084,37kcal FH=31,59g ZS=36,09g SZH=153,14g CK=42,58g SÓ=1,42g TZS=5,41g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=799,62kcal FH=36,17g ZS=18,39g SZH=117,21g CK=5,76g SÓ=1,84g TZS=1,76g
SZERDA 2024.09.18.	Csipkebogyó tea; Liga Margarin; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Korianderes karfiolkrém leves (2, 5)*; Pírtott tökmag (6, 8, 12, 13)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*;	Korianderes karfiolkrém leves (2, 5)*; Pírtott tökmag (6, 8, 12, 13)*; Alaszka t kehal filé panírozott (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*;	Méz; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;	Finomf zelék (1, 2)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*;
	EN=421,10kcal FH=14,90g ZS=11,88g SZH=63,21g CK=14,47g SÓ=1,97g TZS=3,93g	EN=301,80kcal FH=10,44g ZS=10,02g SZH=42,36g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=1 004,66kcal FH=45,00g ZS=48,14g SZH=93,23g CK=10,62g SÓ=1,45g TZS=4,80g	EN=974,97kcal FH=36,91g ZS=45,41g SZH=95,00g CK=4,94g SÓ=2,38g TZS=2,92g	EN=261,75kcal FH=4,09g ZS=4,66g SZH=51,05g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=475,12kcal FH=20,13g ZS=18,31g SZH=55,88g CK=15,76g SÓ=2,23g TZS=4,96g
CSÜTÖRTÖK 2024.09.19.	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Kigyóborka; Zsemle (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Banán;	Húsgaluska-leves (csirke) (1, 2, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Húsgaluska-leves (csirke) (1, 2, 3, 5)*; Gyrosos sertécsíkok (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=366,00kcal FH=18,27g ZS=11,43g SZH=46,71g CK=14,47g SÓ=1,97g TZS=3,65g	EN=337,62kcal FH=6,28g ZS=3,59g SZH=67,76g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=859,02kcal FH=30,29g ZS=17,26g SZH=143,71g CK=44,38g SÓ=1,09g TZS=1,75g	EN=977,76kcal FH=45,01g ZS=43,48g SZH=87,97g CK=5,68g SÓ=2,11g TZS=2,09g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,75g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
PÉNTEK 2024.09.20.	Zöldtea-citrusos; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdít ; Fonotkka (1, 2)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Alma bef tt;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*;	Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*; Kigyóborka;	Kakaós csiga (1, 2)*; Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=383,45kcal FH=13,13g ZS=8,11g SZH=60,98g CK=11,46g SÓ=1,53g TZS=2,28g	EN=231,70kcal FH=4,35g ZS=1,43g SZH=49,40g CK=21,90g SÓ=0,50g TZS=0,73g	EN=839,99kcal FH=44,78g ZS=24,05g SZH=185,43g CK=36,78g SÓ=1,48g TZS=1,77g	EN=886,11kcal FH=34,46g ZS=39,90g SZH=93,04g CK=22,63g SÓ=1,35g TZS=1,16g	EN=318,70kcal FH=17,90g ZS=15,66g SZH=24,77g CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=8,50g	EN=594,85kcal FH=13,52g ZS=26,74g SZH=72,51g CK=14,18g SÓ=1,61g TZS=10,70g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiszkola

Tápanyagtartalom: EN= Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2024.09.21.	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)*;	Aprópecsenye (1, 5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*;
	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=642,12kcal FH=25,18g ZS=33,31g SZH=53,30g CK=0,71g SÓ=0,72g TZS=0,76g
VASÁRNAP 2024.09.22.	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;	Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
	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=431,38kcal FH=14,56g ZS=5,55g SZH=100,47g CK=44,80g SÓ=0,45g TZS=3,22g

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
HÉTF 2024.09.23.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Bakonyi szárnyasragu leves (1, 2, 3, 5)*; Almás-fahéjas rakott palacsinta (1, 2, 3)*; Félbarna kenyér (1)*;	Bakonyi szárnyasragu leves (1, 2, 3, 5)*; Túrófelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsöntet (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyaf zelék (1, 5)*;
	EN=448,15kcal FH=13,28g ZS=15,57g SZH=63,19g CK=11,40g SÓ=2,37g TZS=5,68g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=921,51kcal FH=36,28g ZS=23,52g SZH=138,32g CK=34,77g SÓ=2,89g TZS=4,73g	EN=882,89kcal FH=47,46g ZS=29,61g SZH=100,58g CK=43,35g SÓ=0,76g TZS=4,71g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=681,96kcal FH=23,44g ZS=28,86g SZH=75,29g CK=13,77g SÓ=0,86g TZS=1,44g
KEDD 2024.09.24.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; F tt tojás (3)*; Spenót (1, 2)*; Törtburgonya (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;
	EN=413,60kcal FH=15,18g ZS=12,20g SZH=61,56g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=300,90kcal FH=9,53g ZS=5,68g SZH=52,84g CK=1,17g SÓ=1,34g TZS=3,01g	EN=953,75kcal FH=38,60g ZS=26,46g SZH=135,06g CK=28,31g SÓ=3,33g TZS=6,72g	EN=925,83kcal FH=37,31g ZS=29,71g SZH=113,45g CK=9,98g SÓ=2,23g TZS=6,45g	EN=217,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,01g CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,80g	EN=766,57kcal FH=25,99g ZS=43,20g SZH=93,63g CK=0,83g SÓ=1,13g TZS=3,10g
SZERDA 2024.09.25.	Csokoládé ízű tej (2)*; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Paradicsom;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Vega paradicsomos-lencsés szósz (1, 5)*; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Párolt rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Joghurt (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; szibarack;
	EN=408,40kcal FH=18,56g ZS=12,26g SZH=52,35g CK=14,21g SÓ=1,21g TZS=5,21g	EN=214,30kcal FH=7,50g ZS=6,40g SZH=29,85g CK=0,35g SÓ=1,30g TZS=4,03g	EN=906,33kcal FH=38,55g ZS=17,62g SZH=145,42g CK=32,89g SÓ=0,90g TZS=4,63g	EN=970,31kcal FH=27,65g ZS=41,04g SZH=152,01g CK=27,46g SÓ=2,68g TZS=2,53g	EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g	EN=742,10kcal FH=24,41g ZS=35,17g SZH=72,89g CK=1,37g SÓ=0,99g TZS=1,99g
CSÜTÖRTÖK 2024.09.26.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*; Alma;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;
	EN=316,45kcal FH=11,01g ZS=11,39g SZH=41,06g CK=10,52g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=857,68kcal FH=26,76g ZS=26,83g SZH=123,89g CK=28,26g SÓ=0,86g TZS=1,47g	EN=844,40kcal FH=22,52g ZS=25,57g SZH=125,11g CK=34,34g SÓ=1,55g TZS=4,64g	EN=388,60kcal FH=20,83g ZS=15,90g SZH=40,59g CK=0,54g SÓ=2,26g TZS=8,56g	EN=745,52kcal FH=35,81g ZS=17,79g SZH=97,58g CK=38,42g SÓ=1,29g TZS=1,14g
PÉNTEK 2024.09.27.	Citromos tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Halrudacsok panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Majonéz (3, 11)*;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Hagymás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Uborkasaláta;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;	Májkrém; Kifli (1, 2)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=290,40kcal FH=8,69g ZS=5,30g SZH=51,94g CK=10,63g SÓ=1,34g TZS=0,36g	EN=306,50kcal FH=9,47g ZS=16,03g SZH=29,20g CK=0,45g SÓ=1,25g TZS=2,40g	EN=845,21kcal FH=28,84g ZS=26,93g SZH=114,43g CK=6,95g SÓ=2,67g TZS=4,64g	EN=931,61kcal FH=42,22g ZS=26,07g SZH=118,10g CK=11,71g SÓ=1,74g TZS=2,13g	EN=236,10kcal FH=2,89g ZS=1,44g SZH=51,50g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=588,25kcal FH=13,10g ZS=20,73g SZH=84,54g CK=18,22g SÓ=1,70g TZS=8,57g

**Étlap változtatás jogát
fenntartjuk!**
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiszola

Tápanyagtartalom: EN= Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az 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 2024.09.28.	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)*; Burgonyapüré (2, 4)*; 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=599,83kcal FH=33,06g ZS=16,67g SZH=73,11g CK=3,10g SÓ=1,48g TZS=2,56g
VASÁRNAP 2024.09.29.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtos szelet (1, 2, 5, 6)*; Rizibizi (5)*;		Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*;	Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;
	EN=354,90kcal FH=10,61g ZS=6,58g SZH=63,29g CK=11,21g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=274,50kcal FH=8,13g ZS=5,40g SZH=48,39g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=0,36g	EN=762,04kcal FH=41,78g ZS=30,91g SZH=102,18g CK=4,74g SÓ=2,05g TZS=6,59g		EN=258,85kcal FH=9,18g ZS=12,11g SZH=27,22g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=428,24kcal FH=13,98g ZS=5,81g SZH=78,49g CK=44,76g SÓ=0,46g TZS=3,31g

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 2024.09.30.	Eper íz tej (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Szilva;	Romanobabf zelék (1, 2)*; Fasírt (1, 3, 5)*;
	EN=369,80kcal FH=13,33g ZS=11,21g SZH=51,30g CK=18,82g SÓ=0,80g TZS=5,58g	EN=227,05kcal FH=7,33g ZS=8,22g SZH=30,05g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=996,15kcal FH=32,44g ZS=45,78g SZH=109,85g CK=22,74g SÓ=1,64g TZS=1,54g	EN=872,64kcal FH=31,38g ZS=29,32g SZH=140,48g CK=42,18g SÓ=2,02g TZS=5,12g	EN=332,40kcal FH=6,23g ZS=5,25g SZH=63,22g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=526,81kcal FH=22,14g ZS=28,77g SZH=45,86g CK=5,04g SÓ=0,84g TZS=1,30g
KEDD 2024.10.01.	Erdi gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Sárgarépa;	Ken májas (1, 2, 4)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;		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=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=582,24kcal FH=42,88g ZS=17,15g SZH=51,55g CK=26,67g SÓ=0,86g TZS=1,61g
SZERDA 2024.10.02.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóborka;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;		Nyírségi gombóclevés csirkehússal (1, 2, 5)*; Carbonara szósz (1, 2)*; Spagetti (1)*; Sajt szórát (2)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlés egyenes 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=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=0,35g 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 2024.10.03.	Citromos tea; Tejfölös-túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;		Zöldborsólevés (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=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 2024.10.04.	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)*; Szezámos rántott halfilé (1, 3, 9, 12)*; Sárgarépás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; 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=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=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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 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"

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.09.01.-től 2024.09.30.-ig

Étel név, összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alaskai tőkehal filépanírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Alaskai tőkehalfilé panírozott	243,74kcal	15,00g	9,78g	23,13g	0,00g	0,99g	0,91g
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
Alma dobozos üdít 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	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	26,03g	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-fahéjas rakott palacsinta Összetétel: Fagy. alma, Fagy. palacsinta, Fahéj, Kristálycukor, Puding por, Tej '1,5%', Vaníliás cukor	568,64kcal	13,06g	15,30g	92,74g	32,00g	1,74g	4,20g
Aprópecsenye Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	347,58kcal	18,23g	27,19g	5,15g	0,58g	0,36g	0,36g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	531,00kcal	10,80g	14,85g	86,40g	32,85g	0,75g	6,15g
Bakonyi csirkecombfilé Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	186,25kcal	18,18g	10,02g	4,67g	0,36g	0,45g	0,97g
Bakonyi szárnycsirkemájleves Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	240,73kcal	19,48g	7,80g	22,24g	2,23g	0,57g	0,49g
Banán Összetétel: Banán	157,50kcal	1,95g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Banán Összetétel: Banán	189,00kcal	2,34g	0,00g	43,56g	0,00g	0,00g	0,00g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
Bébi Mini Margarin Összetétel: Bébi mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Bogdányi sertésragottas Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz, Tej '1,5%', Tejföl '12%'	697,48kcal	26,61g	32,65g	66,73g	0,96g	0,85g	3,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.09.01.-től 2024.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	333,63kcal	17,88g	27,16g	2,09g	0,57g	0,50g	0,36g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
Brokklikrémléves gyöngygyagylóval Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngygyagyló tészta, Vöröshagyma	259,32kcal	9,64g	4,37g	43,27g	2,64g	0,59g	0,47g
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
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	139,80kcal	3,75g	2,18g	23,92g	0,92g	0,43g	0,83g
Bükkli 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
Citromos tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,05g	10,04g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,05g	5,25g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	392,17kcal	18,95g	31,85g	4,52g	0,60g	0,68g	1,90g
Csipkebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Csirke májkrém 50g Összetétel: Csirke májkrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	311,32kcal	13,20g	16,06g	27,60g	0,00g	1,80g	4,74g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.09.01.-től 2024.09.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjезítésítő, Tej '1,5%'	169,40kcal	9,30g	4,52g	23,29g	13,80g	0,30g	2,70g
Csontleves Összetétel: Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveleszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	96,93kcal	2,75g	3,00g	14,09g	1,22g	0,59g	0,36g
Csorbaléves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Őrölt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	269,71kcal	13,41g	17,48g	12,58g	1,82g	0,92g	0,25g
Csós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes csós tészta	362,33kcal	10,37g	7,63g	62,99g	3,40g	0,21g	0,96g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélízesítő 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
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
Diákcseszege szalámi Összetétel: Diákcseszege szalámi	124,25kcal	4,50g	11,75g	0,13g	0,13g	1,00g	4,75g
Diós metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	361,01kcal	9,76g	9,40g	59,28g	3,20g	0,20g	1,14g
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	282,55kcal	6,05g	18,53g	21,30g	17,50g	0,00g	0,00g
Dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Eper ízű tej Összetétel: Gf instant eper ízű tejjезítésítő, Tej '1,5%'	169,70kcal	9,30g	4,50g	21,20g	13,80g	0,30g	2,70g
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
Erdői gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	145,67kcal	1,34g	0,91g	32,54g	23,53g	0,11g	0,28g
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, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	136,13kcal	1,44g	0,68g	30,11g	23,72g	0,10g	0,28g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.09.01.-től 2024.09.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fehér kenyér Összetétel: Fehér kenyér	220,50kcal	6,66g	0,72g	46,71g	0,18g	1,26g	0,36g
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
Felvidéki vegyes leves Összetétel: 10%-os ételecet, Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	151,67kcal	4,60g	3,94g	23,06g	2,69g	0,61g	0,35g
Finomf zselé Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfzselé, 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
Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	134,28kcal	4,20g	3,19g	21,76g	2,38g	0,50g	0,17g
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 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
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	486,10kcal	33,60g	10,60g	120,40g	0,00g	0,46g	1,00g
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. piramin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	88,45kcal	3,53g	3,72g	9,71g	1,18g	0,52g	0,30g
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	283,00kcal	13,14g	17,03g	16,47g	1,16g	0,57g	0,30g
Gyrosos sertéscsirkék Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	368,21kcal	18,72g	27,71g	8,36g	0,47g	0,68g	0,41g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.09.01.-től 2024.09.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gyümölcsmártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegefűszeg	272,22kcal	3,82g	1,06g	59,86g	38,39g	0,32g	0,33g
Gyümölcsöntet Összetétel: Fagy. alma, Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Puding por, Szegefűszeg	27,31kcal	0,11g	0,02g	6,57g	5,70g	0,01g	0,00g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hagymás sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	227,77kcal	21,85g	12,34g	5,94g	0,64g	0,36g	0,46g
Halrudacska pánirozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska pánirozott	203,19kcal	11,16g	8,83g	19,26g	0,00g	1,15g	0,75g
Házi kőrözött 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
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	477,92kcal	17,38g	18,10g	58,98g	0,60g	2,87g	5,72g
Húsgluska-leves (csirke) Összetétel: Babérlevél, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	202,68kcal	16,57g	6,49g	18,41g	2,78g	0,83g	0,48g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	521,46kcal	21,40g	26,73g	63,31g	6,64g	3,78g	0,51g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
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
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. zselé Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,91kcal	6,90g	3,53g	38,74g	0,50g	0,27g	0,31g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.09.01.-től 2024.09.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,06g	1,02g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Korianderes karfiolkrémléves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fokhagyma, Koriander, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	116,15kcal	3,84g	5,39g	11,68g	2,71g	0,54g	0,29g
Kukorica próza 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
Kuskusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuskusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	463,97kcal	13,72g	10,37g	75,70g	4,62g	0,60g	1,34g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lapkasajt '2db' Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lecsős csirkeragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,21kcal	17,81g	7,60g	6,47g	0,59g	0,66g	0,38g
Lecsős szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	236,75kcal	22,08g	13,86g	4,24g	1,08g	0,80g	1,39g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 70g	518,00kcal	8,82g	8,54g	98,84g	33,18g	0,98g	4,34g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 50g, Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
Lencsef. zselé Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	350,07kcal	19,52g	7,24g	49,55g	6,38g	0,33g	0,51g
Lencseleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	268,77kcal	14,96g	4,55g	40,36g	1,88g	0,61g	0,35g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	25,20kcal	0,07g	2,80g	0,07g	0,07g	0,11g	0,84g
Madártej ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejélesztő, Tej '1,5%'	170,80kcal	9,30g	4,52g	23,46g	13,80g	0,30g	2,70g
Magyaros burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	284,70kcal	8,82g	17,05g	22,18g	0,67g	1,13g	4,47g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.09.01.-től 2024.09.30.-ig

Étel név, összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Májguskaleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, 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
Májkrem Összetétel: Sonkás májaskrem	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Majonéz Összetétel: Majonéz	85,20kcal	0,24g	7,74g	3,60g	2,01g	0,48g	1,02g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes makaróni	380,23kcal	10,98g	7,70g	66,69g	3,60g	0,18g	0,97g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	245,50kcal	3,90g	13,00g	26,60g	18,51g	0,01g	1,63g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,20g	1,17g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, 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
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	75,00kcal	0,08g	0,00g	20,60g	20,53g	0,03g	0,00g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Mogyorókrém Összetétel: 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 fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g
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"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.09.01.-től 2024.09.30.-ig

Étel név , összetevő	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Olasz rakott tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	701,61kcal	30,98g	27,60g	80,48g	7,90g	0,91g	4,51g
szibarack Összetétel: Ósziparack	53,30kcal	0,91g	0,00g	11,70g	0,00g	0,00g	0,00g
szibarack-Alma Doboos üdít Összetétel: 50%-os ósziparack doboos gyümölcslé	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	681,92kcal	30,13g	35,16g	57,39g	1,02g	0,78g	0,63g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,12g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves bet tésztával Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	204,19kcal	4,33g	4,74g	35,65g	21,61g	0,56g	0,54g
Paradicsomos burgonyaf zelék Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma, Zeller zöld	369,25kcal	8,61g	5,63g	66,29g	12,90g	0,33g	0,53g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos halpástétom	168,00kcal	4,45g	15,25g	3,15g	0,10g	0,65g	2,05g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Párolt rizs Összetétel: 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
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	342,99kcal	7,66g	7,35g	55,52g	0,22g	0,37g	0,70g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	357,53kcal	6,55g	14,11g	79,54g	0,39g	0,50g	1,51g
Pírtott dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	207,16kcal	4,70g	4,18g	36,70g	0,00g	0,50g	0,40g
Pírtott tökmag Összetétel: Tökmag hántolt	186,90kcal	10,17g	15,15g	1,08g	0,00g	0,00g	0,00g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes 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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.09.01.-től 2024.09.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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, Étélizésítő 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	753,88kcal	25,39g	36,33g	72,42g	1,10g	1,59g	8,88g
Rakott karfiol Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	548,08kcal	40,21g	17,57g	68,20g	7,97g	1,08g	4,20g
Rántott sajt 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	417,99kcal	19,50g	21,28g	39,00g	1,50g	1,65g	0,03g
Reszelt tészta leves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	154,50kcal	4,09g	5,41g	21,95g	0,93g	0,60g	0,67g
Rizibizi Összetétel: Étélizésítő 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
Rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	660,97kcal	25,91g	37,67g	80,74g	0,58g	0,96g	1,21g
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: 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
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 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 szórát Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,68g	3,20g	0,00g	0,70g	3,68g
Sajtos croissant Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,16g	17,08g	21,56g	1,96g	1,33g	8,54g
Sajtos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,18g	1,30g
Sajtos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	240,09kcal	12,10g	10,95g	23,10g	1,76g	1,10g	1,57g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.09.01.-től 2024.09.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
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 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: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Sertés fűszerkeverék, Sertés tarja, Só 'jódozott'	173,38kcal	21,08g	9,07g	0,65g	0,10g	0,36g	0,11g
Sertés párkólt 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 vágdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	375,63kcal	19,72g	24,60g	16,06g	1,18g	0,72g	0,58g
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	86,35kcal	4,44g	6,34g	2,92g	0,21g	0,94g	0,33g
Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
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
Szíriai metélt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Félzsiros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Só 'jódozott', főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojásmentes metélt tészta, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	760,28kcal	28,62g	19,34g	116,34g	40,54g	0,42g	3,89g
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
Szárazbaleves sertéshússal Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Marhaapróhús, gulyáskocka, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	365,00kcal	20,65g	17,31g	29,13g	1,21g	0,58g	0,29g
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
Szárnyasgulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	186,49kcal	15,14g	5,81g	16,39g	1,10g	0,57g	0,29g
Szekelykáposzta 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
Szilva Összetétel: Szilva	58,00kcal	0,70g	0,00g	13,10g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.09.01.-től 2024.09.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tanyasi sült csirkemell Összetétel: Csemege paprika, Csirkemell filé, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	221,93kcal	31,29g	5,07g	11,58g	0,20g	0,48g	0,41g
Tápai legényfogyó leves Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Felső csirkemell filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	214,57kcal	20,29g	7,60g	15,07g	2,72g	0,72g	0,63g
Tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	382,86kcal	11,08g	7,73g	67,16g	3,77g	0,42g	0,98g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő 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
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 íz tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	151,35kcal	8,94g	4,28g	19,46g	13,11g	0,29g	2,57g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,02g	3,60g	1,20g	0,00g	0,01g	0,00g
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	82,88kcal	3,22g	0,37g	16,69g	0,22g	0,52g	0,15g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	94,08kcal	3,65g	0,42g	18,94g	0,25g	0,59g	0,17g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Termesvári aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	322,00kcal	15,90g	25,06g	5,74g	1,20g	0,60g	0,99g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	135,60kcal	4,64g	11,28g	0,97g	0,15g	0,52g	4,01g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.09.01.-től 2024.09.30.-ig

Étel név , összetevő	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tökfélék Összetétel: 10%-os ételectet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	264,45kcal	6,00g	10,00g	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
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött 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
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 tészta tepertvel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	443,64kcal	11,88g	14,08g	66,69g	3,60g	0,68g	3,93g
Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételectet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	37,68kcal	1,00g	0,10g	7,70g	6,00g	0,20g	0,00g
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
Vajás fokhagymás törtburgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	263,32kcal	6,31g	3,75g	46,24g	0,00g	0,25g	1,30g
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
Vega paradicsomos lencseszós Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Oregánó, Örlött 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
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
Zöldbabfélék 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
Zöldborsófélék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	316,10kcal	15,58g	4,59g	50,53g	26,64g	0,38g	1,20g
Zöldborsós aprópecsenye Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	339,43kcal	18,45g	24,93g	7,76g	2,49g	0,36g	0,38g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2024.09.01.-től 2024.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldborsós csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étélezisítő só mentes 'Pamol', Étőlaj '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: Étélezisítő só mentes 'Pamol', Étőlaj '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
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
Zöldségleves Összetétel: Étélezisítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. levestösz, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	157,96kcal	5,12g	3,18g	26,48g	3,29g	0,58g	0,46g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g