

|                         | Reggeli  | Tízórai   | Ebéd A  | Ebéd B | Uzsonna  | Vacsora   |
|-------------------------|--|---|---|--------|--|---|
| SZOMBAT<br>2021.05.01.  | Tea 'Citromos'; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Zöldpaprika;                 | Banán; Kifli (1, 2)*;   | Szárnyasraguleves (1, 2, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;   |        | Pizzás csiga (1, 2, 4)*;   | Göngyölt sertés szelet (1, 3, 5)*; Mexikói saláta (2, 3, 6, 11, 15)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; |
|                         | EN=348,40kcal FH=9,64g ZS=6,90g SZH=60,95g CK=10,49g SÓ=1,95g TZS=0,09g                  | EN=284,35kcal FH=5,48g ZS=1,16g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g  | EN=961,26kcal FH=55,63g ZS=40,22g SZH=88,76g CK=5,87g SÓ=3,08g TZS=1,26g  |        | EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g  | EN=702,20kcal FH=40,82g ZS=22,78g SZH=80,30g CK=19,45g SÓ=3,29g TZS=1,45g                     |
| VASÁRNAP<br>2021.05.02. | Tea 'Citromos'; Csirkemell sonka (4)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Margarin 'Liga'; Kigyóuborka; | Méz; Kifli (1, 2)*; Margarin mini 'Riso';                               | Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Gyrosos csirkemell csíkok (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; F szerez burgonya steak (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; |        | Kakaós csiga (1, 2)*;  | Magyaros húsos zöldségtál (1, 2, 3, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;                   |
|                         | EN=361,00kcal FH=14,79g ZS=6,58g SZH=59,84g CK=11,16g SÓ=2,66g TZS=1,98g                 | EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g | EN=804,48kcal FH=35,16g ZS=30,33g SZH=83,69g CK=1,48g SÓ=4,60g TZS=2,70g  |        | EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g | EN=545,57kcal FH=31,60g ZS=17,20g SZH=60,84g CK=7,14g SÓ=1,53g TZS=0,73g                      |
|                         |  |   |   |        |  |   |
|                         |  |   |   |        |  |   |
|                         |  |   |   |        |  |   |
|                         |  |   |   |        |  |   |

**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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;  
 14=Csillagfürt

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

|                                 | Reggeli   | Tízórai  | Ebéd A  | Ebéd B  | Uzsonna  | Vacsora   |
|---------------------------------|---|--|---|---|--|---|
| <b>HÉTF</b><br>2021.05.03.      | Tea 'Citromos'; Lapkasajt (2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;             | Kakaós csiga (1, 2)*;  | Tejszínes csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 7, 8, 12, 13)*; Alma;  | Tejszínes csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt (2)*; Alma;   | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;                    | Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos káposzta-f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; |
|                                 | EN=436,70kcal FH=21,50g ZS=15,32g SZH=53,11g CK=10,65g SÓ=2,37g TZS=8,70g                               | EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g | EN=859,33kcal FH=31,48g ZS=28,61g SZH=115,79g CK=25,78g SÓ=1,43g TZS=3,45g  | EN=923,61kcal FH=45,70g ZS=36,74g SZH=99,73g CK=12,26g SÓ=3,02g TZS=6,13g   | EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g  | EN=642,65kcal FH=24,14g ZS=29,42g SZH=68,03g CK=19,50g SÓ=2,11g TZS=1,55g         |
| <b>KEDD</b><br>2021.05.04.      | F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;   | Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;            | Alföldileves (1, 2, 3, 5, 11)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Sajtós pogácsa (1, 2)*; | Alföldileves (1, 2, 3, 5, 11)*; Magyaros húsos zöldségtál (1, 2, 3, 5, 11)*; Cékklasáta (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;            | Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;                                       | Forgatott burgonya; Brassói aprópecsenye (5)*; Kovászos uborka (1)*;              |
|                                 | EN=390,59kcal FH=13,79g ZS=13,88g SZH=51,19g CK=25,56g SÓ=0,83g TZS=5,62g                               | EN=241,78kcal FH=6,96g ZS=10,37g SZH=29,18g CK=0,22g SÓ=0,97g TZS=1,60g  | EN=801,53kcal FH=39,52g ZS=29,05g SZH=89,46g CK=10,71g SÓ=4,56g TZS=5,54g   | EN=710,85kcal FH=35,64g ZS=21,91g SZH=86,13g CK=9,71g SÓ=4,77g TZS=1,70g  | EN=276,85kcal FH=8,00g ZS=7,53g SZH=42,73g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g   | EN=633,97kcal FH=24,45g ZS=34,40g SZH=49,46g CK=0,57g SÓ=3,85g TZS=1,06g          |
| <b>SZERDA</b><br>2021.05.05.    | Tej (2)*; Tauris zöldséges felvágott; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Paradicsom; | Joghurt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;                                      | Almaleves (1, 2)*; Lecsós csirkecombfilé (1, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Csemege uborka (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;                      | Almaleves (1, 2)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Rizibizi (5)*; Csemege uborka (6, 15)*;  | Dzsem (13)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma;                               | Sajtós spagetti (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*;                                     |
|                                 | EN=383,50kcal FH=18,98g ZS=14,96g SZH=41,81g CK=13,92g SÓ=2,11g TZS=6,50g                               | EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g  | EN=702,77kcal FH=28,84g ZS=15,25g SZH=105,39g CK=30,27g SÓ=4,29g TZS=1,41g  | EN=736,02kcal FH=26,75g ZS=18,51g SZH=139,22g CK=31,53g SÓ=5,18g TZS=2,34g  | EN=346,20kcal FH=8,57g ZS=0,90g SZH=74,84g CK=14,42g SÓ=1,26g TZS=0,09g  | EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,98g TZS=5,67g          |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2021.05.06. | Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Petrezselymes tejfölösturó (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Zöldpaprika;    | Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*; Alma;                     | Lencseleves (húsmentes) (1, 2, 3, 5, 11)*; Zöldséges rakott karaj (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Befőtt 'Öszibarack'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;         | Lencseleves (húsmentes) (1, 2, 3, 5, 11)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; | Camping sajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;                           | Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;  |
|                                 | EN=369,35kcal FH=16,19g ZS=4,78g SZH=64,30g CK=11,21g SÓ=1,53g TZS=0,09g                                | EN=280,20kcal FH=9,67g ZS=6,26g SZH=44,10g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g   | EN=1 061,42kcal FH=51,36g ZS=34,38g SZH=163,58g CK=18,62g SÓ=4,05g TZS=6,58g  | EN=924,15kcal FH=37,72g ZS=28,26g SZH=128,42g CK=21,76g SÓ=3,14g TZS=1,26g  | EN=294,55kcal FH=12,13g ZS=14,22g SZH=26,79g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g | EN=703,76kcal FH=26,49g ZS=30,11g SZH=74,76g CK=18,74g SÓ=2,57g TZS=5,05g         |
| <b>PÉNTEK</b><br>2021.05.07.    | Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Lenmagos' (1)*; Kigyóuborka;                        | Csemege szalámi; Zsemle (1)*;  | Nyírségi gombóclevés (1, 2, 3, 5, 11)*; Paprikásburgonya hússal (1, 2, 3, 5, 11)*; Cékklasáta (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;                      | Nyírségi gombóclevés (1, 2, 3, 5, 11)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;     | Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                                   | Májkrém; Alma; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (1, 2)*;                               |
|                                 | EN=476,25kcal FH=22,48g ZS=14,65g SZH=60,30g CK=14,32g SÓ=1,83g TZS=5,52g                               | EN=271,45kcal FH=8,74g ZS=13,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,69g TZS=5,57g  | EN=975,34kcal FH=48,20g ZS=40,06g SZH=98,45g CK=6,33g SÓ=5,26g TZS=1,12g  | EN=896,71kcal FH=43,55g ZS=52,89g SZH=56,84g CK=4,18g SÓ=5,05g TZS=14,73g   | EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g  | EN=621,85kcal FH=12,47g ZS=31,09g SZH=70,61g CK=14,16g SÓ=1,70g TZS=13,75g        |

**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:**

**Közéiskola**

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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

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

|                         | Reggeli   | Tízórai  | Ebéd A   | Ebéd B | Uzsonna   | Vacsora  |
|-------------------------|---|--|--|--------|---|--|
| SZOMBAT<br>2021.05.08.  | Tea 'Citromos'; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Zöldpaprika;             | Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;   | Gyümölcsleves (1, 2)*; Marha pörkölt (1, 2, 3, 5, 11)*; Tarhonya (1, 5)*;    |        | Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;                                | Chilisbab (1, 5)*; Alma; Kenyér 'Félbarna' (1)*;   |
|                         | EN=325,00kcal FH=11,35g ZS=7,08g SZH=53,84g CK=10,58g SÓ=1,86g TZS=0,36g                        | EN=258,85kcal FH=12,83g ZS=5,66g SZH=38,57g CK=15,43g SÓ=0,77g TZS=3,30g | EN=779,34kcal FH=31,43g ZS=26,96g SZH=100,53g CK=28,39g SÓ=1,68g TZS=1,63g   |        | EN=247,25kcal FH=8,04g ZS=7,65g SZH=35,33g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g  | EN=679,61kcal FH=35,39g ZS=18,60g SZH=89,04g CK=2,68g SÓ=1,31g TZS=0,40g                             |
| VASÁRNAP<br>2021.05.09. | Tea 'Citromos'; Olasz felvágott (1, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Hosszú zsemle (1)*; Kigyóborka; | Tej (2)*; Zsemle (1)*;   | Alföldileves (1, 2, 3, 5, 11)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; |        | Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;                                  | Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sárgarépa felék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; |
|                         | EN=333,71kcal FH=11,18g ZS=13,89g SZH=40,17g CK=10,45g SÓ=1,90g TZS=5,46g                       | EN=272,45kcal FH=13,54g ZS=5,03g SZH=42,47g CK=13,96g SÓ=0,94g TZS=3,02g | EN=706,20kcal FH=23,64g ZS=35,60g SZH=97,62g CK=1,16g SÓ=2,92g TZS=2,22g     |        | EN=308,30kcal FH=9,32g ZS=9,15g SZH=45,53g CK=10,65g SÓ=0,54g TZS=5,49g | EN=732,79kcal FH=12,41g ZS=37,95g SZH=63,37g CK=20,30g SÓ=4,18g TZS=5,20g                            |
|                         |   |  |  |        |   |  |
|                         |   |  |  |        |   |  |
|                         |   |  |  |        |   |  |
|                         |   |  |  |        |   |  |

**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:**

**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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;  
 14=Csillagfürt

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

|                          | Reggeli  | Tízórai   | Ebéd A  | Ebéd B   | Uzsonna  | Vacsora   |
|--------------------------|--|---|---|--|--|---|
| HÉTF<br>2021.05.10.      | Tea 'Citromos'; Csemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*;                        | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;                          | Pásztorgulyás (1, 2, 3, 5, 11)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;               | Pásztorgulyás (1, 2, 3, 5, 11)*; Rakott metélt dióval (1, 2, 5, 6, 11, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;  | Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;                                 | Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; |
|                          | EN=421,80kcal FH=10,62g ZS=16,02g SZH=58,03g CK=10,49g SÓ=2,51g TZS=6,18g                          | EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g | EN=977,58kcal FH=45,34g ZS=35,29g SZH=114,86g CK=1,65g SÓ=2,40g TZS=4,11g   | EN=1 173,57kcal FH=35,56g ZS=35,18g SZH=174,03g CK=56,22g SÓ=1,97g TZS=1,41g   | EN=309,75kcal FH=17,84g ZS=12,15g SZH=31,07g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g | EN=657,11kcal FH=36,67g ZS=14,50g SZH=79,44g CK=4,25g SÓ=4,13g TZS=2,18g  |
| KEDD<br>2021.05.11.      | Tejeskávé (1, 2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Kigyóuborka;              | Zöld szemes halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Paradicsom;                | Májgaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Befőtt; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;                                       | Májgaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;   | Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                                     | Hentes szelet (1, 2, 3, 5, 6, 15)*; Bulgur (1, 5)*;   |
|                          | EN=404,22kcal FH=14,70g ZS=13,21g SZH=54,11g CK=23,88g SÓ=0,98g TZS=8,05g                          | EN=240,85kcal FH=6,74g ZS=10,40g SZH=28,94g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g | EN=809,97kcal FH=42,99g ZS=32,58g SZH=89,90g CK=22,21g SÓ=2,82g TZS=2,09g   | EN=748,42kcal FH=40,32g ZS=24,51g SZH=117,62g CK=7,49g SÓ=2,95g TZS=1,94g  | EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g  | EN=661,99kcal FH=32,77g ZS=24,59g SZH=65,98g CK=2,87g SÓ=2,70g TZS=3,15g  |
| SZERDA<br>2021.05.12.    | Tea 'Citromos'; Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;                   | Túrós bukta (1, 2, 3)*;   | Brokkolikrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Hagymás burgonya; Ínyenc zöldség köret (2, 4, 5)*;   | Brokkolikrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Alma;   | Molnárika (1, 2, 3)*; Kockasajt (2)*;                                    | Bácskai rizseshús (5)*; Kovászos uborka (1)*;   |
|                          | EN=390,00kcal FH=13,43g ZS=13,02g SZH=54,49g CK=11,23g SÓ=2,36g TZS=5,26g                          | EN=224,00kcal FH=9,10g ZS=5,25g SZH=34,30g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g | EN=909,42kcal FH=36,28g ZS=29,96g SZH=115,96g CK=4,42g SÓ=4,68g TZS=3,07g   | EN=1 052,81kcal FH=56,09g ZS=44,96g SZH=157,62g CK=4,28g SÓ=2,85g TZS=2,28g  | EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g  | EN=560,99kcal FH=20,52g ZS=30,56g SZH=74,74g CK=0,80g SÓ=3,55g TZS=1,22g  |
| CSÜTÖRTÖK<br>2021.05.13. | Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Zöldpaprika;                                     | Méz; Margarin mini 'Riso'; Fonottka (1, 2, 3)*;                         | Gombaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Majorannás csirkecomb (1, 2, 5)*; Sárgarépás rizs (5)*; Befőtt 'Öszibarack'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; | Gombaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Fokhagymás sertés szelet (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Almás pite (1, 2, 3)*;                         | Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                                   | Székelykáposzta (1, 2, 3, 5, 6, 11)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;   |
|                          | EN=442,76kcal FH=23,54g ZS=9,12g SZH=65,42g CK=14,30g SÓ=1,92g TZS=2,80g                           | EN=277,60kcal FH=4,20g ZS=6,85g SZH=50,48g CK=20,92g SÓ=0,41g TZS=1,95g | EN=719,38kcal FH=35,96g ZS=19,94g SZH=127,37g CK=15,47g SÓ=3,52g TZS=1,54g  | EN=857,05kcal FH=37,45g ZS=30,44g SZH=103,58g CK=13,61g SÓ=3,03g TZS=1,40g   | EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g  | EN=527,07kcal FH=23,03g ZS=25,86g SZH=52,36g CK=0,80g SÓ=7,25g TZS=0,74g  |
| PÉNTEK<br>2021.05.14.    | Gyümölcs tea; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Kigyóuborka; | Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*;                          | Burgonyagombóc leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;             | Burgonyagombóc leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Mustáros sertéskaraj sajttal (1, 2, 5, 11)*; Hagymás burgonya; Csemege uborka (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; | Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*; Margarin mini 'Riso'; Paradicsom; | Májkrém; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Alma;  |
|                          | EN=368,60kcal FH=16,08g ZS=9,10g SZH=55,33g CK=10,91g SÓ=2,48g TZS=2,61g                           | EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g  | EN=718,04kcal FH=43,53g ZS=17,73g SZH=87,26g CK=28,42g SÓ=3,22g TZS=2,45g   | EN=912,04kcal FH=42,89g ZS=33,73g SZH=97,99g CK=11,36g SÓ=5,86g TZS=6,30g  | EN=272,80kcal FH=6,12g ZS=9,52g SZH=39,00g CK=6,00g SÓ=0,42g TZS=2,64g   | EN=692,45kcal FH=18,20g ZS=33,43g SZH=76,62g CK=3,60g SÓ=2,90g TZS=15,72g   |

**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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

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

|                         | Reggeli   | Tízórai  | Ebéd A  | Ebéd B | Uzsonna   | Vacsora   |
|-------------------------|---|--|---|--------|---|---|
| SZOMBAT<br>2021.05.15.  | Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka; | Tej (2)*; Kifli 'Szezámagos' (1, 2, 12)*; Alma;                          | Babgulyás (1, 2, 3, 5, 11)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;                              |        | Sajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;                                     | Csirke csíkok pirítva (1)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;                                     |
|                         | EN=391,10kcal FH=14,61g ZS=9,46g SZH=61,71g CK=11,21g SÓ=2,41g TZS=3,59g  | EN=312,57kcal FH=13,82g ZS=7,64g SZH=46,43g CK=15,31g SÓ=0,69g TZS=3,56g | EN=1 022,45kcal FH=34,40g ZS=28,09g SZH=154,53g CK=42,84g SÓ=1,52g TZS=1,57g                                  |        | EN=279,05kcal FH=14,84g ZS=9,45g SZH=32,27g CK=0,16g SÓ=1,44g TZS=6,32g | EN=545,08kcal FH=29,71g ZS=13,92g SZH=73,26g CK=16,43g SÓ=2,25g TZS=2,01g                                     |
| VASÁRNAP<br>2021.05.16. | Gyümölcs tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Zsemle 'Korpás' (1)*; Zöldpaprika;    | Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;   | Zöldborsóleves (1, 2, 3, 5)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*; |        | Fonott kalács (1, 2, 3)*; Alma;   | Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sóskamártás (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; |
|                         | EN=328,40kcal FH=10,27g ZS=12,82g SZH=41,41g CK=10,85g SÓ=1,74g TZS=5,22g | EN=258,85kcal FH=12,83g ZS=5,66g SZH=38,57g CK=15,43g SÓ=0,77g TZS=3,30g | EN=848,29kcal FH=40,24g ZS=28,63g SZH=98,19g CK=8,53g SÓ=5,05g TZS=4,10g                                      |        | EN=360,20kcal FH=7,76g ZS=7,01g SZH=64,33g CK=9,12g SÓ=0,67g TZS=3,46g  | EN=755,27kcal FH=35,86g ZS=19,36g SZH=101,35g CK=26,34g SÓ=3,66g TZS=0,77g                                    |
|                         |   |  |   |        |   |   |
|                         |   |  |   |        |   |   |
|                         |   |  |   |        |   |   |
|                         |   |  |   |        |   |   |

**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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;  
 14=Csillagfürt

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

|                                 | <b>Reggeli</b>   | <b>Tízórai</b>  | <b>Ebéd A</b>   | <b>Ebéd B</b>  | <b>Uzsonna</b>   | <b>Vacsora</b>   |
|---------------------------------|--|---|---|--|--|--|
| <b>HÉTF</b><br>2021.05.17.      | Gyümölcs tea 'Meggy';<br>Diáksemege szalámi;<br>Margarin 'Liga'; Kenyér<br>'Magvas' (1, 12)*;<br>Paradicsom;     | Kakaós csiga (1, 2)*;   | Sárgaborsógulyás (1, 2, 3, 5,<br>11)*; Diós metélt (1)*; Diós<br>porcukor (1, 6, 13)*; Kenyér<br>'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;                                | Sárgaborsógulyás (1, 2, 3, 5,<br>11)*; Csirkés-gombás rakott<br>tészta (1, 2, 5)*; Kenyér<br>'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;   | Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;<br>Kigyóborka;                              | Paprikás sertés szelet (1, 2, 3,<br>4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*;<br>Céklasaláta (6, 15)*;<br>Kenyér 'Félbarna' (1)*; |
|                                 | EN=436,45kcal FH=12,65g ZS=17,91g SZH=55,63g<br>CK=10,50g SÓ=2,28g TZS=6,31g                                     | EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g<br>CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g | EN=1 184,94kcal FH=42,05g ZS=46,03g SZH=145,87g<br>CK=22,73g SÓ=1,98g TZS=1,65g   | EN=1 037,33kcal FH=55,90g ZS=32,49g SZH=126,16g<br>CK=7,60g SÓ=3,56g TZS=3,45g   | EN=227,05kcal FH=7,33g ZS=8,22g SZH=30,05g<br>CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g  | EN=635,03kcal FH=32,62g ZS=17,25g SZH=81,43g<br>CK=3,09g SÓ=4,07g TZS=0,91g  |
| <b>KEDD</b><br>2021.05.18.      | Tej (2)*; Magyaros vajkrém<br>(2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;<br>Kigyóborka;                                       | Méz; Margarin mini 'Riso';<br>Kifli (1, 2)*;                                | Zöldborsóleves (1, 2, 3, 5)*;<br>Hagymás sertés szelet (1, 2, 3,<br>4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*;<br>Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér<br>'Teljes kiörlés ' (1)*; | Zöldborsóleves (1, 2, 3, 5)*;<br>Stefánia vagdalt (1, 3)*;<br>Spenót (1, 2)*; Kenyér 'Teljes<br>kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1,<br>2, 4, 6, 8, 12)*;                            | Joghurt (2)*; Molnárika (1, 2,<br>3)*;                                     | Borsos tokány sertéshúsból<br>(5)*; Galuska (1, 3)*;<br>Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;                                 |
|                                 | EN=428,10kcal FH=18,71g ZS=10,06g SZH=65,86g<br>CK=14,97g SÓ=1,64g TZS=5,71g                                     | EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g<br>CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g  | EN=719,91kcal FH=36,82g ZS=20,88g SZH=89,39g<br>CK=6,88g SÓ=5,10g TZS=1,46g   | EN=777,46kcal FH=33,44g ZS=34,49g SZH=78,65g<br>CK=18,52g SÓ=3,44g TZS=3,88g   | EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g<br>CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g | EN=801,94kcal FH=49,18g ZS=33,22g SZH=129,29g<br>CK=2,21g SÓ=3,30g TZS=1,39g   |
| <b>SZERDA</b><br>2021.05.19.    | Tea 'Citromos'; Zala felvágott<br>(4)*; Margarin 'Delma' (2)*;<br>Zsemle 'Négy magvas' (1,<br>12)*; Zöldpaprika; | Poharas tej (2)*; Dzsungel<br>reggeliz pehely (1)*;                         | Fahéjas szilvaleves (1, 2)*;<br>Sarkadi sertéskaraj (1, 2, 4, 5,<br>6, 15)*; Kuskusz (1, 5)*;<br>Párolt zöldség (2, 4)*; Kenyér<br>'Teljes kiörlés ' (1)*;    | Fahéjas szilvaleves (1, 2)*;<br>Roston sült hal (1, 5, 9)*;<br>Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes<br>vágott (6, 15)*; Kenyér 'Teljes<br>kiörlés ' (1)*;                                | Csirkemájkrém 50g; Kifli (1,<br>2)*; Kigyóborka;                           | Gyrosos csirkemell csíkok (1,<br>2, 3, 4, 5, 11)*; Mexikói rizs<br>(5)*; Alma;   |
|                                 | EN=321,78kcal FH=11,01g ZS=12,70g SZH=40,02g<br>CK=10,20g SÓ=1,85g TZS=4,71g                                     | EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g<br>CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g   | EN=1 038,21kcal FH=48,16g ZS=27,61g SZH=143,25g<br>CK=36,18g SÓ=3,55g TZS=4,22g   | EN=735,46kcal FH=26,86g ZS=17,39g SZH=109,66g<br>CK=27,82g SÓ=5,49g TZS=3,62g  | EN=266,05kcal FH=9,78g ZS=12,17g SZH=28,24g<br>CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g | EN=549,55kcal FH=29,84g ZS=17,34g SZH=92,49g<br>CK=3,41g SÓ=2,28g TZS=1,26g  |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2021.05.20. | Vaníliás tej (1, 2)*; F tt tojás<br>(3)*; Margarin 'Liga'; Kifli (1,<br>2)*; Kigyóborka;                         | Margarin mini 'Riso'; Hosszú<br>zsemle (1)*; Paradicsom;                    | Zelleres burgonyaleves (1, 2,<br>3, 5)*; Erdélyi rakott káposzta<br>(1, 2, 4, 6)*; Kenyér 'Teljes<br>kiörlés ' (1)*;  | Zelleres burgonyaleves (1, 2,<br>3, 5)*; Tejszínes-gombás<br>sertés szelet (1, 2, 5)*;<br>Sárgarépás rizs (5)*; Kenyér<br>'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;                          | Kefír (2)*; Fonotkka (1, 2, 3)*;   | Csikós tokány (1, 2, 5)*;<br>Tészta 'Szarvacská' (1)*;<br>Vegyes vágott (6, 15)*;<br>Kenyér 'Félbarna' (1)*;           |
|                                 | EN=450,54kcal FH=18,15g ZS=16,83g SZH=52,46g<br>CK=28,17g SÓ=1,05g TZS=7,89g                                     | EN=172,61kcal FH=4,68g ZS=3,15g SZH=30,17g<br>CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g   | EN=796,53kcal FH=30,78g ZS=40,03g SZH=81,46g<br>CK=1,75g SÓ=11,81g TZS=4,09g  | EN=843,18kcal FH=37,51g ZS=27,56g SZH=135,26g<br>CK=3,58g SÓ=3,45g TZS=3,02g   | EN=285,00kcal FH=9,00g ZS=9,60g SZH=39,70g<br>CK=10,20g SÓ=0,56g TZS=5,40g | EN=952,12kcal FH=35,20g ZS=42,10g SZH=103,01g<br>CK=6,74g SÓ=4,28g TZS=3,15g   |
| <b>PÉNTEK</b><br>2021.05.21.    | Gyümölcs tea<br>'Eper-csipkebogyó';<br>Tejfölös-túró (2)*; Kenyér<br>'Magvas' (1, 12)*;<br>Zöldpaprika;          | Gyümölcsös krémjoghurt (1,<br>2)*; Kifli (1, 2)*;                           | Lebbencsleves (1, 2, 3, 5,<br>11)*; Cs ben sült tengeri<br>halfilé (1, 2, 4, 5, 9)*; Mexikói<br>rizs (5)*; Kenyér 'Teljes<br>kiörlés ' (1)*; Alma;            | Lebbencsleves (1, 2, 3, 5,<br>11)*; Olaszos szószban sült<br>csirke (1, 5)*; Petrezselymes<br>burgonya (5)*;<br>Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;<br>Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; | Kockasajt (2)*; Kenyér<br>'Félbarna' (1)*; Paradicsom;                     | Camping sajt (2)*; Zsemle<br>(1)*; Kakaós csiga (1, 2)*;<br>Alma;  |
|                                 | EN=357,40kcal FH=15,54g ZS=7,12g SZH=56,73g<br>CK=10,31g SÓ=1,35g TZS=0,72g                                      | EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g<br>CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g  | EN=867,16kcal FH=35,48g ZS=24,66g SZH=147,73g<br>CK=7,80g SÓ=5,43g TZS=5,55g  | EN=814,70kcal FH=39,91g ZS=21,49g SZH=98,08g<br>CK=8,41g SÓ=4,79g TZS=1,97g  | EN=347,10kcal FH=11,81g ZS=8,02g SZH=56,70g<br>CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g | EN=656,45kcal FH=16,58g ZS=28,96g SZH=79,96g<br>CK=12,69g SÓ=3,13g TZS=16,67g  |

**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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid;  
14=Csilagfűrt

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

|                         | Reggeli   | Tízórai  | Ebéd A  | Ebéd B | Uzsonna  | Vacsora   |
|-------------------------|---|--|---|--------|--|---|
| SZOMBAT<br>2021.05.22.  | Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka; | Banán; Kifli (1, 2)*;  | Sárgaborsóleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;          |        | Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;                                 | Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma; |
|                         | EN=377,60kcal FH=14,43g ZS=12,26g SZH=52,54g CK=10,58g SÓ=2,52g TZS=4,70g                               | EN=284,35kcal FH=5,48g ZS=1,16g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g   | EN=981,49kcal FH=69,49g ZS=22,80g SZH=178,26g CK=2,97g SÓ=2,92g TZS=1,73g                                       |        | EN=309,75kcal FH=17,84g ZS=12,15g SZH=31,07g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g | EN=679,47kcal FH=33,13g ZS=17,79g SZH=91,59g CK=20,65g SÓ=2,33g TZS=1,02g   |
| VASÁRNAP<br>2021.05.23. | Tea 'Citromos'; Metél hagymás vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;                        | Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;   | Marha er leves (1, 2, 3, 5, 11)*; F szeres sertésárja (5)*; Steak burgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; |        | Banán; Gabonás keksz 'Teljes kiörlés ' (1, 5)*;                          | Pulyka pörkölt (1)*; Tészta 'Copfocska' (1)*; Csemege uborka (6, 15)*;  |
|                         | EN=366,10kcal FH=9,13g ZS=8,90g SZH=62,23g CK=11,21g SÓ=1,46g TZS=4,89g                                 | EN=258,85kcal FH=12,83g ZS=5,66g SZH=38,57g CK=15,43g SÓ=0,77g TZS=3,30g | EN=733,20kcal FH=30,29g ZS=71,66g SZH=77,05g CK=2,68g SÓ=3,45g TZS=1,00g  |        | EN=341,90kcal FH=5,27g ZS=6,40g SZH=64,30g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g   | EN=625,87kcal FH=33,27g ZS=21,70g SZH=72,80g CK=4,26g SÓ=3,11g TZS=1,50g  |
|                         |   |  |   |        |  |   |
|                         |   |  |   |        |  |   |
|                         |   |  |   |        |  |   |
|                         |   |  |   |        |  |   |

**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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;  
 14=Csillagfürt

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

|                                 | Reggeli  | Tízórai   | Ebéd A  | Ebéd B  | Uzsonna   | Vacsora   |
|---------------------------------|--|---|---|---|---|---|
| <b>HÉTF</b><br>2021.05.24.      | F zött kakaó (2, 4)*; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Kigyóborka;  | Csirke májkrém; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;                          | Olasz zöldségleves (1, 2, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zelleres burgonyapüré (2, 4, 5)*; Kovászos uborka (1)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; |   | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;                          | Rakott zöldbab (1, 2, 3, 5)*; Befőtt 'Őszibarack';  |
|                                 | EN=514,54kcal FH=18,12g ZS=14,72g SZH=76,02g CK=24,33g SÓ=2,33g TZS=8,79g  | EN=220,18kcal FH=7,68g ZS=7,79g SZH=28,77g CK=0,16g SÓ=0,97g TZS=2,02g  | EN=710,67kcal FH=39,09g ZS=18,51g SZH=83,66g CK=14,54g SÓ=4,87g TZS=2,68g   |   | EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g | EN=584,85kcal FH=26,32g ZS=26,63g SZH=54,72g CK=20,73g SÓ=0,99g TZS=1,47g   |
| <b>KEDD</b><br>2021.05.25.      | Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;                               | Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                                    | Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sonkás kocka (1, 2, 3, 4)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;                     | Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 7, 8, 12, 13)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; | Briós (1, 2, 3)*; Alma;   | Húsos lecsó; Kenyér 'Félbarna' (1)*;  |
|                                 | EN=402,40kcal FH=12,50g ZS=16,20g SZH=51,21g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g  | EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g | EN=1 009,78kcal FH=32,56g ZS=40,88g SZH=118,01g CK=1,27g SÓ=5,56g TZS=3,63g   | EN=1 006,08kcal FH=22,50g ZS=37,14g SZH=135,16g CK=23,21g SÓ=2,49g TZS=4,42g  | EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g | EN=546,85kcal FH=21,79g ZS=24,69g SZH=66,90g CK=7,18g SÓ=5,35g TZS=0,55g  |
| <b>SZERDA</b><br>2021.05.26.    | Tejescávé (1, 2)*; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Liga'; Császár zsemle 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Kigyóborka; | Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Paradicsom;                              | Paradicsomleves rizsszemtésztával (1, 3, 5)*; Sajtós szelet (1, 2, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csemege uborka (6, 15)*;                              | Paradicsomleves rizsszemtésztával (1, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Bulgur (1, 5)*; Csemege uborka (6, 15)*;  | Dzsem (13)*; Margarin mini 'Riso'; Zsemle (1)*;                         | Tea 'Citromos'; Mustár (11)*; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*;  |
|                                 | EN=443,82kcal FH=21,97g ZS=14,41g SZH=54,18g CK=11,67g SÓ=2,21g TZS=7,02g  | EN=233,65kcal FH=7,33g ZS=8,28g SZH=31,43g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g  | EN=801,00kcal FH=42,27g ZS=26,37g SZH=91,93g CK=24,69g SÓ=5,13g TZS=7,73g   | EN=860,39kcal FH=33,67g ZS=31,89g SZH=97,79g CK=25,07g SÓ=4,96g TZS=1,96g   | EN=225,55kcal FH=4,24g ZS=3,03g SZH=43,67g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g | EN=699,32kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=70,96g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g   |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2021.05.27. | Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Sajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;                     | Kigyóborka; Csemege szalámi; Zsemle (1)*;                               | Hamis gulyásleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Baromfivagdalt (1, 3, 5)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Almás pite (1, 2, 3)*;       | Hamis gulyásleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Bácskai rizseshús (5)*; Befőtt 'Őszibarack'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;  | Joghurt (2)*; Fonotka (1, 2, 3)*;                                       | Kolbással töltött panírozott sertéskaraj (1, 2, 3, 4)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*; |
|                                 | EN=333,45kcal FH=14,35g ZS=12,94g SZH=38,60g CK=11,67g SÓ=1,39g TZS=7,44g  | EN=278,65kcal FH=9,34g ZS=13,09g SZH=29,69g CK=0,16g SÓ=1,69g TZS=5,57g | EN=917,96kcal FH=36,01g ZS=29,27g SZH=120,87g CK=10,69g SÓ=3,18g TZS=2,03g  | EN=812,91kcal FH=27,09g ZS=33,71g SZH=123,68g CK=13,87g SÓ=3,48g TZS=1,68g  | EN=288,00kcal FH=9,30g ZS=9,75g SZH=40,00g CK=10,50g SÓ=0,56g TZS=5,55g | EN=504,99kcal FH=21,71g ZS=12,90g SZH=67,43g CK=3,88g SÓ=4,03g TZS=0,56g  |
| <b>PÉNTEK</b><br>2021.05.28.    | Tea 'Citromos'; Kaporos turókrém (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Kigyóborka;   | Poharas tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                              | Csontleves csigatésztával (1, 2, 3, 5)*; Pacal pörkölt; Ft burgonya; Csemege uborka (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;                        | Csontleves csigatésztával (1, 2, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;   | Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Paradicsom;               | Csirkemájkrém 50g; Túrós bukta (1, 2, 3)*; Kifli (1, 2)*; Alma;   |
|                                 | EN=345,17kcal FH=14,06g ZS=4,48g SZH=60,70g CK=10,49g SÓ=1,65g TZS=0,09g   | EN=304,12kcal FH=11,13g ZS=9,19g SZH=42,06g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g | EN=851,89kcal FH=36,77g ZS=39,44g SZH=78,47g CK=2,59g SÓ=5,15g TZS=0,49g  | EN=749,80kcal FH=35,59g ZS=15,15g SZH=103,60g CK=40,63g SÓ=3,51g TZS=1,13g  | EN=307,65kcal FH=8,48g ZS=16,48g SZH=30,12g CK=1,73g SÓ=1,12g TZS=2,65g | 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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

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



|                         | Reggeli   | Tízórai  | Ebéd A  | Ebéd B | Uzsonna   | Vacsora  |
|-------------------------|---|--|---|--------|---|--|
| SZOMBAT<br>2021.05.29.  | Tea 'Citromos'; Krasno sonka; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóborka; | Poharas tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;                                   | Szárnyasraguleves (1, 2, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;   |        | Kockasajt (2)*; Alma; Kifli (1, 2)*;                                    | Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; |
|                         | EN=328,60kcal FH=16,50g ZS=5,96g SZH=52,38g CK=11,00g SÓ=2,37g TZS=2,05g                  | EN=298,90kcal FH=10,76g ZS=9,50g SZH=40,63g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g  | EN=961,26kcal FH=55,63g ZS=40,22g SZH=88,76g CK=5,87g SÓ=3,08g TZS=1,26g  |        | EN=263,25kcal FH=7,29g ZS=8,16g SZH=38,83g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g  | EN=445,58kcal FH=29,86g ZS=15,11g SZH=45,39g CK=1,12g SÓ=1,84g TZS=0,84g                                 |
| VASÁRNAP<br>2021.05.30. | Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle 'Korpás' (1)*; Kigyóborka;                             | Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Rozs' (1)*; Zöldpaprika;   | Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Gyrosos csirkemell csíkok (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; F szeres burgonya steak (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; |        | Mákos kifli;  | Hagymás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;              |
|                         | EN=351,00kcal FH=16,95g ZS=10,88g SZH=45,63g CK=13,96g SÓ=1,64g TZS=6,70g                 | EN=365,20kcal FH=12,91g ZS=12,20g SZH=50,17g CK=0,52g SÓ=2,61g TZS=4,43g | EN=804,48kcal FH=35,16g ZS=30,33g SZH=83,69g CK=1,48g SÓ=4,60g TZS=2,70g  |        | EN=319,20kcal FH=7,28g ZS=13,58g SZH=39,90g CK=7,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g | EN=515,85kcal FH=32,26g ZS=18,25g SZH=52,08g CK=9,84g SÓ=2,04g TZS=1,00g                                 |
|                         |   |  |   |        |   |  |
|                         |   |  |   |        |   |  |
|                         |   |  |   |        |   |  |
|                         |   |  |   |        |   |  |

**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:**

**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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;  
 14=Csillagfürt

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

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.05.01.-től 2021.05.31.-ig

| Étel név , összetevő k   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Alföldileves</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. gyökér csík, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Tojásos gyufatészta, Vöröshagyma | 119,95kcal | 2,63g   | 4,59g  | 15,30g     | 0,54g  | 1,17g | 0,95g         |
| <b>Alma</b><br>Összetétel: Alma/Idared   | 43,40kcal  | 0,56g   | 0,00g  | 9,80g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Almaleves</b><br>Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg  | 149,32kcal | 1,02g   | 0,56g  | 33,91g     | 29,00g | 0,10g | 0,22g         |
| <b>Almás pite</b><br>Összetétel: Almás pite, Almás pite 70g  | 299,00kcal | 5,00g   | 9,00g  | 48,00g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Babgulyás</b><br>Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölthús alapíz 'Knorr', Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabab, Tojás, Vöröshagyma  | 366,11kcal | 20,68g  | 17,32g | 29,23g     | 1,24g  | 1,06g | 0,29g         |
| <b>Bácskai rizseshús</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma   | 553,68kcal | 20,20g  | 30,51g | 73,37g     | 0,80g  | 1,89g | 1,22g         |
| <b>Banán</b><br>Összetétel: Banán  | 157,50kcal | 1,95g   | 0,00g  | 36,30g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Baracklekvár</b><br>Összetétel: Lekvár(sárgabarack)   | 73,80kcal  | 0,11g   | 0,03g  | 18,06g     | 18,00g | 0,03g | 0,00g         |
| <b>Baromfivagdalt</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma   | 213,53kcal | 17,19g  | 11,52g | 9,12g      | 0,87g  | 0,81g | 1,05g         |
| <b>Bef tt</b><br>Összetétel: Bef tt ' szibarack, felezett'   | 48,60kcal  | 0,41g   | 0,03g  | 13,10g     | 11,93g | 0,02g | 0,01g         |
| <b>Befőtt 'Öszibarack'</b><br>Összetétel: Bef tt ' szibarack, felezett'  | 48,60kcal  | 0,41g   | 0,03g  | 13,10g     | 11,93g | 0,02g | 0,01g         |
| <b>Borsos tokány sertéshúsból</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma   | 272,74kcal | 14,28g  | 22,36g | 1,78g      | 0,55g  | 0,75g | 0,36g         |
| <b>Brassói aprópecsenye</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma   | 333,63kcal | 17,88g  | 27,16g | 2,09g      | 0,57g  | 0,85g | 0,36g         |
| <b>Briós</b><br>Összetétel: Briós cukros 50g, Briós cukros 70g   | 274,40kcal | 5,53g   | 5,25g  | 50,12g     | 16,45g | 0,49g | 2,59g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.05.01.-től 2021.05.31.-ig

| Étel név , összetevő k   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor | Só    | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|-------|-------|---------------|
| <b>Brokkolikrémeleves</b>  | 101,71kcal | 4,42g   | 3,70g  | 11,08g     | 1,88g | 1,07g | 0,29g         |
| Összetétel: Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rólt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma |            |         |        |            |       |       |               |
| <b>Budapest ragu</b>   | 264,77kcal | 19,97g  | 17,90g | 4,28g      | 1,03g | 0,80g | 0,22g         |
| Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Majoranna, rólt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma   |            |         |        |            |       |       |               |
| <b>Bulgur</b>  | 406,87kcal | 9,72g   | 9,27g  | 61,20g     | 2,43g | 1,19g | 1,20g         |
| Összetétel: Bulgur, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma   |            |         |        |            |       |       |               |
| <b>Burgonyagombóc leves</b>  | 120,45kcal | 3,07g   | 2,92g  | 15,67g     | 1,30g | 1,38g | 0,30g         |
| Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                          |            |         |        |            |       |       |               |
| <b>Burgonyapüré</b>  | 284,40kcal | 7,45g   | 4,87g  | 47,84g     | 1,84g | 0,80g | 1,98g         |
| Összetétel: Margarin Aro kocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Tej '2,8%', Tisztított burgonya  |            |         |        |            |       |       |               |
| <b>Camping sajt</b>  | 160,50kcal | 8,00g   | 13,00g | 1,00g      | 0,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Összetétel: Töml s sajt 50g  |            |         |        |            |       |       |               |
| <b>Camping sajt</b>  | 180,00kcal | 8,00g   | 13,80g | 6,00g      | 0,00g | 2,00g | 9,00g         |
| Összetétel: Töml s sajt 100g(natúr)  |            |         |        |            |       |       |               |
| <b>Céklasaláta</b>   | 34,13kcal  | 0,97g   | 0,07g  | 7,74g      | 2,00g | 2,00g | 0,00g         |
| Összetétel: Céklasaláta  |            |         |        |            |       |       |               |
| <b>Chilisbab</b>   | 524,07kcal | 31,09g  | 18,18g | 55,89g     | 2,14g | 0,73g | 0,36g         |
| Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Marha lábszár, Oregánó, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Szárzabb, Vöröshagyma                            |            |         |        |            |       |       |               |
| <b>Császárszemle 'Teljes kiörlés'</b>  | 126,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 24,25g     | 0,00g | 0,60g | 0,35g         |
| Összetétel: Zsemle 'Császárszemle' Teljes Kiörlés 50g  |            |         |        |            |       |       |               |
| <b>Csemege szalámi</b>   | 131,00kcal | 4,50g   | 12,50g | 0,00g      | 0,00g | 1,05g | 5,25g         |
| Összetétel: Csemege szalámi  |            |         |        |            |       |       |               |
| <b>Csemege uborka</b>  | 6,60kcal   | 0,29g   | 0,04g  | 1,25g      | 0,00g | 1,90g | 0,00g         |
| Összetétel: Csemege uborka   |            |         |        |            |       |       |               |
| <b>Csikós tokány</b>   | 392,17kcal | 18,95g  | 31,85g | 4,52g      | 0,60g | 1,04g | 1,90g         |
| Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rólt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma  |            |         |        |            |       |       |               |
| <b>Csirke csíkok pirítva</b>   | 150,11kcal | 17,09g  | 7,41g  | 2,97g      | 0,13g | 0,71g | 0,35g         |
| Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rólt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma  |            |         |        |            |       |       |               |

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2021.05.01.-től 2021.05.31.-ig**

| Étel név , összetevő k   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só     | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|--------|---------------|
| <b>Csirke májkrém</b><br>Összetétel: Csirke májaskrém 30g 'Eurofood'   | 79,20kcal  | 3,39g   | 6,57g  | 1,47g      | 0,00g  | 0,39g  | 1,65g         |
| <b>Csirke pörkölt</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Csirkecomb felső filé, Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                   | 195,23kcal | 21,95g  | 8,59g  | 6,16g      | 1,08g  | 0,66g  | 0,38g         |
| <b>Csirkemájkrém 50g</b><br>Összetétel: Csirke májaskrém 50g 'Eurofood'  | 132,00kcal | 5,65g   | 10,95g | 2,45g      | 0,00g  | 0,65g  | 2,75g         |
| <b>Csirkemell sonka</b><br>Összetétel: Csirkemell sonka (Fincsik, Ahida)   | 63,00kcal  | 8,00g   | 3,00g  | 1,00g      | 0,60g  | 1,20g  | 1,05g         |
| <b>Csirkés-gombás rakott tészta</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső filé, Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Vöröshagyma            | 542,95kcal | 31,31g  | 14,57g | 70,54g     | 6,00g  | 2,02g  | 3,00g         |
| <b>Csontleves csigatésztával</b><br>Összetétel: Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csik, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma | 69,98kcal  | 1,88g   | 2,65g  | 9,02g      | 1,05g  | 1,08g  | 0,29g         |
| <b>Cs ben sült tengeri halfilé</b><br>Összetétel: Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halfilé 'Pangasius', Margarin Aro kocka, Rölt fekete bors, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejföl '12%'                        | 282,67kcal | 20,51g  | 11,23g | 23,48g     | 3,32g  | 2,42g  | 3,59g         |
| <b>Darás metélt</b><br>Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', f z víz', Tojásmentes metélttészta  | 502,54kcal | 13,61g  | 10,74g | 87,24g     | 3,60g  | 0,42g  | 1,27g         |
| <b>Diákcsemege szalámi</b><br>Összetétel: Diákcsemege szalámi  | 124,25kcal | 4,50g   | 11,75g | 0,13g      | 0,13g  | 1,00g  | 4,75g         |
| <b>Diós metélt</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', f z víz', Tojásmentes metélttészta   | 396,81kcal | 10,98g  | 9,54g  | 66,69g     | 3,60g  | 0,37g  | 1,17g         |
| <b>Diós porcukor</b><br>Összetétel: Dióbél, Porcukor   | 282,55kcal | 6,05g   | 18,53g | 21,30g     | 17,50g | 0,00g  | 0,00g         |
| <b>Dzsem</b><br>Összetétel: Dzsem 'sárgabarack'  | 62,50kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 15,00g     | 13,25g | 0,00g  | 0,00g         |
| <b>Dzsungel reggeliző pehely</b><br>Összetétel: Dzsungel reggeliző pehely 30g  | 112,80kcal | 2,31g   | 0,66g  | 23,70g     | 8,70g  | 0,25g  | 0,09g         |
| <b>Erdélyi rakott káposzta</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Rölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma   | 530,75kcal | 23,25g  | 33,54g | 39,53g     | 0,17g  | 10,03g | 3,41g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.05.01.-től 2021.05.31.-ig

| Étel név , összetevő k   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Fahéjas szilvaleves</b><br>Összetétel: Citrom, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg  | 136,48kcal | 1,45g   | 0,68g  | 30,14g     | 23,70g | 0,20g | 0,28g         |
| <b>Fasírt</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélízest só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma | 325,14kcal | 14,83g  | 24,61g | 8,99g      | 0,87g  | 0,84g | 1,05g         |
| <b>Fatörzskifli</b><br>Összetétel: Fatörzskifli  | 180,12kcal | 4,33g   | 3,59g  | 31,46g     | 6,16g  | 0,40g | 1,82g         |
| <b>Fejeskáposzta-saláta</b><br>Összetétel: Káposztasaláta  | 43,10kcal  | 1,30g   | 0,26g  | 7,11g      | 1,66g  | 1,90g | 0,03g         |
| <b>Finomf zelék</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomf zelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'  | 282,83kcal | 8,87g   | 6,09g  | 46,94g     | 15,76g | 0,95g | 1,62g         |
| <b>Fokhagymás sertés szelet</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'  | 205,82kcal | 21,40g  | 11,36g | 3,27g      | 0,00g  | 0,71g | 0,35g         |
| <b>Fonott kalács</b><br>Összetétel: Fonott kalács 0,5kg, Fonott kalács 1kg   | 316,80kcal | 7,20g   | 7,01g  | 54,53g     | 9,12g  | 0,67g | 3,46g         |
| <b>Fonottka</b><br>Összetétel: Fonottka 50g  | 195,00kcal | 4,20g   | 4,35g  | 34,00g     | 4,50g  | 0,41g | 1,95g         |
| <b>Fonottka 'Napraforgómagos'</b><br>Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal  | 236,40kcal | 5,52g   | 6,90g  | 36,60g     | 6,00g  | 0,42g | 2,64g         |
| <b>Forgatott burgonya</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tisztított burgonya   | 293,03kcal | 6,25g   | 7,19g  | 46,00g     | 0,00g  | 1,34g | 0,70g         |
| <b>F tt burgonya</b><br>Összetétel: Kóménymag, Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya   | 235,21kcal | 6,25g   | 0,75g  | 46,03g     | 0,00g  | 0,15g | 0,00g         |
| <b>F tt burgonya</b><br>Összetétel: Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya  | 117,50kcal | 3,13g   | 0,38g  | 23,00g     | 0,00g  | 0,07g | 0,00g         |
| <b>F tt tojás</b><br>Összetétel: Tojás f zött,tiszt.(Capriovus)  | 73,35kcal  | 4,95g   | 4,41g  | 0,32g      | 0,18g  | 0,16g | 1,35g         |
| <b>F zött kakaó</b><br>Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'   | 208,34kcal | 8,80g   | 8,26g  | 24,10g     | 23,88g | 0,28g | 5,02g         |

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2021.05.01.-től 2021.05.31.-ig**

| Étel név , összetevő k  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Frankfurti leves virslivel</b>   | 237,49kcal | 3,84g   | 14,23g | 15,38g     | 0,88g  | 1,59g | 1,47g         |
| Összetétel: Csemege paprika, Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Húsmester virsli, Kelkáposzta, Köménymag, Magyaros levesalap 'Knorr', Majoranna, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma |            |         |        |            |        |       |               |
| <b>F szerez burgonya steak</b>  | 294,93kcal | 6,34g   | 7,20g  | 46,25g     | 0,17g  | 1,39g | 0,70g         |
| Összetétel: Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya  |            |         |        |            |        |       |               |
| <b>F szerez sertés tarja</b>  | 291,75kcal | 18,24g  | 63,93g | 1,48g      | 0,43g  | 0,99g | 0,11g         |
| Összetétel: Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés tarja, Só 'jódozott', Vöröshagyma   |            |         |        |            |        |       |               |
| <b>Gabonás keksz 'Teljes kiőrlés'</b>   | 184,40kcal | 3,32g   | 6,40g  | 28,00g     | 9,20g  | 0,18g | 3,12g         |
| Összetétel: Gabonás keksz   |            |         |        |            |        |       |               |
| <b>Galuska</b>  | 486,10kcal | 33,60g  | 10,60g | 120,40g    | 0,00g  | 0,65g | 1,00g         |
| Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott', f z víz'   |            |         |        |            |        |       |               |
| <b>Gombaleves</b>   | 89,36kcal  | 3,55g   | 3,73g  | 9,78g      | 1,19g  | 1,01g | 0,30g         |
| Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Magyaros levesalap 'Knorr', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gy r tészta, Vöröshagyma   |            |         |        |            |        |       |               |
| <b>Göngyölt sertés szelet</b>   | 310,46kcal | 28,08g  | 12,94g | 18,69g     | 0,74g  | 1,11g | 0,66g         |
| Összetétel: Csirkemáj, Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tojás, Tojás f zött,tiszt.(Capriovus), Vöröshagyma   |            |         |        |            |        |       |               |
| <b>Gyrosos csirkemell csíkok</b>  | 177,97kcal | 21,32g  | 8,49g  | 3,12g      | 0,17g  | 1,04g | 0,35g         |
| Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Só 'jódozott', Vöröshagyma   |            |         |        |            |        |       |               |
| <b>Gyümölcs tea</b>   | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,55g     | 10,04g | 0,00g | 0,00g         |
| Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor   |            |         |        |            |        |       |               |
| <b>Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'</b>  | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,55g     | 10,04g | 0,00g | 0,00g         |
| Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor   |            |         |        |            |        |       |               |
| <b>Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'</b>  | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,55g     | 10,04g | 0,00g | 0,00g         |
| Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor   |            |         |        |            |        |       |               |
| <b>Gyümölcs tea 'Meggy'</b>   | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,55g     | 10,04g | 0,00g | 0,00g         |
| Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor   |            |         |        |            |        |       |               |
| <b>Gyümölcsleves</b>  | 139,29kcal | 1,29g   | 0,89g  | 31,05g     | 23,90g | 0,21g | 0,28g         |
| Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg   |            |         |        |            |        |       |               |
| <b>Gyümölcsmártás</b>   | 226,24kcal | 2,36g   | 0,91g  | 50,47g     | 38,35g | 0,64g | 0,33g         |
| Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg   |            |         |        |            |        |       |               |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.05.01.-től 2021.05.31.-ig

| Étel név , összetevő k  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Gyümölcsös krémsajoghurt</b><br>Összetétel: Gyümölcsös krémsajoghurt 125g  | 125,00kcal | 4,12g   | 4,00g  | 17,50g     | 16,25g | 0,23g | 2,75g         |
| <b>Hagymás burgonya</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya, Vöröshagyma   | 298,75kcal | 6,41g   | 7,21g  | 47,33g     | 0,59g  | 0,74g | 0,71g         |
| <b>Hagymás sertés szelet</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma egész  | 220,11kcal | 21,61g  | 12,30g | 4,45g      | 0,64g  | 0,71g | 0,46g         |
| <b>Hamis gulyásleves</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos csipetke, Tojásos eperkocka, Vöröshagyma            | 127,75kcal | 3,26g   | 2,81g  | 20,53g     | 0,92g  | 1,05g | 0,30g         |
| <b>Házi körözött</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1, Vöröshagyma  | 73,76kcal  | 7,40g   | 3,72g  | 2,12g      | 0,05g  | 0,27g | 0,01g         |
| <b>Hentes szelet</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, F tt füstölt tarja/Mecom, Füstölt szalonna, Füstölthús alapíz 'Knorr', Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma  | 255,12kcal | 23,06g  | 15,32g | 4,78g      | 0,45g  | 1,51g | 1,95g         |
| <b>Hosszú zsemle</b><br>Összetétel: Hosszú zsemle   | 136,21kcal | 4,08g   | 0,53g  | 27,77g     | 0,16g  | 0,64g | 0,32g         |
| <b>Hot-Dog</b><br>Összetétel: Hosszú zsemle, Húsmester virsli, Mustár   | 640,72kcal | 11,01g  | 30,62g | 59,33g     | 0,99g  | 4,04g | 3,92g         |
| <b>Húsgombóc</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, rölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma  | 259,57kcal | 14,07g  | 17,18g | 15,54g     | 0,61g  | 0,73g | 0,12g         |
| <b>Húsos lecsó</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Lecsó (natúr 30%), Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma  | 434,71kcal | 18,05g  | 24,27g | 43,55g     | 6,64g  | 4,76g | 0,51g         |
| <b>Húsos-paradicsomos rakott tészta</b><br>Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, F tt füstölt tarja/Mecom, Kristálycukor, Oregánó, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Vöröshagyma | 671,85kcal | 29,72g  | 24,99g | 80,51g     | 7,95g  | 1,93g | 4,67g         |
| <b>Ínyenc zöldség köret</b><br>Összetétel: Fagy. ínyenc zöldség keverék, Margarin Aro kocka, Só 'jódozott'  | 128,70kcal | 6,00g   | 3,30g  | 18,00g     | 0,00g  | 0,41g | 0,78g         |
| <b>Joghurt</b><br>Összetétel: Joghurt natúr   | 93,00kcal  | 5,10g   | 5,40g  | 6,00g      | 6,00g  | 0,15g | 3,60g         |
| <b>Kakaós csiga</b><br>Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g   | 292,60kcal | 3,78g   | 14,63g | 35,49g     | 12,53g | 0,49g | 7,35g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.05.01.-től 2021.05.31.-ig

| Étel név , összetevő k  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor | Só    | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|-------|-------|---------------|
| <b>Kapros turókrém</b><br>Összetétel: Kapor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1  | 72,37kcal  | 7,34g   | 3,71g  | 1,93g      | 0,00g | 0,30g | 0,00g         |
| <b>Kefír</b><br>Összetétel: Kefír   | 90,00kcal  | 4,80g   | 5,25g  | 5,70g      | 5,70g | 0,15g | 3,45g         |
| <b>Kelkáposzta f. zselé</b><br>Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma | 141,09kcal | 4,64g   | 3,29g  | 22,35g     | 0,50g | 0,53g | 0,31g         |
| <b>Ken májas</b><br>Összetétel: Ken májas   | 134,00kcal | 5,00g   | 12,00g | 1,45g      | 0,65g | 1,10g | 4,90g         |
| <b>Kenyér 'Félbarna'</b><br>Összetétel: Félbarna kenyér 1kg   | 98,79kcal  | 3,29g   | 0,37g  | 20,57g     | 0,48g | 0,52g | 0,04g         |
| <b>Kenyér 'Félbarna'</b><br>Összetétel: Félbarna kenyér 1kg   | 112,14kcal | 3,74g   | 0,42g  | 23,35g     | 0,55g | 0,59g | 0,04g         |
| <b>Kenyér 'Félbarna'</b><br>Összetétel: Félbarna kenyér 1kg   | 240,30kcal | 8,01g   | 0,90g  | 50,04g     | 1,17g | 1,26g | 0,09g         |
| <b>Kenyér 'Lenmagos'</b><br>Összetétel: Lenmagvas kenyér 1kg  | 238,50kcal | 7,56g   | 2,88g  | 45,09g     | 0,27g | 1,26g | 0,63g         |
| <b>Kenyér 'Magvas'</b><br>Összetétel: Magvas kenyér   | 228,60kcal | 7,38g   | 3,24g  | 42,48g     | 0,27g | 1,17g | 0,72g         |
| <b>Kenyér 'Rozs'</b><br>Összetétel: Rozskenyér 1kg  | 225,00kcal | 6,12g   | 0,72g  | 47,70g     | 0,45g | 1,35g | 0,09g         |
| <b>Kenyér 'Teljes kiörlés'</b><br>Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg   | 201,60kcal | 7,83g   | 0,90g  | 40,59g     | 0,54g | 1,26g | 0,36g         |
| <b>Kenyér 'Teljes kiörlés'</b><br>Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg   | 82,88kcal  | 3,22g   | 0,37g  | 16,69g     | 0,22g | 0,52g | 0,15g         |
| <b>Kenyér 'Teljes kiörlés'</b><br>Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg   | 94,08kcal  | 3,65g   | 0,42g  | 18,94g     | 0,25g | 0,59g | 0,17g         |
| <b>Kifli</b><br>Összetétel: Intézményi Kifli  | 126,85kcal | 3,53g   | 1,16g  | 24,77g     | 1,63g | 0,47g | 0,60g         |



## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.05.01.-től 2021.05.31.-ig

| Étel név , összetevő k   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor | Só    | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|-------|-------|---------------|
| <b>Kifli 'Szezámagos'</b><br>Összetétel: Szezámagvas kifli   | 137,17kcal | 3,96g   | 3,14g  | 22,83g     | 1,51g | 0,39g | 0,86g         |
| <b>Kigyóuborka</b><br>Összetétel: Kigyó uborka   | 7,20kcal   | 0,60g   | 0,06g  | 1,02g      | 0,00g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Kockasajt</b><br>Összetétel: Kockasajt(natúr)/Sajtmester  | 93,00kcal  | 3,20g   | 7,00g  | 4,26g      | 0,00g | 1,24g | 4,50g         |
| <b>Kolbással töltött panírozott sertéskaraj</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Pan. kolbással töltött s.karaj/Passner  | 182,49kcal | 14,00g  | 7,28g  | 14,00g     | 2,00g | 1,39g | 0,03g         |
| <b>Kovászos uborka</b><br>Összetétel: Kovászos uborka  | 7,31kcal   | 0,32g   | 0,05g  | 1,37g      | 0,00g | 1,66g | 0,00g         |
| <b>Krasno sonka</b><br>Összetétel: Krasno sonka  | 54,00kcal  | 8,00g   | 2,20g  | 0,65g      | 0,35g | 1,00g | 0,85g         |
| <b>Kuszkusz</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma  | 426,67kcal | 12,42g  | 10,17g | 68,40g     | 4,32g | 1,19g | 1,30g         |
| <b>Lapkasajt</b><br>Összetétel: Lapkasajt/Ammerrland   | 155,50kcal | 13,00g  | 11,50g | 0,00g      | 0,00g | 1,00g | 7,50g         |
| <b>Lebbencsleves</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes nagykocka, Vöröshagyma | 118,84kcal | 2,80g   | 4,15g  | 15,94g     | 0,98g | 1,17g | 0,89g         |
| <b>Lecsós csirkecombfilé</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső filé, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma   | 173,37kcal | 17,47g  | 8,87g  | 4,97g      | 0,80g | 0,96g | 0,51g         |
| <b>Lecsós sertésragu</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma  | 280,12kcal | 14,53g  | 22,42g | 3,03g      | 0,38g | 0,85g | 0,36g         |
| <b>Lencseleves (húsmentes)</b><br>Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Lencse, Mustár, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka, Vöröshagyma   | 214,69kcal | 12,48g  | 4,27g  | 30,18g     | 1,73g | 1,10g | 0,31g         |
| <b>Levesgyöngy</b><br>Összetétel: Levesgyöngy  | 99,60kcal  | 1,60g   | 5,60g  | 10,60g     | 1,20g | 0,18g | 0,00g         |
| <b>Magyaros húsos zöldségtál</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. mexikói zöldségköret, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Magyaros levesalap 'Knorr', Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma   | 462,69kcal | 28,38g  | 16,83g | 44,15g     | 6,92g | 1,01g | 0,58g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.05.01.-től 2021.05.31.-ig

| Étel név , összetevő k  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Magyaros sajtkrém</b><br>Összetétel: Magyaros sajtkrém/St.Mártoni  | 70,80kcal  | 2,80g   | 6,00g  | 1,40g      | 0,00g  | 0,60g | 0,00g         |
| <b>Magyaros vajkrém</b><br>Összetétel: Magyaros vajkrém /St.Mártoni   | 48,60kcal  | 0,80g   | 4,60g  | 1,00g      | 0,00g  | 0,08g | 2,92g         |
| <b>Májgaluskaleves</b><br>Összetétel: Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma                          | 218,91kcal | 15,36g  | 8,40g  | 19,38g     | 1,94g  | 1,21g | 0,66g         |
| <b>Májkrem</b><br>Összetétel: Sonkás májaskrém 50g  | 159,00kcal | 4,60g   | 15,30g | 0,55g      | 0,00g  | 0,74g | 5,80g         |
| <b>Majorannás csirkecomb</b><br>Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma   | 186,20kcal | 21,51g  | 8,95g  | 3,99g      | 0,42g  | 0,71g | 0,35g         |
| <b>Mákos cukor</b><br>Összetétel: Mák, Mák, Porcukor  | 245,50kcal | 3,90g   | 13,00g | 26,60g     | 18,51g | 0,01g | 1,63g         |
| <b>Mákos kifli</b><br>Összetétel: Mákos kifli 50g, Mákos kifli 70g  | 319,20kcal | 7,28g   | 13,58g | 39,90g     | 7,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Mákos metélt</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metélttészta  | 396,81kcal | 10,98g  | 9,54g  | 66,69g     | 3,60g  | 0,37g | 1,17g         |
| <b>Margarin 'Delma'</b><br>Összetétel: Delma light margarin 500g  | 25,20kcal  | 0,00g   | 2,80g  | 0,28g      | 0,00g  | 0,11g | 0,84g         |
| <b>Margarin 'Liga'</b><br>Összetétel: Margarin Liga 500   | 25,20kcal  | 0,07g   | 2,80g  | 0,07g      | 0,07g  | 0,11g | 0,84g         |
| <b>Margarin mini 'Riso'</b><br>Összetétel: Minimarg.Riso 10g  | 22,60kcal  | 0,00g   | 2,50g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Marha er leves</b><br>Összetétel: Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. levelezőzöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, Marhahúsleves alap 'Knorr', rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag, Vöröshagyma, Zeller zöld                                      | 69,66kcal  | 1,89g   | 2,68g  | 8,98g      | 1,18g  | 1,08g | 0,30g         |
| <b>Marha pörkölt</b><br>Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', Marhaapróhús/ gulyáskocka, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma  | 257,36kcal | 19,07g  | 18,34g | 2,34g      | 0,72g  | 0,65g | 0,38g         |
| <b>Mediterrán csirkeapró</b><br>Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Csirkecomb felső filé, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Szárnyas f szerkeverék, Vöröshagyma | 179,98kcal | 17,92g  | 7,52g  | 9,14g      | 5,31g  | 0,85g | 0,37g         |

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2021.05.01.-től 2021.05.31.-ig**

| Étel név , összetevő k   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Metél hagymás vajkrém</b><br>Összetétel: Metél hagymás vajkrém  | 78,00kcal  | 0,52g   | 7,94g  | 1,12g      | 0,00g  | 0,20g | 4,80g         |
| <b>Mexikói rizs</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, rölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma   | 328,17kcal | 7,96g   | 8,86g  | 79,57g     | 3,24g  | 1,25g | 0,90g         |
| <b>Mexikói saláta</b><br>Összetétel: Csemege uborka, Fagy. mexikói zöldségköret, Kristálycukor, Majonéz, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%'   | 292,94kcal | 9,44g   | 9,47g  | 41,04g     | 18,23g | 1,66g | 0,76g         |
| <b>Méz</b><br>Összetétel: Miniméz 20g  | 60,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 16,48g     | 16,42g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Milánói szósz hússal</b><br>Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Ftt füstölt tarja/Mecom, Kristálycukor, Oregánó, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma   | 247,38kcal | 13,12g  | 16,72g | 9,94g      | 4,99g  | 1,19g | 1,31g         |
| <b>Molnárika</b><br>Összetétel: Molnárika  | 174,90kcal | 3,96g   | 3,91g  | 30,03g     | 4,95g  | 0,39g | 2,04g         |
| <b>Mustár</b><br>Összetétel: Mustár  | 18,00kcal  | 0,74g   | 0,85g  | 1,58g      | 0,00g  | 0,18g | 0,04g         |
| <b>Mustáros sertéskaraj sajttal</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, rölt fekete bors, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejföl '12%'  | 403,36kcal | 29,90g  | 23,20g | 17,05g     | 9,24g  | 1,31g | 5,14g         |
| <b>Müzliszelet</b><br>Összetétel: Müzliszelet 20g  | 78,60kcal  | 0,94g   | 1,44g  | 15,20g     | 7,00g  | 0,02g | 0,60g         |
| <b>Natúr sertés szelet</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'   | 180,01kcal | 21,41g  | 8,63g  | 2,82g      | 0,22g  | 0,62g | 0,06g         |
| <b>Nyírségi gombóclevés</b><br>Összetétel: Citrom, Csemege paprika, Csontleves alap sószegegy 'Knorr', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. nudli, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Magyaros levesalap 'Knorr', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                     | 223,42kcal | 16,93g  | 9,18g  | 14,38g     | 3,04g  | 1,20g | 0,32g         |
| <b>Olasz felvágott</b><br>Összetétel: Olasz felvágott  | 124,50kcal | 6,50g   | 10,50g | 1,05g      | 0,25g  | 1,15g | 4,30g         |
| <b>Olasz zöldséglevés</b><br>Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tisztított burgonya, Tojásmentes spagetti, Tyúkhúsleves alap sószegegy 'Knorr', Vöröshagyma | 150,16kcal | 4,20g   | 4,20g  | 22,87g     | 10,53g | 1,05g | 0,48g         |
| <b>Olaszos szószban sült csirke</b><br>Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, rölt fekete bors, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma  | 290,47kcal | 26,18g  | 11,35g | 12,02g     | 5,33g  | 0,45g | 0,39g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.05.01.-től 2021.05.31.-ig

| Étel név , összetevő k  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Pacal pörkölt</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Marha pacal, rölt fekete bors, Sertés csülök, Sertés zsír, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma  | 446,02kcal | 24,68g  | 35,58g | 3,22g      | 1,29g  | 1,43g | 0,02g         |
| <b>Paprikás sertés szelet</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma   | 210,41kcal | 21,57g  | 11,40g | 4,09g      | 0,37g  | 0,71g | 0,36g         |
| <b>Paprikásburgonya hússal</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma   | 623,71kcal | 26,65g  | 30,38g | 57,39g     | 1,03g  | 1,48g | 0,63g         |
| <b>Paradicsom</b><br>Összetétel: Paradicsom   | 13,80kcal  | 0,60g   | 0,12g  | 2,40g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Paradicsomleves rizsszemtésztával</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tojásos rizsszem, Vöröshagyma, Zeller zöld  | 182,15kcal | 3,69g   | 4,68g  | 31,07g     | 21,61g | 1,06g | 0,54g         |
| <b>Paradicsommártás</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma  | 194,91kcal | 3,84g   | 6,02g  | 30,96g     | 19,17g | 0,66g | 0,66g         |
| <b>Paradicsomos halpástétom</b><br>Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom 30g  | 100,80kcal | 2,67g   | 9,15g  | 1,89g      | 0,06g  | 0,39g | 1,23g         |
| <b>Paradicsomos káposzta-f zelék</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma   | 205,36kcal | 5,57g   | 4,40g  | 35,68g     | 18,08g | 0,68g | 0,45g         |
| <b>Párolt rizs</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma  | 306,12kcal | 6,48g   | 8,59g  | 79,30g     | 0,24g  | 0,89g | 0,90g         |
| <b>Párolt sertés szelet</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott'   | 186,99kcal | 21,48g  | 9,11g  | 3,45g      | 0,16g  | 0,71g | 0,11g         |
| <b>Párolt zöldség</b><br>Összetétel: Fagy. mexikói zöldségköret, Margarin Aro kocka, Só 'jódozott'  | 119,10kcal | 5,25g   | 1,65g  | 20,10g     | 7,35g  | 0,42g | 0,39g         |
| <b>Pásztorgulyás</b><br>Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', Marhaapróhús/ gulyáskocka, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojás, Tojásos csipetke, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma | 238,26kcal | 13,94g  | 11,70g | 16,68g     | 1,43g  | 1,07g | 0,30g         |
| <b>Petrezselymes burgonya</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Tisztított burgonya  | 279,41kcal | 6,41g   | 5,36g  | 46,32g     | 0,22g  | 0,74g | 0,50g         |
| <b>Petrezselymes tejfölöszturó</b><br>Összetétel: Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félszíros 5/1  | 72,45kcal  | 7,36g   | 3,70g  | 1,91g      | 0,00g  | 0,27g | 0,00g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.05.01.-től 2021.05.31.-ig

| Étel név , összetevő k  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Pizza</b><br>Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma   | 663,16kcal | 26,49g  | 30,11g | 64,71g     | 8,70g  | 2,57g | 5,05g         |
| <b>Pizzás csiga</b><br>Összetétel: Pizzás csiga 80g   | 349,60kcal | 8,80g   | 17,60g | 37,60g     | 3,44g  | 1,52g | 9,60g         |
| <b>Poharas tej</b><br>Összetétel: Poharas tej 0,2L  | 124,00kcal | 6,80g   | 5,60g  | 10,60g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Porcukor</b><br>Összetétel: Porcukor   | 80,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 20,00g     | 20,00g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Pozsonyi kocka</b><br>Összetétel: Citromhéj 'Szárított', Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Lekvár(sárgabarack), Mák, Mazsola, Porcukor, Puding porok, Só 'jódozott', f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojás, Tojásmentes metélttészta, Vaníliás cukor   | 769,12kcal | 17,27g  | 20,98g | 125,51g    | 49,18g | 0,45g | 3,13g         |
| <b>Pulyka pörkölt</b><br>Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma  | 239,04kcal | 22,00g  | 13,96g | 4,86g      | 0,66g  | 0,84g | 0,53g         |
| <b>Rakott karfiol</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma                                   | 448,38kcal | 23,57g  | 23,73g | 38,48g     | 8,09g  | 1,00g | 1,24g         |
| <b>Rakott metélt dióval</b><br>Összetétel: Citromhéj 'Szárított', Dióbél, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Lekvár(sárgabarack), Mazsola, Porcukor, Puding porok, Só 'jódozott', f z víz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes metélttészta, Vaníliás cukor   | 809,02kcal | 17,84g  | 23,11g | 130,86g    | 54,56g | 0,38g | 0,95g         |
| <b>Rakott zöldbab</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma | 536,25kcal | 25,92g  | 26,60g | 41,63g     | 8,81g  | 0,97g | 1,46g         |
| <b>Rántott halfilé</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes)  | 280,66kcal | 17,85g  | 10,15g | 28,95g     | 0,75g  | 2,28g | 1,29g         |
| <b>Rántott szelet</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tojáspor(teljes)  | 427,56kcal | 27,25g  | 20,76g | 31,23g     | 1,21g  | 1,32g | 1,76g         |
| <b>Rizibizi</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma   | 299,44kcal | 7,59g   | 7,76g  | 75,11g     | 1,78g  | 0,90g | 0,83g         |
| <b>Roston sült hal</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', Só 'jódozott'  | 169,50kcal | 12,78g  | 11,14g | 4,31g      | 0,02g  | 1,62g | 1,15g         |
| <b>Sajt</b><br>Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'   | 124,80kcal | 10,00g  | 8,80g  | 1,20g      | 0,00g  | 0,80g | 6,00g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.05.01.-től 2021.05.31.-ig

| Étel név , összetevő k   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Sajt</b><br>Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'  | 93,60kcal  | 7,50g   | 6,60g  | 0,90g      | 0,00g  | 0,60g | 4,50g         |
| <b>Sajt</b><br>Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'  | 62,40kcal  | 5,00g   | 4,40g  | 0,60g      | 0,00g  | 0,40g | 3,00g         |
| <b>Sajtkrém</b><br>Összetétel: Sajtkrém natúr  | 74,00kcal  | 2,60g   | 5,68g  | 3,20g      | 0,00g  | 0,70g | 3,68g         |
| <b>Sajtos pogácsa</b><br>Összetétel: Intézményi sajtos pogácsa 50g, Intézményi sajtos pogácsa 70g  | 193,50kcal | 4,75g   | 7,10g  | 26,85g     | 0,90g  | 1,35g | 3,55g         |
| <b>Sajtos spagetti</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes spagetti  | 396,81kcal | 10,98g  | 9,54g  | 66,69g     | 3,60g  | 0,37g | 1,17g         |
| <b>Sajtos szelet</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '2,8%', Tejföl '12%'   | 327,84kcal | 30,84g  | 16,78g | 11,78g     | 1,24g  | 1,36g | 5,21g         |
| <b>Sárgaborsóf zelék</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma   | 325,72kcal | 17,61g  | 5,85g  | 48,75g     | 0,45g  | 0,62g | 0,51g         |
| <b>Sárgaborsógyulás</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csontleves alap sószegevény 'Knorr', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Magyaros levesalap 'Knorr', rölt fekete bors, Sárgaborsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos kiskagylótészta, Vöröshagyma | 368,10kcal | 20,81g  | 17,54g | 29,13g     | 1,38g  | 1,02g | 0,31g         |
| <b>Sárgaborsóleves</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Magyaros levesalap 'Knorr', rölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos kiskagylótészta, Vöröshagyma   | 188,02kcal | 10,20g  | 3,18g  | 28,35g     | 1,34g  | 1,02g | 0,30g         |
| <b>Sárgarépa f zelék</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'   | 257,80kcal | 6,68g   | 5,51g  | 42,36g     | 19,36g | 0,97g | 1,42g         |
| <b>Sárgarépa s rizs</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa   | 301,14kcal | 6,84g   | 6,81g  | 81,56g     | 1,67g  | 1,19g | 0,70g         |
| <b>Sarkadi sertéskaraj</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, rölt fekete bors, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Vöröshagyma  | 261,88kcal | 25,40g  | 14,69g | 5,67g      | 0,55g  | 1,15g | 2,09g         |
| <b>Sertéspörkölt</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma  | 345,15kcal | 18,31g  | 27,28g | 4,18g      | 1,19g  | 0,83g | 0,38g         |
| <b>Sonkás kocka</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölthús alapíz 'Knorr', rölt fekete bors, Pizza sonka /Gallicoop, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásmentes nagykocka, Vöröshagyma   | 634,81kcal | 24,50g  | 26,23g | 73,89g     | 0,13g  | 3,38g | 1,99g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.05.01.-től 2021.05.31.-ig

| Étel név , összetevő k  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Sóskamártás</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sóska, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma  | 314,12kcal | 7,13g   | 7,60g  | 50,52g     | 24,86g | 1,99g | 0,41g         |
| <b>Spagetti</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes spagetti  | 396,81kcal | 10,98g  | 9,54g  | 66,69g     | 3,60g  | 0,37g | 1,17g         |
| <b>Spenót</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '2,8%'   | 192,27kcal | 7,81g   | 6,99g  | 24,47g     | 6,76g  | 0,75g | 1,52g         |
| <b>Steak burgonya</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma   | 277,71kcal | 6,51g   | 4,63g  | 47,65g     | 0,82g  | 0,79g | 0,43g         |
| <b>Stefánia vagdalt</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás f zött darabolt, Tojás f zött,tiszt.(Capriovus), Tojáspor(teljes), Vöröshagyma  | 319,27kcal | 16,79g  | 22,90g | 8,02g      | 0,69g  | 1,06g | 1,26g         |
| <b>Sült debreceni kolbász</b><br>Összetétel: Debreceni kolbász 'ARO', Étolaj 'napraforgó'   | 438,12kcal | 18,33g  | 39,99g | 1,17g      | 0,39g  | 2,73g | 13,93g        |
| <b>Sült virsli</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Húsmester virsli  | 380,91kcal | 2,07g   | 32,02g | 2,07g      | 0,69g  | 2,62g | 3,61g         |
| <b>Sültcsirkecomb</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Só 'jódozott', Szárnyas f szerkeverék  | 217,47kcal | 24,18g  | 8,95g  | 1,14g      | 0,20g  | 0,84g | 0,13g         |
| <b>Szárnyasraguleves</b><br>Összetétel: Csirkemáj, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kakukkfű, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperkocka, Tyúkhúsleves alap sószegegy 'Knorr', Vöröshagyma | 178,25kcal | 15,97g  | 6,68g  | 12,47g     | 3,69g  | 1,04g | 0,33g         |
| <b>Székelykáposzta</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', rölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma  | 414,93kcal | 19,29g  | 25,44g | 29,01g     | 0,25g  | 6,67g | 0,70g         |
| <b>Tarhonya</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma   | 382,69kcal | 11,07g  | 7,72g  | 67,14g     | 3,77g  | 0,82g | 0,97g         |
| <b>Tauris zöldséges felvágott</b><br>Összetétel: Zöldséges felvágott allergénmentes   | 86,00kcal  | 4,78g   | 6,94g  | 1,08g      | 0,12g  | 1,10g | 2,61g         |
| <b>Tea 'Citromos'</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teaf  | 40,60kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 10,05g     | 10,04g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Tea 'Csipkebogyó'</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor   | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,55g     | 10,04g | 0,00g | 0,00g         |

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2021.05.01.-től 2021.05.31.-ig**

| Étel név , összetevő k   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Tej</b><br>Összetétel: Tej '2,8%', Tej UHT '1,5%'   | 132,00kcal | 9,30g   | 4,50g  | 13,80g     | 13,80g | 0,30g | 2,70g         |
| <b>Tejeskávé</b><br>Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'   | 221,92kcal | 9,00g   | 7,95g  | 27,84g     | 23,88g | 0,30g | 4,78g         |
| <b>Tejföl</b><br>Összetétel: Tejföl '12%'  | 42,60kcal  | 1,02g   | 3,60g  | 1,20g      | 0,00g  | 0,01g | 0,00g         |
| <b>Tejfölös-túró</b><br>Összetétel: Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1  | 72,20kcal  | 7,34g   | 3,70g  | 1,90g      | 0,00g  | 0,18g | 0,00g         |
| <b>Tejszínes csirkeraguleves</b><br>Összetétel: Csirkecomb felső filé, Csirkemáj, Étélizesítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, F z tejszín 10%, Lestyán, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperkocka, Tyúkhúsleves alap sószegegy 'Knorr', Vöröshagyma | 173,62kcal | 16,04g  | 6,07g  | 12,70g     | 3,67g  | 1,05g | 0,65g         |
| <b>Tejszínes-gombás sertés szelet</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Füstölt szalonna, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma  | 244,06kcal | 23,01g  | 14,31g | 4,22g      | 0,36g  | 0,55g | 1,66g         |
| <b>Teljes kiőrlés zsemle</b><br>Összetétel: Zsemle 'Teljes Kiőrlés' 50g  | 126,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 24,25g     | 0,00g  | 0,60g | 0,35g         |
| <b>Temesvári aprópecsenye</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma  | 322,00kcal | 15,90g  | 25,06g | 5,74g      | 1,20g  | 0,96g | 0,99g         |
| <b>Tészta 'Copfocska'</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes copfocska  | 380,23kcal | 10,98g  | 7,70g  | 66,69g     | 3,60g  | 0,37g | 0,97g         |
| <b>Tészta 'Szarvacská'</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes szarvacská  | 396,81kcal | 10,98g  | 9,54g  | 66,69g     | 3,60g  | 0,37g | 1,17g         |
| <b>Tökf zelék</b><br>Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma   | 168,78kcal | 3,84g   | 5,93g  | 23,59g     | 12,17g | 0,72g | 0,58g         |
| <b>Törtburgonya</b><br>Összetétel: Étélizesítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya   | 142,03kcal | 3,52g   | 2,23g  | 24,02g     | 0,78g  | 0,37g | 0,21g         |
| <b>Törtburgonya</b><br>Összetétel: Étélizesítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya   | 278,35kcal | 6,34g   | 5,36g  | 46,25g     | 0,17g  | 0,77g | 0,50g         |
| <b>Túró</b><br>Összetétel: Túró 'Tehén' félzsíros 5/1  | 116,00kcal | 14,00g  | 5,00g  | 3,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |



## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2021.05.01.-től 2021.05.31.-ig**

| Étel név , összetevő k  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Túrós bukta</b><br>Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g  | 224,00kcal | 9,10g   | 5,25g  | 34,30g     | 11,90g | 0,34g | 0,07g         |
| <b>Túrós tészta tepert vel</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes nagykocka  | 454,44kcal | 12,60g  | 14,62g | 67,50g     | 0,00g  | 0,80g | 3,66g         |
| <b>Vajkrém</b><br>Összetétel: Vajkrém(natúr) /St.Márto  | 48,20kcal  | 0,86g   | 4,40g  | 1,30g      | 0,05g  | 0,08g | 0,00g         |
| <b>Vaníliás tej</b><br>Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%', Vaníliás cukor  | 217,94kcal | 9,00g   | 8,40g  | 26,29g     | 26,29g | 0,30g | 5,10g         |
| <b>Vegyes vágott</b><br>Összetétel: Vegyes vágott   | 51,00kcal  | 1,53g   | 0,29g  | 8,44g      | 2,00g  | 2,28g | 0,04g         |
| <b>Zala felvágott</b><br>Összetétel: Zala felvágott   | 103,00kcal | 6,00g   | 8,50g  | 0,60g      | 0,00g  | 1,15g | 3,50g         |
| <b>Zelleres burgonyaleves</b><br>Összetétel: Babérlevél, Csontleves alap sószegevény 'Knorr', Ételecet 10%, Étélizesít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld | 171,70kcal | 3,88g   | 6,08g  | 22,99g     | 1,33g  | 1,20g | 0,51g         |
| <b>Zelleres burgonyapüré</b><br>Összetétel: Fagy. zeller, Margarin Aro kocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tisztított burgonya  | 223,60kcal | 6,65g   | 4,89g  | 34,92g     | 3,27g  | 0,73g | 2,04g         |
| <b>Zöldbabf zelék</b><br>Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma  | 183,60kcal | 6,91g   | 5,53g  | 24,28g     | 8,65g  | 0,74g | 0,50g         |
| <b>Zöldborsóf zelék</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'   | 323,51kcal | 15,40g  | 5,75g  | 49,83g     | 26,64g | 0,63g | 1,92g         |
| <b>Zöldborsóleves</b><br>Összetétel: Csontleves alap sószegevény 'Knorr', Étélizesít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma   | 93,23kcal  | 4,24g   | 2,74g  | 12,01g     | 3,82g  | 1,03g | 0,34g         |
| <b>Zöldf szeres halpástétom</b><br>Összetétel: Zöldf szeres harcsapástétom 30g  | 100,20kcal | 2,61g   | 9,12g  | 1,77g      | 0,06g  | 0,39g | 1,23g         |
| <b>Zöldf szeres halpástétom</b><br>Összetétel: Zöldf szeres halpástétom 130g  | 167,00kcal | 4,35g   | 15,20g | 2,95g      | 0,10g  | 0,65g | 2,05g         |
| <b>Zöldpaprika</b><br>Összetétel: Zöldpaprika   | 12,00kcal  | 0,72g   | 0,18g  | 1,80g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Időszak: 2021.05.01.-től 2021.05.31.-ig**

| Étel név, összetevők  | Energiya   | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Zöldséges rakott karaj</b><br>Összetétel: Étkezés sómentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. mexikói zöldségköret, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 397,93kcal | 28,34g  | 21,08g | 22,07g     | 4,48g  | 1,45g | 5,19g         |
| <b>Zöldtea-citrusos</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor  | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,55g     | 10,04g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Zsemle</b><br>Összetétel: Vizes zsemle   | 140,45kcal | 4,24g   | 0,53g  | 28,67g     | 0,16g  | 0,64g | 0,32g         |
| <b>Zsemle 'Korpás'</b><br>Összetétel: Búzakorpás zsemle   | 137,80kcal | 4,45g   | 0,64g  | 27,61g     | 0,16g  | 0,64g | 0,32g         |
| <b>Zsemle 'Négy magvas'</b><br>Összetétel: Négymagvas zsemle  | 140,98kcal | 4,29g   | 1,22g  | 27,30g     | 0,16g  | 0,58g | 0,37g         |
|   |            |         |        |            |        |       |               |
|   |            |         |        |            |        |       |               |
|   |            |         |        |            |        |       |               |
|   |            |         |        |            |        |       |               |
|   |            |         |        |            |        |       |               |
|   |            |         |        |            |        |       |               |
|   |            |         |        |            |        |       |               |
|   |            |         |        |            |        |       |               |
|   |            |         |        |            |        |       |               |
|   |            |         |        |            |        |       |               |
|   |            |         |        |            |        |       |               |
|   |            |         |        |            |        |       |               |