

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.10.01.	Citromos tea; Bebo Mini Margarin; Csirkemájkrém 50g; Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;		Alma; Kakaós csiga (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csemege uborka (11)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=504,40kcal FH=13,66g ZS=15,35g SZH=79,02g CK=27,63g SÓ=1,91g TZS=3,54g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=1 021,54kcal FH=34,37g ZS=28,08g SZH=154,46g CK=42,82g SÓ=1,52g TZS=1,56g		EN=336,00kcal FH=4,34g ZS=14,63g SZH=45,29g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=606,13kcal FH=33,31g ZS=16,24g SZH=75,05g CK=4,54g SÓ=3,69g TZS=2,40g
VASÁRNAP 2022.10.02.	Citromos tea; Bebo Mini Margarin; Csirkemájkrém 50g; Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma;		Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Alma;	Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Alma;
	EN=504,40kcal FH=13,66g ZS=15,35g SZH=79,02g CK=27,63g SÓ=1,91g TZS=3,54g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=858,11kcal FH=39,73g ZS=29,00g SZH=101,59g CK=7,02g SÓ=3,15g TZS=4,34g		EN=302,40kcal FH=4,97g ZS=4,27g SZH=59,22g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=451,33kcal FH=12,88g ZS=9,00g SZH=78,16g CK=44,77g SÓ=0,61g TZS=5,27g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDEGLÁTÓ 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:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2022.10.03.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vaníliás gesztenyekrém (1, 2)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=414,40kcal FH=13,22g ZS=16,38g SZH=53,01g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=1 068,61kcal FH=32,45g ZS=40,52g SZH=139,47g CK=23,66g SÓ=2,13g TZS=3,24g	EN=924,99kcal FH=29,17g ZS=30,22g SZH=128,71g CK=42,58g SÓ=2,80g TZS=4,23g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=589,37kcal FH=31,54g ZS=17,86g SZH=70,14g CK=1,04g SÓ=2,07g TZS=0,80g
KEDD 2022.10.04.	Tej (2)*; Tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Paradicsom;	Májkrém; Kifli (1, 2)*;	Tavaszelevés (1, 3, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Tavaszelevés (1, 3, 5)*; Brokkolis tejszínes csirkecomb filé (1, 2, 5)*; Forgatott burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Vegyes saláta;
	EN=375,60kcal FH=16,40g ZS=14,27g SZH=44,93g CK=17,69g SÓ=2,01g TZS=5,69g	EN=285,85kcal FH=8,13g ZS=16,46g SZH=25,32g CK=1,63g SÓ=0,21g TZS=6,40g	EN=873,37kcal FH=31,10g ZS=38,19g SZH=88,26g CK=11,97g SÓ=3,51g TZS=2,65g	EN=720,52kcal FH=37,37g ZS=19,27g SZH=91,26g CK=5,04g SÓ=3,64g TZS=1,87g	EN=233,45kcal FH=7,44g ZS=7,53g SZH=32,93g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=663,17kcal FH=22,50g ZS=31,17g SZH=99,43g CK=12,13g SÓ=2,04g TZS=1,27g
SZERDA 2022.10.05.	Tej (2)*; Tea; Főtt tojás (3)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Bebo Mini Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Roston sült hal tepsiben (1, 5, 9)*; Hagymás burgonya; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Sárgarépás rizs (5)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=413,95kcal FH=17,88g ZS=10,42g SZH=59,31g CK=17,81g SÓ=1,73g TZS=4,05g	EN=211,62kcal FH=4,33g ZS=7,09g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=2,52g	EN=757,83kcal FH=34,49g ZS=12,52g SZH=120,14g CK=2,18g SÓ=4,10g TZS=1,22g	EN=1 030,03kcal FH=39,39g ZS=43,05g SZH=145,08g CK=3,54g SÓ=3,74g TZS=3,03g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=633,60kcal FH=25,13g ZS=27,15g SZH=86,66g CK=7,18g SÓ=5,35g TZS=0,55g
CSÜTÖRTÖK 2022.10.06.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Rizibizi (5)*; Alma; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kefír (2)*; Briós (1, 2, 3)*;	Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta;
	EN=473,60kcal FH=21,80g ZS=15,38g SZH=61,96g CK=11,28g SÓ=2,37g TZS=8,43g	EN=298,90kcal FH=10,76g ZS=9,50g SZH=40,63g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=960,25kcal FH=39,99g ZS=39,28g SZH=131,79g CK=3,87g SÓ=3,41g TZS=1,70g	EN=843,03kcal FH=37,05g ZS=30,81g SZH=96,83g CK=29,15g SÓ=3,06g TZS=2,96g	EN=364,40kcal FH=10,33g ZS=10,50g SZH=55,82g CK=22,15g SÓ=0,64g TZS=6,04g	EN=557,94kcal FH=30,59g ZS=14,21g SZH=69,49g CK=5,40g SÓ=2,22g TZS=0,87g
PÉNTEK 2022.10.07.	Kakaó (2, 4)*; Tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Kigyóborka;	Diákcsemege szalámi; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Csontleves eperszalagtesztával (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csontleves eperszalagtesztával (1, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Alma befőtt;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Ősziarack-Alma Dobozos üdítő; Májkrém; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
	EN=420,04kcal FH=15,87g ZS=16,08g SZH=50,76g CK=25,11g SÓ=1,87g TZS=7,00g	EN=278,50kcal FH=9,34g ZS=12,40g SZH=31,20g CK=0,28g SÓ=1,64g TZS=5,07g	EN=775,26kcal FH=33,55g ZS=36,67g SZH=71,85g CK=11,87g SÓ=3,23g TZS=1,43g	EN=667,90kcal FH=29,01g ZS=30,63g SZH=122,54g CK=21,09g SÓ=2,22g TZS=2,66g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=729,45kcal FH=16,93g ZS=34,06g SZH=84,92g CK=17,07g SÓ=2,73g TZS=16,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDEGLÁTÓ 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:

Középiskola

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.10.08.	Bebo Mini Margarin; Citromos tea; Csirkemájkrém 50g; Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Sárgaborsóleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Félbarna kenyér (1)*;		Alma; Kakaós csiga (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=504,40kcal FH=13,66g ZS=15,35g SZH=79,02g CK=27,63g SÓ=1,91g TZS=3,54g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=980,57kcal FH=69,47g ZS=22,79g SZH=178,18g CK=2,95g SÓ=2,92g TZS=1,72g		EN=336,00kcal FH=4,34g ZS=14,63g SZH=45,29g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=570,06kcal FH=30,63g ZS=18,09g SZH=67,84g CK=19,97g SÓ=2,12g TZS=1,34g
VASÁRNAP 2022.10.09.	Citromos tea; Bebo Mini Margarin; Csirkemájkrém 50g; Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Marha erőleves (1, 3, 5)*; Fűszeres sertéstarja (5)*; Steak burgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Alma; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=504,40kcal FH=13,66g ZS=15,35g SZH=79,02g CK=27,63g SÓ=1,91g TZS=3,54g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=744,02kcal FH=30,67g ZS=71,74g SZH=79,22g CK=2,75g SÓ=3,46g TZS=1,02g		EN=302,40kcal FH=4,97g ZS=4,27g SZH=59,22g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=563,47kcal FH=16,62g ZS=9,42g SZH=101,51g CK=45,31g SÓ=1,20g TZS=5,31g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDEGLÁTÓ 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:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2022.10.10.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Rozs kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Spagetti carbonara (1, 2)*; Sajt szórát (2)*; Alma; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Temesvári sertésszelet (1, 2, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta;
	EN=431,05kcal FH=11,51g ZS=15,45g SZH=60,25g CK=10,68g SÓ=2,46g TZS=5,68g	EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=1 051,96kcal FH=43,91g ZS=48,43g SZH=106,68g CK=6,24g SÓ=4,24g TZS=6,23g	EN=1 135,04kcal FH=33,86g ZS=38,71g SZH=158,43g CK=50,38g SÓ=2,33g TZS=3,42g	EN=295,95kcal FH=17,24g ZS=12,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=601,91kcal FH=32,13g ZS=20,47g SZH=65,22g CK=8,01g SÓ=2,26g TZS=3,54g
KEDD 2022.10.11.	Tej (2)*; Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Budapest szelet (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Vegyes saláta;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*; Vegyes saláta;	Kockasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Húsos tarhonya (1, 5)*; Uborkasaláta;
	EN=396,00kcal FH=15,53g ZS=8,95g SZH=63,29g CK=17,63g SÓ=2,15g TZS=5,54g	EN=269,88kcal FH=7,54g ZS=11,86g SZH=32,23g CK=0,51g SÓ=1,01g TZS=1,73g	EN=886,60kcal FH=40,00g ZS=25,86g SZH=149,91g CK=34,82g SÓ=3,82g TZS=1,99g	EN=950,12kcal FH=32,13g ZS=35,95g SZH=116,23g CK=33,99g SÓ=2,69g TZS=3,79g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=777,54kcal FH=31,11g ZS=32,85g SZH=85,43g CK=10,11g SÓ=2,45g TZS=1,09g
SZERDA 2022.10.12.	Tejeskávé (1, 2)*; Tea; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Csemege szalámi; Kifli (1, 2)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Sárgarépa káposztasaláta; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=434,41kcal FH=14,40g ZS=16,56g SZH=54,81g CK=22,80g SÓ=1,89g TZS=7,61g	EN=257,85kcal FH=8,03g ZS=13,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=1,52g TZS=5,85g	EN=825,03kcal FH=36,76g ZS=20,28g SZH=109,04g CK=33,22g SÓ=2,83g TZS=1,55g	EN=830,95kcal FH=51,73g ZS=16,79g SZH=173,66g CK=25,87g SÓ=3,24g TZS=2,02g	EN=336,00kcal FH=4,34g ZS=14,63g SZH=45,29g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=3,17g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2022.10.13.	Tej (2)*; Tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Négy magvas zsemle (1, 12)*; Kigyóuborka;	Dzsem (db) (13)*; Bebo Mini Margarin; Hosszú zsemle (1)*;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Cigány sertésborda (1)*; Hagymás burgonya; Félbarna kenyér (1)*; Uborkasaláta;	Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Sertéspörkölt (1)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=383,48kcal FH=16,39g ZS=14,83g SZH=46,60g CK=17,50g SÓ=1,99g TZS=5,71g	EN=230,21kcal FH=4,08g ZS=4,03g SZH=42,77g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=818,09kcal FH=30,17g ZS=49,58g SZH=60,51g CK=16,01g SÓ=5,49g TZS=15,03g	EN=948,88kcal FH=39,00g ZS=40,27g SZH=99,20g CK=11,60g SÓ=5,07g TZS=7,94g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=806,36kcal FH=33,22g ZS=31,71g SZH=92,96g CK=2,85g SÓ=2,62g TZS=0,79g
PÉNTEK 2022.10.14.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Magvas kenyér (1, 12)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Csőben sült brokkoli (1, 2, 4, 5, 6)*; Alma befőtt; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Májkrem; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=356,76kcal FH=15,38g ZS=7,08g SZH=57,05g CK=10,36g SÓ=1,44g TZS=0,73g	EN=241,30kcal FH=8,66g ZS=6,89g SZH=36,40g CK=0,00g SÓ=0,08g TZS=0,27g	EN=928,19kcal FH=37,45g ZS=36,35g SZH=154,07g CK=20,35g SÓ=3,06g TZS=5,33g	EN=793,29kcal FH=34,83g ZS=20,85g SZH=102,43g CK=35,78g SÓ=3,37g TZS=1,10g	EN=311,45kcal FH=9,56g ZS=16,01g SZH=31,02g CK=0,16g SÓ=1,38g TZS=6,12g	EN=720,32kcal FH=25,18g ZS=34,25g SZH=65,70g CK=2,79g SÓ=2,01g TZS=2,17g

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:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.10.15.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Sajtos croissant (1, 2, 3)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Alma; Teljes kiőrlésű meggyes párna (1, 2)*; Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;
	EN=378,10kcal FH=15,50g ZS=12,26g SZH=52,63g CK=10,90g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=267,40kcal FH=6,16g ZS=17,08g SZH=21,56g CK=1,96g SÓ=1,33g TZS=8,54g	EN=1 095,58kcal FH=33,09g ZS=38,84g SZH=148,19g CK=50,80g SÓ=2,57g TZS=9,33g	EN=905,67kcal FH=36,85g ZS=37,64g SZH=101,66g CK=6,03g SÓ=2,47g TZS=6,08g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,90g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=537,45kcal FH=11,05g ZS=22,81g SZH=69,43g CK=6,59g SÓ=2,01g TZS=8,20g
VASÁRNAP 2022.10.16.	Citromos tea; Bebo Mini Margarin; Csirkemájkrém 50g; Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Frankfurtiléves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; Fűszeres burgonya steak (5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Alma; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa főzelék (1, 2)*; Alma; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
	EN=504,40kcal FH=13,66g ZS=15,35g SZH=79,02g CK=27,63g SÓ=1,91g TZS=3,54g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=850,62kcal FH=36,36g ZS=30,46g SZH=92,73g CK=1,48g SÓ=4,60g TZS=2,70g		EN=302,40kcal FH=4,97g ZS=4,27g SZH=59,22g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=577,67kcal FH=31,54g ZS=17,20g SZH=69,48g CK=19,67g SÓ=2,18g TZS=1,92g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDEGLÁTÓ 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:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2022.10.17.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Hosszú zsemle (1)*;	Poharas tej (2)*; Négy magvas zsemle (1, 12)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Gránátos kocka (1)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*;	Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Paradicsom;	Citromos tea; Hamburger (1, 2, 4)*;
	EN=330,81kcal FH=14,25g ZS=12,13g SZH=39,59g CK=10,27g SÓ=1,55g TZS=7,16g	EN=264,98kcal FH=11,09g ZS=6,82g SZH=37,90g CK=0,16g SÓ=0,58g TZS=0,37g	EN=917,26kcal FH=32,29g ZS=35,79g SZH=115,63g CK=24,50g SÓ=4,49g TZS=4,06g	EN=782,51kcal FH=29,76g ZS=18,60g SZH=122,80g CK=8,06g SÓ=5,00g TZS=4,07g	EN=272,65kcal FH=9,78g ZS=12,23g SZH=29,62g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=827,15kcal FH=33,98g ZS=36,60g SZH=77,40g CK=12,70g SÓ=4,59g TZS=8,14g
KEDD 2022.10.18.	Kakaó (2, 4)*; Tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Méz; Zsemle (1)*; Alma;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta; Félbarna kenyér (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Tavaszi rizottó (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Joghurt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=425,74kcal FH=14,19g ZS=10,04g SZH=68,96g CK=25,03g SÓ=1,49g TZS=3,17g	EN=243,85kcal FH=4,80g ZS=0,53g SZH=54,95g CK=16,58g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=994,05kcal FH=46,92g ZS=39,38g SZH=108,20g CK=8,43g SÓ=3,65g TZS=1,34g	EN=874,50kcal FH=40,69g ZS=39,27g SZH=111,29g CK=9,82g SÓ=3,57g TZS=1,92g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=699,32kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=70,96g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
SZERDA 2022.10.19.	Tej (2)*; Tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Tejszínes-sajtos csirkecomb (1, 2, 5)*; Kuskusz (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Körte;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kovászos uborka (1)*;	Túrós bukta (1, 2, 3)*; Alma;	Tejföl (2)*; Sajtos spagetti (1)*; Sajt szórát (2)*;
	EN=345,60kcal FH=13,76g ZS=9,99g SZH=46,16g CK=17,50g SÓ=1,10g TZS=4,01g	EN=293,05kcal FH=8,73g ZS=16,52g SZH=26,34g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=1031,25kcal FH=54,01g ZS=27,17g SZH=136,21g CK=6,79g SÓ=3,81g TZS=4,69g	EN=861,43kcal FH=44,43g ZS=28,50g SZH=98,72g CK=3,20g SÓ=5,21g TZS=2,84g	EN=267,40kcal FH=9,66g ZS=5,25g SZH=44,10g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,98g TZS=5,67g
CSÜTÖRTÖK 2022.10.20.	Tej (2)*; Tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Paradicsom;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Rántott csirkemell 'mirelit' (1, 2, 3)*; Sárgarépas rizs (5)*; Vegyes saláta;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Vegyes saláta;	Őszibarack-Alma Dobozos üdítő; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Forgatott burgonya; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Uborkasaláta;
	EN=371,10kcal FH=15,47g ZS=13,77g SZH=44,57g CK=17,76g SÓ=1,91g TZS=5,69g	EN=270,48kcal FH=7,60g ZS=11,89g SZH=32,35g CK=0,51g SÓ=1,01g TZS=1,73g	EN=704,82kcal FH=28,12g ZS=18,68g SZH=132,58g CK=21,85g SÓ=4,42g TZS=1,23g	EN=911,25kcal FH=35,79g ZS=36,14g SZH=105,96g CK=19,24g SÓ=3,48g TZS=1,48g	EN=274,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=53,46g CK=18,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=711,31kcal FH=26,38g ZS=34,60g SZH=64,99g CK=6,57g SÓ=2,59g TZS=1,06g
PÉNTEK 2022.10.21.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Kukoricás kenyér (1)*; Kigyóborka;	Poharas tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Olaszos szószban sült csirke (1, 5)*; Rizibizi (5)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=349,26kcal FH=14,57g ZS=4,50g SZH=60,44g CK=10,27g SÓ=1,53g TZS=0,37g	EN=241,30kcal FH=8,66g ZS=6,89g SZH=36,40g CK=0,00g SÓ=0,08g TZS=0,27g	EN=694,07kcal FH=31,78g ZS=34,04g SZH=61,14g CK=8,88g SÓ=3,41g TZS=3,24g	EN=820,55kcal FH=41,15g ZS=23,21g SZH=127,20g CK=8,77g SÓ=2,88g TZS=1,56g	EN=333,30kcal FH=11,21g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	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 VENDEGLÁTÓ 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:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.10.22.	Bebo Mini Margarin; Citromos tea; Csirkemájkrém 50g; Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Marha pörkölt; Tarhonya (1)*;		Alma; Kakaós csiga (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=504,40kcal FH=13,66g ZS=15,35g SZH=79,02g CK=27,63g SÓ=1,91g TZS=3,54g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=782,25kcal FH=31,40g ZS=27,41g SZH=100,43g CK=28,39g SÓ=1,68g TZS=1,68g		EN=336,00kcal FH=4,34g ZS=14,63g SZH=45,29g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=647,30kcal FH=32,40g ZS=18,14g SZH=82,64g CK=7,93g SÓ=2,12g TZS=1,16g
VASÁRNAP 2022.10.23.	Citromos tea; Bebo Mini Margarin; Csirkemájkrém 50g; Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Alma; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Pulykasült (5)*; Almamártás (1, 2)*; Főtt burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=504,40kcal FH=13,66g ZS=15,35g SZH=79,02g CK=27,63g SÓ=1,91g TZS=3,54g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=741,10kcal FH=25,01g ZS=35,91g SZH=104,46g CK=1,33g SÓ=2,98g TZS=2,25g		EN=302,40kcal FH=4,97g ZS=4,27g SZH=59,22g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=610,42kcal FH=30,59g ZS=12,43g SZH=88,29g CK=34,05g SÓ=1,91g TZS=0,29g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDEGLÁTÓ 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:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2022.10.24.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Hosszú zsemle (1)*;	Kolozsvári gulyásleves (1, 3, 5)*; Túrós tészta tepertővel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*;	Kolozsvári gulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Bácskai rizseshús (5)*; Fejeskáposzta-saláta;
	EN=414,40kcal FH=13,15g ZS=16,39g SZH=53,22g CK=10,58g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=260,21kcal FH=10,88g ZS=6,13g SZH=38,37g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=965,08kcal FH=45,16g ZS=32,51g SZH=118,49g CK=6,10g SÓ=2,37g TZS=4,03g	EN=1 005,15kcal FH=33,14g ZS=32,37g SZH=140,89g CK=24,61g SÓ=1,91g TZS=2,89g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=637,14kcal FH=23,60g ZS=33,13g SZH=84,42g CK=5,80g SÓ=2,37g TZS=1,23g
KEDD 2022.10.25.	Tej (2)*; Tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Kigyóborka;	Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Zöldfűszeres csirkecomb (1, 5, 11)*; Tejszínes tepsis burgonya (1, 2, 5, 6)*; Uborkasaláta;	Kockasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Hentes szelet (1, 5, 11)*; Kuskusz (1, 5)*;
	EN=369,00kcal FH=16,40g ZS=14,21g SZH=43,55g CK=17,69g SÓ=2,01g TZS=5,69g	EN=258,85kcal FH=9,18g ZS=12,11g SZH=27,22g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=783,62kcal FH=44,76g ZS=22,73g SZH=94,73g CK=28,47g SÓ=3,03g TZS=3,05g	EN=769,55kcal FH=38,60g ZS=22,99g SZH=86,41g CK=7,64g SÓ=3,24g TZS=3,06g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=682,53kcal FH=35,51g ZS=25,50g SZH=73,29g CK=4,95g SÓ=2,66g TZS=3,25g
SZERDA 2022.10.26.	Tej (2)*; Tea; Sajt (2)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Almaleves (1, 2)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;	Almaleves (1, 2)*; Sertésszelet diplomata módra (1, 2, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Párolt zöldség (2, 4)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Vegyes saláta;
	EN=466,60kcal FH=22,99g ZS=14,81g SZH=59,89g CK=17,63g SÓ=2,37g TZS=8,70g	EN=227,05kcal FH=6,14g ZS=10,28g SZH=26,54g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=779,03kcal FH=32,74g ZS=18,48g SZH=108,78g CK=38,44g SÓ=2,04g TZS=1,79g	EN=996,64kcal FH=51,12g ZS=31,06g SZH=153,25g CK=38,41g SÓ=3,07g TZS=6,35g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=862,95kcal FH=26,83g ZS=34,20g SZH=104,42g CK=12,74g SÓ=2,88g TZS=8,36g
CSÜTÖRTÖK 2022.10.27.	Tejeskávé (1, 2)*; Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Paradicsom;	Alma; Briós (1, 2, 3)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Vegyes saláta; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Rakott zöldbab (1, 2, 3, 5)*; Alma befőtt;	Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=365,86kcal FH=12,00g ZS=10,37g SZH=53,82g CK=22,35g SÓ=1,45g TZS=6,42g	EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=932,50kcal FH=62,99g ZS=22,57g SZH=173,51g CK=13,25g SÓ=3,37g TZS=1,88g	EN=668,60kcal FH=27,62g ZS=29,17g SZH=126,78g CK=21,26g SÓ=2,05g TZS=1,78g	EN=327,45kcal FH=17,24g ZS=15,53g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=8,52g	EN=546,40kcal FH=23,58g ZS=25,90g SZH=57,63g CK=0,80g SÓ=7,25g TZS=0,74g
PÉNTEK 2022.10.28.	Tej (2)*; Tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Kigyóborka;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Marha erőleves (1, 3, 5)*; Frankfurti sertés szelet (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Marha erőleves (1, 3, 5)*; Fasírt tepsiben (1, 3, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsom; Bebo Mini Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Májkrém; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=374,30kcal FH=14,40g ZS=14,91g SZH=43,82g CK=18,09g SÓ=1,90g TZS=6,75g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=699,42kcal FH=32,04g ZS=27,12g SZH=106,66g CK=2,01g SÓ=3,11g TZS=2,74g	EN=730,66kcal FH=27,03g ZS=27,88g SZH=86,12g CK=2,80g SÓ=3,23g TZS=1,17g	EN=192,80kcal FH=4,65g ZS=4,97g SZH=31,30g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=1,40g	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:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.10.29.	Bebo Mini Margarin; Citromos tea; Csirkemájkrém 50g; Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;		Alma; Kakaós csiga (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csemege uborka (11)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=504,40kcal FH=13,66g ZS=15,35g SZH=79,02g CK=27,63g SÓ=1,91g TZS=3,54g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=1 021,54kcal FH=34,37g ZS=28,08g SZH=154,46g CK=42,82g SÓ=1,52g TZS=1,56g		EN=336,00kcal FH=4,34g ZS=14,63g SZH=45,29g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=606,13kcal FH=33,31g ZS=16,24g SZH=75,05g CK=4,54g SÓ=3,69g TZS=2,40g
VASÁRNAP 2022.10.30.	Citromos tea; Bebo Mini Margarin; Csirkemájkrém 50g; Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*;		Alma; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=504,40kcal FH=13,66g ZS=15,35g SZH=79,02g CK=27,63g SÓ=1,91g TZS=3,54g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=814,71kcal FH=39,17g ZS=29,00g SZH=91,79g CK=7,02g SÓ=3,15g TZS=4,34g		EN=302,40kcal FH=4,97g ZS=4,27g SZH=59,22g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=563,47kcal FH=16,62g ZS=9,42g SZH=101,51g CK=45,31g SÓ=1,20g TZS=5,31g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDEGLÁTÓ 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:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2022.10.31.	Citromos tea; Májkrém; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*; Kigyóborka;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;		Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;	Pulykasült (5)*; Törtburgonya (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=331,30kcal FH=9,50g ZS=15,96g SZH=35,37g CK=10,39g SÓ=1,34g TZS=6,10g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=729,47kcal FH=38,84g ZS=21,97g SZH=87,90g CK=12,73g SÓ=3,32g TZS=1,85g		EN=276,85kcal FH=8,00g ZS=7,53g SZH=42,73g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=656,27kcal FH=32,58g ZS=20,69g SZH=78,80g CK=2,98g SÓ=4,16g TZS=1,17g
KEDD 2022.11.01.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Négy magvas zsemle (1, 12)*;			Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Fejeskáposzta-saláta 'V' (6, 15)*;
	EN=436,70kcal FH=21,50g ZS=15,32g SZH=53,11g CK=10,65g SÓ=2,37g TZS=8,70g	EN=241,78kcal FH=6,96g ZS=10,37g SZH=29,18g CK=0,22g SÓ=0,97g TZS=1,60g			EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,90g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=632,14kcal FH=22,35g ZS=31,24g SZH=90,31g CK=2,45g SÓ=3,55g TZS=1,29g
SZERDA 2022.11.02.	Tej (2)*; Tauris zöldséges felvágott; Delma Margarin (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Joghurt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;			Dzsem (db) (13)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Citromos tea; Hamburger (1, 2, 4)*;
	EN=378,10kcal FH=18,74g ZS=14,90g SZH=40,43g CK=14,56g SÓ=2,20g TZS=6,79g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g			EN=346,20kcal FH=8,57g ZS=0,90g SZH=74,84g CK=14,42g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=827,15kcal FH=33,98g ZS=36,60g SZH=77,40g CK=12,70g SÓ=4,59g TZS=8,14g
CSÜTÖRTÖK 2022.11.03.	Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tejfölösturó (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliző hely (1)*; Alma;			Kifli (1, 2)*; Camping sajt (2)*;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes vágott (6, 15)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=364,55kcal FH=16,07g ZS=4,66g SZH=63,52g 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=287,35kcal FH=11,53g ZS=14,16g SZH=25,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=952,12kcal FH=35,20g ZS=42,10g SZH=103,01g CK=6,74g SÓ=4,28g TZS=3,15g
PÉNTEK 2022.11.04.	Tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Lenmagos kenyér (1)*; Paradicsom;	Csemege szalámi; Zsemle (1)*;			Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Csirkemájkrém 50g; Túrós bukta (1, 2, 3)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=482,85kcal FH=22,18g ZS=14,71g SZH=61,98g CK=14,62g SÓ=1,92g TZS=5,82g	EN=271,45kcal FH=8,74g ZS=13,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,69g TZS=5,57g			EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	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:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2022.10.01.-től 2022.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	151,46kcal	3,90g	4,89g	21,43g	0,71g	1,23g	0,99g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	43,40kcal	0,56g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	76,50kcal	0,00g	0,00g	70,20g	11,88g	0,00g	0,00g
Almaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	148,83kcal	1,01g	0,56g	33,87g	29,02g	0,10g	0,22g
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	208,64kcal	2,29g	1,38g	44,89g	33,54g	0,45g	0,00g
Amerikai palacsinta Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta	384,00kcal	10,24g	8,16g	64,80g	26,08g	1,42g	1,28g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	531,00kcal	10,80g	14,85g	86,40g	32,85g	0,75g	6,15g
Babgulyás Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tojás, Vöröshagyma	365,20kcal	20,65g	17,31g	29,16g	1,22g	1,06g	0,29g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	583,64kcal	21,97g	32,90g	73,49g	0,80g	1,92g	1,22g
Bakonyi aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	313,45kcal	15,46g	24,98g	4,51g	0,36g	0,82g	0,97g
Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	249,79kcal	13,24g	17,90g	7,05g	1,58g	1,38g	0,31g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
Bazsalikomos paradicsomleves Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	176,70kcal	4,09g	2,92g	33,27g	21,68g	1,06g	0,36g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Bogdányi sertésrakottas Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', főzővíz', Tej '2,8%', Tejföl '12%'	699,28kcal	26,60g	32,84g	66,73g	0,96g	1,24g	3,42g
Borsos tokány Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	282,91kcal	14,58g	22,39g	3,90g	0,55g	0,75g	0,36g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	333,63kcal	17,88g	27,16g	2,09g	0,57g	0,85g	0,36g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2022.10.01.-től 2022.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Brokkolis tejszínes csirkecomb filé Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	209,90kcal	23,37g	8,42g	8,56g	0,85g	0,72g	0,65g
Budapest szelet Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	228,51kcal	24,70g	11,95g	4,18g	1,19g	0,86g	0,37g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	406,87kcal	9,72g	9,27g	61,20g	2,43g	1,19g	1,20g
Burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	266,37kcal	6,20g	6,04g	42,62g	0,13g	0,72g	0,40g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '2,8%'	289,80kcal	7,45g	5,47g	47,84g	1,84g	0,81g	2,24g
Bükkli aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	325,29kcal	16,47g	25,55g	5,31g	0,57g	0,82g	1,06g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	34,13kcal	0,97g	0,07g	7,74g	2,00g	2,00g	0,00g
Cigány sertésborda Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	416,93kcal	24,54g	29,41g	11,02g	1,32g	1,96g	6,84g
Citromos tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,05g	10,04g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,05g	5,25g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	392,17kcal	18,95g	31,85g	4,52g	0,60g	1,04g	1,90g
Csipkebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	195,23kcal	21,95g	8,59g	6,16g	1,08g	0,66g	0,38g
Csirkemájás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	351,59kcal	24,39g	25,04g	4,94g	0,38g	0,80g	0,21g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Csokoládés gabonapehely Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g	117,30kcal	1,86g	1,29g	25,80g	0,00g	0,08g	0,27g
Csontleves eperszalagtésztával Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	84,90kcal	2,25g	3,18g	11,19g	1,12g	1,08g	0,36g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2022.10.01.-tól 2022.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csóben sült brokkoli Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Szerecsendió, Tej '2,8%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	586,00kcal	29,19g	32,06g	37,88g	6,19g	1,38g	4,87g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	150,99kcal	4,45g	5,22g	20,20g	1,19g	1,12g	0,74g
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	502,54kcal	13,61g	10,74g	87,24g	3,60g	0,42g	1,27g
Delma Margarin Összetétel: Delma light margarin	25,20kcal	0,00g	2,80g	0,28g	0,00g	0,11g	0,84g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	124,25kcal	4,50g	11,75g	0,13g	0,13g	1,00g	4,75g
Diós metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	361,01kcal	9,76g	9,40g	59,28g	3,20g	0,37g	1,14g
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	282,55kcal	6,05g	18,53g	21,30g	17,50g	0,00g	0,00g
Dzsem (db) Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	64,97kcal	0,02g	0,00g	16,11g	16,01g	0,00g	0,00g
Fasírt tepsiben Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	271,67kcal	14,83g	18,67g	8,99g	0,87g	0,84g	0,41g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	53,50kcal	1,63g	0,23g	10,93g	5,00g	0,45g	0,01g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,01g	0,90g	50,04g	1,17g	1,26g	0,09g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	112,14kcal	3,74g	0,42g	23,35g	0,55g	0,59g	0,04g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	98,79kcal	3,29g	0,37g	20,57g	0,48g	0,52g	0,04g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,22kcal	12,27g	7,44g	6,31g	3,55g	3,53g	2,75g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2022.10.01.-től 2022.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	340,03kcal	7,50g	7,34g	55,20g	0,00g	1,34g	0,70g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	117,50kcal	3,13g	0,38g	23,00g	0,00g	0,07g	0,00g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Frankfurti sertés szelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kelkáposzta, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Virsli, Vöröshagyma	269,41kcal	22,74g	15,79g	6,41g	0,52g	1,13g	1,51g
Frankfurtileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Vöröshagyma	236,58kcal	3,82g	14,22g	15,30g	0,87g	1,59g	1,47g
Fűszeres burgonya steak Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'	341,93kcal	7,59g	7,35g	55,45g	0,17g	1,39g	0,70g
Fűszeres sertéstárja Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés tarja, Só 'jódozott', Vöröshagyma	291,75kcal	18,24g	63,93g	1,48g	0,43g	0,99g	0,11g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	486,10kcal	33,60g	10,60g	120,40g	0,00g	0,65g	1,00g
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	88,45kcal	3,53g	3,72g	9,71g	1,18g	1,01g	0,30g
Gránátos kocka Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	504,11kcal	13,64g	10,79g	86,12g	4,02g	0,95g	1,28g
Gyrosos csirkemell csíkok Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyros fűszerkeverék, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	178,03kcal	21,30g	8,48g	3,04g	0,18g	1,04g	0,36g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	138,94kcal	1,28g	0,89g	31,02g	23,92g	0,21g	0,28g
Gyümölcsös krémm joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hagymás burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	298,75kcal	6,41g	7,21g	47,33g	0,59g	0,74g	0,71g
Halpaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé sűrítő, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	123,03kcal	13,62g	4,92g	5,55g	1,73g	1,87g	0,60g
Hamburger Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa, Ketchup, Kigyó uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Vizes zsemle 53g	786,55kcal	33,98g	36,60g	67,35g	2,66g	4,59g	8,14g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	73,76kcal	7,40g	3,72g	2,12g	0,05g	0,27g	0,01g
Hentes szelet Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	255,86kcal	23,09g	15,33g	4,89g	0,63g	1,47g	1,95g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2022.10.01.-től 2022.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle53g	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli	640,72kcal	11,01g	30,62g	59,33g	0,99g	4,04g	3,92g
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. levezződség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	270,76kcal	13,27g	17,56g	13,03g	1,01g	1,16g	0,40g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	521,46kcal	21,40g	26,73g	63,31g	6,64g	4,76g	0,51g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	739,89kcal	30,11g	32,75g	77,73g	4,11g	2,05g	1,09g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	8,40kcal	0,66g	0,06g	0,72g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	121,54kcal	4,90g	4,62g	14,62g	14,40g	0,15g	2,81g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Kassai burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	171,61kcal	4,60g	3,87g	27,05g	2,03g	1,09g	0,29g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposzta főzelék Összetétel: Burgonya, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kóménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,91kcal	6,90g	3,53g	38,74g	0,50g	0,53g	0,31g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,45g	0,65g	1,10g	4,90g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,06g	1,02g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Kolozsvári gulyásleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. levezződség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kóménymag, Lestyán, Marhaapróhús, gulyáskocka, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	220,65kcal	14,41g	9,46g	17,22g	2,02g	1,02g	0,06g
Kovászos uborka Összetétel: Kovászos uborka	7,31kcal	0,32g	0,05g	1,37g	0,00g	1,66g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2022.10.01.-től 2022.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Körte Összetétel: Körte	72,80kcal	0,56g	0,00g	16,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás kenyér Összetétel: Kukoricás kenyér	227,70kcal	6,57g	0,72g	47,25g	0,18g	1,26g	0,36g
Kuskusz Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuskusz, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	426,67kcal	12,42g	10,17g	68,40g	4,32g	1,19g	1,30g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	155,35kcal	4,18g	4,35g	22,85g	2,50g	1,23g	0,92g
Lecsós sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	283,51kcal	14,63g	22,43g	3,73g	0,38g	0,85g	0,36g
Lecsós szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	236,75kcal	22,08g	13,86g	4,24g	1,08g	1,16g	1,39g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
Lencseleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	214,69kcal	12,48g	4,27g	30,18g	1,73g	1,10g	0,31g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	25,20kcal	0,07g	2,80g	0,07g	0,07g	0,11g	0,84g
Magvas kenyér Összetétel: Magvas kenyér	228,60kcal	7,38g	3,24g	42,48g	0,27g	1,17g	0,72g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	218,84kcal	15,36g	8,40g	19,38g	1,93g	1,21g	0,66g
Májkrém Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Máros cukor Összetétel: Mák, Mák, Porcukor	245,50kcal	3,90g	13,00g	26,60g	18,51g	0,01g	1,63g
Máros metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
Marha erőleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	80,48kcal	2,26g	2,75g	11,15g	1,25g	1,09g	0,32g
Marha pörkölt Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Marhaapróhús, gulyáskocka, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	260,46kcal	19,04g	18,79g	2,25g	0,70g	0,65g	0,42g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2022.10.01.-től 2022.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mézes-mustáros csirke csíkok Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	223,33kcal	22,00g	8,65g	13,71g	7,00g	0,75g	0,36g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Mustár Összetétel: Mustár	18,00kcal	0,74g	0,85g	1,58g	0,00g	0,18g	0,04g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Négy magvas zsemle Összetétel: Négymagvas zsemle 53g	140,98kcal	4,29g	1,22g	27,30g	0,16g	0,58g	0,37g
Olaszos szószban sült csirke Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Öregánó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	290,47kcal	26,18g	11,35g	12,02g	5,33g	0,45g	0,39g
Őszibarack-Alma Dobozos üdítő Összetétel: 50%-os őszibarack dobozos gyümölcsle	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Palóclevés Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	306,36kcal	14,13g	19,37g	16,18g	2,20g	1,02g	0,46g
Paprikás sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	210,86kcal	21,60g	11,41g	4,16g	0,37g	0,77g	0,36g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	622,92kcal	26,63g	30,38g	57,33g	1,02g	1,48g	0,63g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,12g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Párolt rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	306,12kcal	6,48g	8,59g	79,30g	0,24g	0,89g	0,90g
Párolt zöldség Összetétel: Aro margarin, Fagy. mexikói zöldségköret, Só 'jódozott'	119,10kcal	5,25g	1,65g	20,10g	7,35g	0,42g	0,39g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	326,41kcal	7,66g	5,51g	55,52g	0,22g	0,74g	0,50g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	324,37kcal	6,55g	10,43g	79,54g	0,39g	0,99g	1,11g
Pírtott dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	172,36kcal	3,76g	4,08g	29,36g	0,00g	0,99g	0,40g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Öregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	711,16kcal	29,39g	28,51g	77,21g	6,90g	3,17g	5,75g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2022.10.01.-től 2022.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,44g	1,52g	9,60g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pozsonyi kocka Összetétel: Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Mák, Mazsola, Porcukor, Puding por, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott, főzővíz', Száritott citromhéj, Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojásmentes metélt tészta, Tojássárgája lé	758,97kcal	16,84g	20,44g	124,90g	48,57g	0,44g	2,96g
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	190,19kcal	21,53g	10,25g	1,46g	0,26g	0,80g	0,12g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	676,67kcal	21,65g	33,59g	64,84g	0,85g	1,90g	8,31g
Rakott karfiol Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	506,50kcal	26,76g	27,45g	41,15g	8,09g	1,14g	2,29g
Rakott zöldbab Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	509,15kcal	25,28g	26,41g	44,80g	8,81g	0,97g	1,46g
Rántott csirkemell 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé	224,03kcal	15,60g	7,56g	22,80g	5,04g	1,80g	0,04g
Rántott szelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tojáspor	427,56kcal	27,25g	20,76g	31,23g	1,21g	1,32g	1,76g
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	82,96kcal	2,34g	2,76g	11,78g	0,58g	1,08g	0,32g
Rízibizi Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	299,44kcal	7,59g	7,76g	75,11g	1,78g	0,90g	0,83g
Roston sült hal tepsiben Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	130,65kcal	14,48g	1,84g	13,82g	0,31g	1,85g	0,19g
Rozmaringos sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Őrölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	219,61kcal	24,44g	8,86g	1,64g	0,41g	0,84g	0,12g
Rozs kenyér Összetétel: Rozskenyér	225,00kcal	6,12g	0,72g	47,70g	0,45g	1,35g	0,09g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	250,32kcal	14,11g	18,56g	4,35g	0,80g	0,73g	0,37g
Sajt Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2022.10.01.-től 2022.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,68g	3,20g	0,00g	0,70g	3,68g
Sajtos croissant Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,16g	17,08g	21,56g	1,96g	1,33g	8,54g
Sajtos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	380,23kcal	10,98g	7,70g	66,69g	3,60g	0,32g	0,97g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
Sajtos spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Levestészta, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	186,24kcal	9,75g	3,10g	28,62g	0,79g	1,00g	0,29g
Sárgaborsóleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos kiskagylótészta, Vöröshagyma	187,10kcal	10,18g	3,17g	28,27g	1,33g	1,02g	0,30g
Sárgarépa főzelék 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
Sárgarépás káposztasaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Sárgarépa, Só 'jódozott'	63,81kcal	1,48g	0,20g	13,44g	8,50g	0,50g	0,00g
Sárgarépás rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sárgarépa, Só 'jódozott'	309,43kcal	6,84g	7,73g	81,56g	1,67g	1,19g	0,80g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	99,00kcal	6,00g	8,00g	0,75g	0,25g	1,00g	3,00g
Sertés sült Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott'	193,60kcal	21,08g	11,32g	0,64g	0,09g	0,69g	0,35g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma	345,15kcal	18,31g	27,28g	4,18g	1,19g	0,83g	0,38g
Sertésszelet diplomata módra Összetétel: Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Trappista sajt	404,33kcal	38,30g	18,42g	19,74g	1,66g	1,56g	4,63g
Spagetti carbonara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tejföl '12%', Tojásmentes spagetti tészta, Vöröshagyma	613,48kcal	21,89g	25,76g	72,55g	4,43g	1,94g	2,77g
Spenót Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	192,27kcal	7,81g	6,99g	24,47g	6,76g	0,75g	1,52g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2022.10.01.-től 2022.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Steak burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	277,71kcal	6,51g	4,63g	47,65g	0,82g	0,79g	0,43g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	319,27kcal	16,79g	22,90g	8,02g	0,69g	1,06g	1,26g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	438,12kcal	18,33g	39,99g	1,17g	0,39g	2,73g	13,93g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	240,68kcal	24,18g	11,52g	1,14g	0,20g	0,84g	0,41g
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	434,26kcal	19,84g	25,48g	34,28g	0,25g	6,67g	0,70g
Tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	382,86kcal	11,08g	7,73g	67,16g	3,77g	0,82g	0,98g
Tárkonyos zöldségleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	96,76kcal	3,76g	3,19g	12,58g	3,20g	1,45g	0,35g
Tavaszi rizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. kelbimbo, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	602,16kcal	23,70g	30,64g	80,98g	2,88g	1,92g	1,24g
Tavaszeleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	87,71kcal	3,28g	3,14g	10,82g	3,97g	1,06g	0,37g
Tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,05g	10,04g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	66,00kcal	4,50g	2,25g	7,05g	7,05g	0,20g	1,50g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	342,96kcal	12,31g	9,00g	52,25g	28,76g	0,61g	5,27g
Tejस्कávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	110,96kcal	4,50g	3,97g	13,92g	11,96g	0,15g	2,39g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,02g	3,60g	1,20g	0,00g	0,01g	0,00g
Tejszínes tepsis burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Szerecsendió	327,37kcal	7,60g	8,41g	50,30g	0,16g	0,80g	2,15g
Tejszínes-sajtos csirkecomb Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Trappista sajt, Vöröshagyma	234,21kcal	25,34g	12,36g	4,15g	0,51g	1,00g	2,94g
Teljes kiörlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiörlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	201,60kcal	7,83g	0,90g	40,59g	0,54g	1,26g	0,36g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola Időszak: 2022.10.01.-től 2022.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	82,88kcal	3,22g	0,37g	16,69g	0,22g	0,52g	0,15g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	94,08kcal	3,65g	0,42g	18,94g	0,25g	0,59g	0,17g
Teljes kiőrlésű meggyes párna Összetétel: Teljes kiőrlésű meggyes párna 50g, Teljes kiőrlésű meggyes párna 70g	253,40kcal	3,64g	13,16g	29,19g	6,37g	0,98g	6,65g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Temesvári sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	258,61kcal	23,05g	14,78g	6,45g	1,17g	1,01g	1,29g
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	189,12kcal	4,43g	5,99g	27,82g	12,17g	0,72g	0,58g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	319,80kcal	6,34g	9,96g	46,25g	0,17g	0,77g	1,00g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrós bukta Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g	224,00kcal	9,10g	5,25g	34,30g	11,90g	0,34g	0,07g
Túrós tészta tepertővel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	443,64kcal	11,88g	14,08g	66,69g	3,60g	0,82g	3,93g
Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Kigó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	37,65kcal	1,00g	0,10g	7,70g	6,00g	0,40g	0,00g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Vaníliás cukor	164,14kcal	4,50g	4,20g	26,67g	15,49g	0,22g	2,55g
Vaníliás gesztenyekrém Összetétel: Fagy. gesztenye püré, Kristálycukor, Puding por, Tej '2,8%', Vaníliás cukor	226,84kcal	5,10g	4,50g	41,07g	15,49g	0,22g	2,55g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	74,14kcal	1,44g	0,19g	16,23g	11,34g	0,40g	0,01g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,25g	1,10g	3,00g
Zelleres burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	182,93kcal	4,23g	6,11g	25,26g	1,49g	1,19g	0,52g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	251,13kcal	9,33g	5,79g	37,54g	9,31g	0,74g	0,52g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2022.10.01.-től 2022.10.31.-ig

[illegible]