

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2021.11.01.	F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Egyenes kifli 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;		Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;	Pulykasült (5)*; Törtburgonya (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=388,24kcal FH=14,56g ZS=13,32g SZH=50,17g CK=24,28g SÓ=0,96g TZS=5,32g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=719,86kcal FH=36,55g ZS=23,03g SZH=85,93g CK=17,88g SÓ=3,29g TZS=2,40g		EN=276,85kcal FH=8,00g ZS=7,53g SZH=42,73g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=614,82kcal FH=32,58g ZS=16,09g SZH=78,80g CK=2,98g SÓ=4,16g TZS=0,67g
KEDD 2021.11.02.	Tea 'Citromos'; Lapkasajt (2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Tejszínes csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Tejszínes csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt (2)*; Alma;	Gyümölcsös joghurt (1, 2, 6)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Borsos tokány sertésből (5)*; Párolt rizs (5)*; Fejeskáposzta-saláta (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=979,52kcal FH=36,87g ZS=34,51g SZH=127,20g CK=24,99g SÓ=1,95g TZS=1,97g	EN=923,88kcal FH=45,73g ZS=36,74g SZH=99,76g CK=12,25g SÓ=3,01g TZS=6,13g	EN=278,90kcal FH=8,66g ZS=6,50g SZH=45,23g CK=19,75g SÓ=0,52g TZS=3,74g	EN=621,97kcal FH=22,06g ZS=31,21g SZH=88,19g CK=2,45g SÓ=3,55g TZS=1,29g
SZERDA 2021.11.03.	Tej (2)*; Tauris zöldséges felvágott; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Jégcsap retek;	Joghurt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Körtekrémleves (1, 2)*; Lecsós csirkecombfilé (db) (1, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Csemege uborka (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Körtekrémleves (1, 2)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Rizibizi (5)*; Csemege uborka (6, 15)*;	Dzsem (13)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma;	Tea 'Citromos'; Hamburger (1, 2, 4)*;
	EN=378,10kcal FH=19,04g ZS=14,90g SZH=40,13g 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=731,72kcal FH=33,02g ZS=16,49g SZH=106,88g CK=31,77g SÓ=4,30g TZS=1,41g	EN=778,60kcal FH=27,92g ZS=18,83g SZH=149,18g CK=33,07g SÓ=5,19g 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=827,15kcal FH=33,98g ZS=36,60g SZH=77,40g CK=12,70g SÓ=4,59g TZS=8,14g
CSÜTÖRTÖK 2021.11.04.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Petrezselymes tejfölösturó (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*; Alma;	Szárazbaleves (1, 5)*; Zöldséges rakott karaj (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Fejeskáposzta-saláta;	Szárazbaleves (1, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Camping sajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Kenyér 'Félbarna' (1)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Tészta 'Szarvacská' (1)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	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=1 038,27kcal FH=50,20g ZS=33,27g SZH=159,93g CK=11,15g SÓ=4,40g TZS=6,56g	EN=896,10kcal FH=35,34g ZS=26,96g SZH=126,93g CK=21,21g SÓ=3,06g TZS=1,24g	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 2021.11.05.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Lenmagos' (1)*; Paradicsom;	Csemege szalámi; Zsemle (1)*;	Nyírségi gombóclevés (húsmentes) (1, 2, 5)*; Paprikásburgonya hússal (1, 3, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Nyírségi gombóclevés (húsmentes) (1, 2, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Csirkemájkrém 50g; Túrós bukta (1, 2, 3)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=482,85kcal FH=22,48g ZS=14,71g SZH=61,67g 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=869,76kcal FH=35,43g ZS=34,52g SZH=98,11g CK=6,33g SÓ=5,26g TZS=1,11g	EN=791,92kcal FH=30,80g ZS=47,36g SZH=56,57g CK=4,20g SÓ=5,05g TZS=14,72g	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:

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=Csillagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.11.06.	Tea 'Citromos'; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Sárgaborsóleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;		Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma;
	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=980,57kcal FH=69,47g ZS=22,79g SZH=178,18g CK=2,95g SÓ=2,92g TZS=1,72g		EN=247,25kcal FH=8,04g ZS=7,65g SZH=35,33g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=672,52kcal FH=32,79g ZS=17,77g SZH=90,69g CK=19,96g SÓ=2,33g TZS=1,01g
VASÁRNAP 2021.11.07.	Tea 'Citromos'; Olasz felvágott (1, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Hosszú zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Zsemle (1)*;	Marha er leves (1, 3, 5)*; F szeres sertésstarja (5)*; Steak burgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;		Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Pulyka pörkölt (1)*; Tészta 'Copfocska' (1)*; Csemege uborka (6, 15)*;
	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=733,13kcal FH=30,29g ZS=71,66g SZH=77,04g CK=2,67g SÓ=3,45g TZS=1,00g		EN=308,30kcal FH=9,32g ZS=9,15g SZH=45,53g CK=10,65g SÓ=0,54g TZS=5,49g	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
HÉTF 2021.11.08.	Tea 'Citromos'; Csemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Pásztorgulyás (1, 3, 5)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Pásztorgulyás (1, 3, 5)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Csemege uborka (6, 15)*;
	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=976,93kcal FH=45,32g ZS=35,28g SZH=114,81g CK=1,64g SÓ=2,40g TZS=4,11g	EN=1 141,86kcal FH=35,41g ZS=33,09g SZH=170,26g CK=50,24g SÓ=2,11g TZS=3,60g	EN=309,75kcal FH=17,84g ZS=12,15g SZH=31,07g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=683,27kcal FH=21,94g ZS=33,63g SZH=66,09g CK=0,85g SÓ=3,80g TZS=8,31g
KEDD 2021.11.09.	Tejeskávé (1, 2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Kigyóuborka;	Zöldf szemes halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Paradicsom;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Bef tt; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Húsos lecsó; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	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=842,79kcal FH=44,33g ZS=34,75g SZH=91,64g CK=22,20g SÓ=2,82g TZS=2,09g	EN=761,95kcal FH=42,41g ZS=25,03g SZH=117,67g CK=7,48g 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=546,85kcal FH=21,79g ZS=24,69g SZH=66,90g CK=7,18g SÓ=5,35g TZS=0,55g
SZERDA 2021.11.10.	Tea 'Citromos'; Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Túrós bukta (1, 2, 3)*;	Brokkolikrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Hagymás burgonya; Ínyenc zöldség köret (2, 4, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Brokkolikrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Molnárika (1, 2, 3)*; Kockasajt (2)*;	Tea 'Citromos'; Mustár (11)*; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*;
	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=950,12kcal FH=39,69g ZS=24,89g SZH=133,95g CK=4,23g SÓ=5,08g TZS=3,24g	EN=1 052,83kcal FH=58,32g ZS=39,78g SZH=167,13g CK=4,09g SÓ=3,25g TZS=2,45g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=699,32kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=70,96g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
CSÜTÖRTÖK 2021.11.11.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Kigyóuborka;	Méz; Margarin mini 'Riso'; Fonotkka (1, 2, 3)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Majorannás csirkecombfilé (1, 2, 5)*; Sárgarépas rizs (5)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Kolbásszal töltött panírozott sertéskaraj (1, 2, 3, 4)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	EN=437,96kcal FH=23,42g ZS=9,00g SZH=64,64g 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=895,57kcal FH=45,84g ZS=33,74g SZH=127,33g CK=3,36g SÓ=3,65g TZS=1,62g	EN=865,17kcal FH=38,56g ZS=51,05g SZH=57,36g CK=14,03g SÓ=3,15g TZS=1,51g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=504,99kcal FH=21,71g ZS=12,90g SZH=67,43g CK=3,88g SÓ=4,03g TZS=0,56g
PÉNTEK 2021.11.12.	Gyümölcs tea; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Mustáros sertéskaraj sajttal (1, 2, 5, 11)*; F szemes burgonya steak (5)*; Sárgarépas káposztasaláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Fonotkka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*; Margarin mini 'Riso'; Paradicsom;	Camping sajt (2)*; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; 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=1 022,72kcal FH=45,67g ZS=34,08g SZH=120,48g CK=19,46g SÓ=5,17g TZS=6,32g	EN=757,98kcal FH=46,38g ZS=18,04g SZH=86,21g CK=28,38g SÓ=3,43g TZS=2,52g	EN=272,80kcal FH=6,12g ZS=9,52g SZH=39,00g CK=6,00g SÓ=0,42g TZS=2,64g	EN=656,45kcal FH=16,58g ZS=28,96g SZH=79,96g 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:

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.11.13.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Jégcsap retek;	Tej (2)*; Kifli 'Szezámagos' (1, 2, 12)*; Alma;	Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;		Sajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;
	EN=418,00kcal FH=15,74g ZS=12,26g SZH=61,78g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=312,57kcal FH=13,82g ZS=7,64g SZH=46,43g CK=15,31g SÓ=0,69g TZS=3,56g	EN=961,19kcal FH=55,63g ZS=40,22g SZH=88,75g CK=5,86g SÓ=3,08g TZS=1,26g		EN=279,05kcal FH=14,84g ZS=9,45g SZH=32,27g CK=0,16g SÓ=1,44g TZS=6,32g	EN=446,03kcal FH=29,89g ZS=15,12g SZH=45,46g CK=1,12g SÓ=1,89g TZS=0,84g
VASÁRNAP 2021.11.14.	Gyümölcs tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Zsemle 'Korpás' (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	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)*;		Fonott kalács (1, 2, 3)*; Alma;	Hagymás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; 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=850,56kcal FH=36,39g ZS=30,47g SZH=92,81g CK=1,46g SÓ=4,60g TZS=2,69g		EN=360,20kcal FH=7,76g ZS=7,01g SZH=64,33g CK=9,12g SÓ=0,67g TZS=3,46g	EN=522,63kcal FH=32,46g ZS=18,27g SZH=53,50g 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:

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=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2021.11.15.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Diáksemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Paradicsom;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Sárgaborsógulyás (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 7, 8, 12, 13)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Sárgaborsógulyás (1, 3, 5)*; Csirkés-gombás rakott tészta (1, 2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos káposzta-f zselé (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=436,45kcal FH=12,65g ZS=17,91g SZH=55,63g CK=10,50g SÓ=2,28g TZS=6,31g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=1 146,97kcal FH=39,88g ZS=40,49g SZH=151,09g CK=23,73g SÓ=1,99g TZS=3,27g	EN=1 057,55kcal FH=56,55g ZS=33,37g SZH=128,62g CK=7,62g SÓ=3,63g TZS=3,47g	EN=227,05kcal FH=7,33g ZS=8,22g SZH=30,05g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=642,65kcal FH=24,14g ZS=29,42g SZH=68,03g CK=19,50g SÓ=2,11g TZS=1,55g
KEDD 2021.11.16.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóborka;	Méz; Margarin mini 'Riso'; Kifli (1, 2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Hagymás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Csemege uborka (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Joghurt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Szárnys rizottó (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=428,10kcal FH=18,71g ZS=10,06g SZH=65,86g CK=14,97g SÓ=1,64g TZS=5,71g	EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=703,27kcal FH=36,57g ZS=20,90g SZH=85,03g CK=5,04g SÓ=5,00g TZS=1,47g	EN=781,57kcal FH=33,67g ZS=34,52g SZH=79,36g CK=18,68g SÓ=3,44g TZS=3,89g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=526,50kcal FH=30,38g ZS=16,91g SZH=85,37g CK=4,29g SÓ=4,09g TZS=1,26g
SZERDA 2021.11.17.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Sarkadi sertéskaraj (1, 2, 4, 5, 6, 15)*; Kuskusz (1, 5)*; Párolt zöldség (2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Uborkasaláta;	Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	Sajtospagetti (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=304,20kcal FH=11,96g ZS=11,96g SZH=36,20g CK=10,29g SÓ=1,81g TZS=4,19g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=1 049,06kcal FH=48,76g ZS=28,17g SZH=144,14g CK=37,11g SÓ=3,57g TZS=4,56g	EN=680,03kcal FH=24,37g ZS=17,61g SZH=99,47g CK=31,87g SÓ=3,25g TZS=3,74g	EN=266,05kcal FH=9,78g ZS=12,17g SZH=28,24g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,98g TZS=5,67g
CSÜTÖRTÖK 2021.11.18.	Vaníliás tej (1, 2)*; Ft tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	Margarin mini 'Riso'; Hosszú zsemle (1)*; Paradicsom;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Tejszínes-gombás csirkecombfilé ragu (1, 2, 5)*; Sárgarépás rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Alma;	Kefír (2)*; Fonotkka (1, 2, 3)*;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=450,54kcal FH=18,15g ZS=16,83g SZH=52,46g CK=28,17g SÓ=1,05g TZS=7,89g	EN=172,61kcal FH=4,68g ZS=3,15g SZH=30,17g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=807,77kcal FH=31,14g ZS=40,07g SZH=83,73g CK=1,91g SÓ=11,81g TZS=4,09g	EN=785,22kcal FH=33,22g ZS=21,38g SZH=139,23g CK=4,08g SÓ=3,69g TZS=2,08g	EN=285,00kcal FH=9,00g ZS=9,60g SZH=39,70g CK=10,20g SÓ=0,56g TZS=5,40g	EN=703,76kcal FH=26,49g ZS=30,11g SZH=74,76g CK=18,74g SÓ=2,57g TZS=5,05g
PÉNTEK 2021.11.19.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Zöldpaprika;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Cs ben sült tengeri halfilé (1, 2, 4, 5, 9)*; Mexikói rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Alma;	Lebbencsleves (1, 5)*; Olaszos szószban sült csirke (1, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;	Kockasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Paradicsom;	Dobozos üdít szí-alma; Májkrém; Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=357,40kcal FH=15,54g ZS=7,12g SZH=56,73g CK=10,31g SÓ=1,35g TZS=0,72g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=882,99kcal FH=36,04g ZS=24,73g SZH=150,73g CK=8,13g SÓ=5,44g TZS=5,56g	EN=841,73kcal FH=40,91g ZS=21,62g SZH=103,33g CK=8,77g SÓ=4,86g TZS=1,99g	EN=347,10kcal FH=11,81g ZS=8,02g SZH=56,70g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=682,25kcal FH=13,10g ZS=20,73g SZH=106,54g CK=30,22g SÓ=1,70g TZS=8,57g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid;
14=Csilagfűrt

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.11.20.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Banán; Kifli (1, 2)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Marha pörkölt; Tarhonya (1)*;		Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Tea 'Citromos'; Hamburger (1, 2, 4)*;
	EN=378,10kcal FH=15,43g ZS=12,26g SZH=52,84g CK=10,83g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=284,35kcal FH=5,48g ZS=1,16g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=778,11kcal FH=31,40g ZS=26,95g SZH=100,43g CK=28,39g SÓ=1,68g TZS=1,63g		EN=309,75kcal FH=17,84g ZS=12,15g SZH=31,07g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=827,15kcal FH=33,98g ZS=36,60g SZH=77,40g CK=12,70g SÓ=4,59g TZS=8,14g
VASÁRNAP 2021.11.21.	Tea 'Citromos'; Metél hagymás vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Banán; Gabonás keksz 'Teljes kiörlés ' (1, 5)*;	Húsos rakott burgonya (1, 2, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta (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=722,70kcal FH=24,28g ZS=35,74g SZH=100,92g CK=1,33g SÓ=2,94g TZS=2,24g		EN=341,90kcal FH=5,27g ZS=6,40g SZH=64,30g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=703,48kcal FH=26,71g ZS=27,56g SZH=75,59g CK=2,73g SÓ=2,82g TZS=1,36g

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=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
 14=Csillagfürt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2021.11.22.	F zött kakaó (2, 4)*; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Paradicsom;	Csirke májkrém; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sonkás kocka (1, 2, 4)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Rakott metélt dióval (1, 2, 5, 6, 11, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=521,14kcal FH=18,12g ZS=14,78g SZH=77,40g 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=1 071,97kcal FH=37,01g ZS=45,74g SZH=118,16g CK=1,28g SÓ=6,08g TZS=6,69g	EN=1 186,94kcal FH=25,85g ZS=38,15g SZH=174,92g CK=55,69g SÓ=2,55g TZS=2,84g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=703,32kcal FH=11,85g ZS=31,47g SZH=71,46g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
KEDD 2021.11.23.	Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Debreceni sertéskaraj (1, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Cs ben sült brokkoli (1, 2, 4, 5)*; Befőtt 'Öszibarack';	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Paprikásburgonya hússal (1, 3, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*; 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=970,50kcal FH=44,57g ZS=38,13g SZH=136,34g CK=6,38g SÓ=6,48g TZS=6,56g	EN=786,95kcal FH=34,79g ZS=33,70g SZH=78,86g CK=21,57g SÓ=2,44g TZS=4,95g	EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=786,06kcal FH=31,90g ZS=31,09g SZH=89,12g CK=3,56g SÓ=4,34g TZS=0,71g
SZERDA 2021.11.24.	Tejescávé (1, 2)*; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Liga'; Császár zsemle 'Teljes kiörlés' (1, 2)*; Kigyóuborka;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Paradicsom;	Paradicsomleves rizsszemtésztával (1, 3, 5)*; Sajtos szelet (1, 2, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Szerenádsaláta; Saláta öntet (2, 3, 11)*;	Paradicsomleves rizsszemtésztával (1, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Bulgur (1, 5)*; Csemege uborka (6, 15)*;	Dzsem (13)*; Margarin mini 'Riso'; Zsemle (1)*;	Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Csemege uborka (6, 15)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=443,82kcal FH=21,97g ZS=14,41g SZH=54,18g CK=24,55g 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=1 022,90kcal FH=43,76g ZS=48,07g SZH=97,75g CK=26,37g SÓ=4,77g TZS=10,32g	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=786,72kcal FH=59,14g ZS=19,60g SZH=148,38g CK=1,56g SÓ=3,73g TZS=1,42g
CSÜTÖRTÖK 2021.11.25.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Sajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kifli (1, 2)*; Jégcsap retek;	Csemege szalámi; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Baromfivagdalt (1, 3, 5)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Vegyes saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Joghurt (2)*; Fonotkka (1, 2, 3)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=329,85kcal FH=14,29g ZS=12,82g SZH=37,52g 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=712,06kcal FH=34,12g ZS=22,25g SZH=88,23g CK=17,78g SÓ=3,20g TZS=2,63g	EN=880,50kcal FH=30,40g ZS=36,34g SZH=129,30g CK=13,40g SÓ=3,96g TZS=1,70g	EN=288,00kcal FH=9,30g ZS=9,75g SZH=40,00g CK=10,50g SÓ=0,56g TZS=5,55g	EN=527,07kcal FH=23,03g ZS=25,86g SZH=52,36g CK=0,80g SÓ=7,25g TZS=0,74g
PÉNTEK 2021.11.26.	Tea 'Citromos'; Kapros turókrém (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Pacal pörkölt; F t burgonya; Almapaprika (6, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 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;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (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=854,02kcal FH=36,98g ZS=39,40g SZH=78,57g CK=2,58g SÓ=4,86g TZS=0,49g	EN=742,79kcal FH=35,24g ZS=15,14g SZH=102,70g CK=39,97g SÓ=3,50g TZS=1,12g	EN=307,65kcal FH=8,48g ZS=16,48g SZH=30,12g CK=1,73g SÓ=1,12g TZS=2,65g	EN=682,70kcal FH=14,59g ZS=23,95g SZH=99,09g CK=15,80g SÓ=2,68g TZS=13,05g

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.11.27.	Tea 'Citromos'; Krasno sonka; Margarín 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;		Kockasajt (2)*; Alma; Kifli (1, 2)*;	Törtburgonya (5)*; Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kenyér 'Félbarna' (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=1 021,54kcal FH=34,37g ZS=28,08g SZH=154,46g CK=42,82g SÓ=1,52g TZS=1,56g		EN=263,25kcal FH=7,29g ZS=8,16g SZH=38,83g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=577,48kcal FH=31,56g ZS=14,89g SZH=73,05g CK=0,88g SÓ=2,07g TZS=0,65g
VASÁRNAP 2021.11.28.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle 'Korpás' (1)*; Kigyóuborka;	Zala felvágott (4)*; Margarín 'Liga'; Kenyér 'Rozs' (1)*; Zöldpaprika;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;		Mákos kifli;	Csirke csíkok pirítva (1)*; Finomf 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=365,70kcal FH=13,91g ZS=12,20g SZH=50,47g CK=0,77g SÓ=2,56g TZS=3,93g	EN=857,81kcal FH=40,47g ZS=29,26g SZH=98,90g CK=8,68g SÓ=5,05g TZS=4,37g		EN=319,20kcal FH=7,28g ZS=13,58g SZH=39,90g CK=7,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=551,86kcal FH=29,90g ZS=13,94g SZH=74,67g CK=16,43g SÓ=2,25g TZS=2,01g

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 2021.11.29.	Tea 'Csipkebogyó'; Vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Csemege szalámi; Zsemle (1)*; Kigyóborka;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Húsos-paradicsomos rakott tészta (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=308,20kcal FH=9,39g ZS=5,42g SZH=54,84g CK=10,63g SÓ=1,34g TZS=0,36g	EN=278,65kcal FH=9,34g ZS=13,09g SZH=29,69g CK=0,16g SÓ=1,69g TZS=5,57g	EN=1 258,25kcal FH=41,70g ZS=38,66g SZH=180,54g CK=50,01g SÓ=2,03g TZS=3,57g	EN=1 209,02kcal FH=56,71g ZS=45,48g SZH=138,57g CK=9,43g SÓ=3,68g TZS=5,93g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=635,48kcal FH=32,65g ZS=17,25g SZH=81,50g CK=3,09g SÓ=4,13g TZS=0,91g
KEDD 2021.11.30.	F zött kakaó (2, 4)*; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Kigyóborka;	Dobozos üdít 'alma'; Méz; Zsemle 'rozsos' (1)*;	Túrós galuskaleves (1, 2, 3)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Törtburgonya (5)*; Kovászos uborka (1)*;	Túrós galuskaleves (1, 2, 3)*; Rakott kelkáposzta (1, 2, 3)*; Bef tt;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Lecsős csirkeragu; Tarhonya (1)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=470,74kcal FH=20,77g ZS=20,22g SZH=50,34g CK=24,20g SÓ=2,10g TZS=9,21g	EN=267,69kcal FH=4,22g ZS=0,66g SZH=61,89g CK=36,58g SÓ=0,58g TZS=0,29g	EN=762,25kcal FH=31,23g ZS=20,00g SZH=107,40g CK=2,59g SÓ=5,97g TZS=2,30g	EN=708,29kcal FH=28,88g ZS=31,32g SZH=81,94g CK=14,97g SÓ=2,32g TZS=1,71g	EN=233,45kcal FH=7,44g ZS=7,53g SZH=32,93g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=587,11kcal FH=29,92g ZS=15,57g SZH=78,53g CK=6,36g SÓ=4,10g TZS=1,39g
SZERDA 2021.12.01.	Tej (2)*; Petrezselymes tejfölösturó (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Almás-sajtos csirkecombfilé (1, 2)*; Kukoricás rizs (5)*;	Csemege szalámi; Margarin mini 'Riso'; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=419,85kcal FH=25,09g ZS=9,22g SZH=58,70g CK=14,34g SÓ=1,83g TZS=3,06g	EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=899,58kcal FH=33,12g ZS=38,64g SZH=95,74g CK=2,00g SÓ=3,79g TZS=1,53g	EN=967,32kcal FH=42,79g ZS=44,63g SZH=122,14g CK=19,25g SÓ=3,63g TZS=17,83g	EN=393,90kcal FH=12,51g ZS=15,90g SZH=50,04g CK=1,17g SÓ=2,31g TZS=5,34g	EN=703,76kcal FH=26,49g ZS=30,11g SZH=74,76g CK=18,74g SÓ=2,57g TZS=5,05g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.02.	Tejeskávé (1, 2)*; Toast sonka; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Margarin mini 'Riso'; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Banán;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Brokkolis tejszínes csirkecomb filé (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kefír (2)*; Fonotkka (1, 2, 3)*;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Tészta 'Szarvacská' (1)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=444,87kcal FH=19,44g ZS=12,80g SZH=61,34g CK=24,29g SÓ=2,45g TZS=6,49g	EN=321,08kcal FH=6,24g ZS=3,72g SZH=63,59g CK=0,16g SÓ=0,58g TZS=0,37g	EN=692,48kcal FH=33,59g ZS=21,72g SZH=115,54g CK=1,80g SÓ=2,81g TZS=2,53g	EN=690,04kcal FH=36,98g ZS=20,32g SZH=85,81g CK=16,81g SÓ=3,43g TZS=2,87g	EN=285,00kcal FH=9,00g ZS=9,60g SZH=39,70g CK=10,20g SÓ=0,56g TZS=5,40g	EN=839,98kcal FH=31,46g ZS=41,68g SZH=79,65g CK=6,20g SÓ=3,69g TZS=3,11g
PÉNTEK 2021.12.03.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Kigyóborka;	Csirke májkrém; Kifli (1, 2)*;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Cs ben sült tengeri halfilé (1, 2, 4, 5, 9)*; Párolt rizs (5)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Ásványvíz; Májkrém; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=364,25kcal FH=19,22g ZS=12,37g SZH=39,46g CK=14,05g SÓ=1,17g TZS=5,24g	EN=206,05kcal FH=6,92g ZS=7,73g SZH=26,24g CK=1,63g SÓ=0,86g TZS=2,25g	EN=934,15kcal FH=46,06g ZS=38,24g SZH=94,93g CK=8,92g SÓ=3,10g TZS=1,29g	EN=716,54kcal FH=30,26g ZS=23,01g SZH=122,39g CK=4,66g SÓ=4,36g TZS=4,72g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=635,45kcal FH=13,18g ZS=30,46g SZH=74,51g CK=12,69g SÓ=1,87g TZS=13,47g

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=Csillagfürt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.11.01.-tól 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos gyufatészta, Vöröshagyma	133,06kcal	3,18g	4,72g	17,88g	0,71g	1,19g	0,97g
Alma Összetétel: Alma/Idared	43,40kcal	0,56g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Almapaprika Összetétel: Almapaprika	8,85kcal	0,50g	0,00g	1,37g	0,00g	1,62g	0,00g
Babgulyás Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabb, Tojás, Vöröshagyma	365,20kcal	20,65g	17,31g	29,16g	1,22g	1,06g	0,29g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	583,64kcal	21,97g	32,90g	73,49g	0,80g	1,92g	1,22g
Banán Összetétel: Banán	157,50kcal	1,95g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Baracklevár Összetétel: Lekvár(sárgabarack)	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
Baromfivagdalt Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső filé, Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	227,13kcal	19,28g	12,04g	9,17g	0,87g	0,81g	1,05g
Befőtt Összetétel: Befőtt 'szibarack, felezett'	48,60kcal	0,41g	0,03g	13,10g	11,93g	0,02g	0,01g
Befőtt 'Öszibarack' Összetétel: Befőtt 'szibarack, felezett'	48,60kcal	0,41g	0,03g	13,10g	11,93g	0,02g	0,01g
Borsos tokány sertéshúsból Összetétel: Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	272,74kcal	14,28g	22,36g	1,78g	0,55g	0,75g	0,36g
Briós Összetétel: Briós cukros 50g, Briós cukros 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
Brokkolikrémleves sárgarépakockával Összetétel: Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tisztított sárgarépa, Vöröshagyma	107,25kcal	4,60g	3,69g	12,25g	2,64g	1,05g	0,29g
Budapest ragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Majoranna, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	264,77kcal	19,97g	17,90g	4,28g	1,03g	0,80g	0,22g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.11.01.-tól 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésít sós mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	406,87kcal	9,72g	9,27g	61,20g	2,43g	1,19g	1,20g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít sós mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	119,54kcal	3,05g	2,91g	15,60g	1,29g	1,38g	0,30g
Burgonyapüré Összetétel: Margarin Aro kocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Tej '2,8%', Tisztított burgonya	289,80kcal	7,45g	5,47g	47,84g	1,84g	0,81g	2,24g
Camping sajt Összetétel: Töml s sajt 50g	160,50kcal	8,00g	13,00g	1,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Camping sajt Összetétel: Töml s sajt 100g(natúr)	180,00kcal	8,00g	13,80g	6,00g	0,00g	2,00g	9,00g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	34,13kcal	0,97g	0,07g	7,74g	2,00g	2,00g	0,00g
Császár zsemle 'Teljes kiörlés ' Összetétel: Zsemle 'Császár' Teljes Kiörlés 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,00g	0,60g	0,35g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,05g	5,25g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	6,60kcal	0,29g	0,04g	1,25g	0,00g	1,90g	0,00g
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít sós mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Leccsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejfől '12%', Vöröshagyma	392,17kcal	18,95g	31,85g	4,52g	0,60g	1,04g	1,90g
Csirke csíkok pirítva Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,11kcal	17,09g	7,41g	2,97g	0,13g	0,71g	0,35g
Csirke májkrém Összetétel: Csirke májaskrém 30g 'Eurofood'	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Csirkecomb fels filé, Étélizésít sós mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kömény, Leccsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejfől '12%', Vöröshagyma	195,23kcal	21,95g	8,59g	6,16g	1,08g	0,66g	0,38g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g 'Eurofood'	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkemell sonka Összetétel: Csirkemell sonka (Fincsik,Ahida)	63,00kcal	8,00g	3,00g	1,00g	0,60g	1,20g	1,05g
Csirkés-gombás rakott tészta Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső filé, Étélizésíté sós mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Vöröshagyma	552,89kcal	31,55g	15,41g	70,82g	6,00g	2,02g	3,00g
Csontleves csigatésztával Összetétel: Étélizésíté sós mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. levelezőzöld, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma	69,86kcal	1,88g	2,64g	9,01g	1,04g	1,07g	0,29g
Cs ben sült brokkoli Összetétel: Étélizésíté sós mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kömény, Margarin Aro kocka, rőlt fekete bors, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Szerecsendió, Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	586,00kcal	29,19g	32,06g	37,88g	6,19g	1,38g	4,87g
Cs ben sült tengeri halfilé Összetétel: Étélizésíté sós mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halfilé 'Pangasius', Margarin Aro kocka, rőlt 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
Darás metélt Összetétel: Búza dara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metélt tészta	502,54kcal	13,61g	10,74g	87,24g	3,60g	0,42g	1,27g
Debreceni sertéskaraj Összetétel: Csemege paprika, Debreceni kolbász 'ARO', Étélizésíté sós mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Füstölt szalonna, Kömény, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	348,70kcal	27,64g	25,37g	1,54g	0,28g	1,58g	5,18g
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, f z víz', Tojásmentes metélt tészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	282,55kcal	6,05g	18,53g	21,30g	17,50g	0,00g	0,00g
Dobozos üdít 'alma' Összetétel: Dob.gylé 2 dl 50% alma	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Dobozos üdít szilva-alma Összetétel: Dob.gylé 2 dl 50% szilva-alma	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Dzsem Összetétel: Dzsem 'sárgabarack'	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Dzsungel reggeliző pehely Összetétel: Dzsungel reggeliző pehely 30g	112,80kcal	2,31g	0,66g	23,70g	8,70g	0,25g	0,09g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Egyenes kifli 'Teljes kiőrlés' Összetétel: Teljes kiőrlés kifli	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Erdélyi rakott káposzta 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
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	136,13kcal	1,44g	0,68g	30,11g	23,72g	0,20g	0,28g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít 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
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	53,50kcal	1,63g	0,23g	10,93g	5,00g	0,45g	0,01g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: Káposztasaláta	43,10kcal	1,30g	0,26g	7,11g	1,66g	1,90g	0,03g
Finomf zelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomf zelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	289,61kcal	9,07g	6,11g	48,35g	15,76g	0,95g	1,62g
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	331,56kcal	17,79g	27,14g	1,80g	0,60g	0,69g	0,36g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács 0,5kg, Fonott kalács 1kg	316,80kcal	7,20g	7,01g	54,53g	9,12g	0,67g	3,46g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	195,00kcal	4,20g	4,35g	34,00g	4,50g	0,41g	1,95g
Fonottka 'Napraforgómagos' Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g
F tt burgonya Összetétel: Köménymag, Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	235,21kcal	6,25g	0,75g	46,03g	0,00g	0,15g	0,00g
F tt burgonya Összetétel: Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	117,50kcal	3,13g	0,38g	23,00g	0,00g	0,07g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Főtt tojás Összetétel: Tojás főtt, tiszt. (Capriovus)	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Főtt kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	208,34kcal	8,80g	8,26g	24,10g	23,88g	0,28g	5,02g
Frankfurti leves virslivel Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagygyökér, Fagy. levezöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Húsmester virsli, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	236,58kcal	3,82g	14,22g	15,30g	0,87g	1,59g	1,47g
Fszeres burgonya steak Összetétel: Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya	341,93kcal	7,59g	7,35g	55,45g	0,17g	1,39g	0,70g
Fszeres sertés tarja Összetétel: Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Rölt fekete bors, Sertés tarja, Só 'jódozott', Vöröshagyma	291,75kcal	18,24g	63,93g	1,48g	0,43g	0,99g	0,11g
Gabonás keksz 'Teljes kiőrlés' Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, fűz víz'	486,10kcal	33,60g	10,60g	120,40g	0,00g	0,65g	1,00g
Gyrosos csirkemell csíkok Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Rölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék 'Hügli', Só 'jódozott', Vöröshagyma	177,97kcal	21,32g	8,49g	3,12g	0,17g	1,04g	0,35g
Gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Gyümölcs tea 'Meggy' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Fűz tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegfűszeg	138,94kcal	1,28g	0,89g	31,02g	23,92g	0,21g	0,28g
Gyümölcsmártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Fűz tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegfűszeg	226,30kcal	2,35g	0,91g	50,48g	38,39g	0,64g	0,33g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.11.01.-tól 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Danone könnyű és finom gyüm.joghurt 125g	104,00kcal	4,70g	2,60g	15,20g	14,80g	0,13g	1,70g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hagymás burgonya Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rólt 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
Hagymás sertés szelet Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, rólt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma egész	226,89kcal	21,81g	12,32g	5,86g	0,64g	0,71g	0,46g
Hamburger Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa, Ketchup, Kigó uborka, Lapkasajt/Ammerrland, Lilahagyma, Vizes zsemle	786,55kcal	33,98g	36,60g	67,35g	2,66g	4,59g	8,14g
Hamis gulyásleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezőzöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos csipetke, Vöröshagyma	128,65kcal	3,34g	2,82g	20,64g	1,01g	1,05g	0,31g
Házi körözött 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
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle, Húsmester virsli, Mustár	640,72kcal	11,01g	30,62g	59,33g	0,99g	4,04g	3,92g
Húsgombóc Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, rólt 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
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. levezőzöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	270,76kcal	13,27g	17,56g	13,03g	1,01g	1,16g	0,40g
Húsos lecsó 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
Húsos rakott burgonya Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojás f zött,tiszt.(Capriovus)	660,38kcal	25,41g	27,30g	68,48g	1,07g	0,92g	1,33g
Húsos-paradicsomos rakott tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Ft 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	706,34kcal	31,84g	27,74g	80,67g	7,95g	2,03g	5,47g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.11.01.-tól 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Ínyenc zöldség köret Összetétel: Fagy. ínyenc zöldség keverék, Margarin Aro kocka, Só 'jódozott'	128,70kcal	6,00g	3,30g	18,00g	0,00g	0,41g	0,78g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	8,40kcal	0,66g	0,06g	0,72g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Joghurt natúr	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Kapros turókrém 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
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposzta f. zselé Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rőt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	141,09kcal	4,64g	3,29g	22,35g	0,50g	0,53g	0,31g
Ken májas Összetétel: Ken májas	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,45g	0,65g	1,10g	4,90g
Kenyér 'Félbarna' Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	112,14kcal	3,74g	0,42g	23,35g	0,55g	0,59g	0,04g
Kenyér 'Félbarna' Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	98,79kcal	3,29g	0,37g	20,57g	0,48g	0,52g	0,04g
Kenyér 'Félbarna' Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	240,30kcal	8,01g	0,90g	50,04g	1,17g	1,26g	0,09g
Kenyér 'Lenmagos' Összetétel: Lenmagvas kenyér 1kg	238,50kcal	7,56g	2,88g	45,09g	0,27g	1,26g	0,63g
Kenyér 'Magvas' Összetétel: Magvas kenyér	228,60kcal	7,38g	3,24g	42,48g	0,27g	1,17g	0,72g
Kenyér 'Rozs' Összetétel: Rozskenyér 1kg	225,00kcal	6,12g	0,72g	47,70g	0,45g	1,35g	0,09g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kenyér 'Teljes kiőrlés ' Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	201,60kcal	7,83g	0,90g	40,59g	0,54g	1,26g	0,36g
Kenyér 'Teljes kiőrlés ' Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	94,08kcal	3,65g	0,42g	18,94g	0,25g	0,59g	0,17g
Kenyér 'Teljes kiőrlés ' Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	82,88kcal	3,22g	0,37g	16,69g	0,22g	0,52g	0,15g
Kifli Összetétel: Intézményi Kifli	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kifli 'Szezámagos' Összetétel: Szezámagvas kifli	137,17kcal	3,96g	3,14g	22,83g	1,51g	0,39g	0,86g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,06g	1,02g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt(natúr)/Sajtmester	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Kolbásszal töltött panírozott sertéskaraj Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Pan. kolbásszal töltött s.karaj/Passner	182,49kcal	14,00g	7,28g	14,00g	2,00g	1,39g	0,03g
Kovászos uborka Összetétel: Kovászos uborka	7,31kcal	0,32g	0,05g	1,37g	0,00g	1,66g	0,00g
Körtekrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. körte, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg, Vaníliás cukor	151,22kcal	1,01g	0,76g	35,40g	30,54g	0,11g	0,22g
Krasno sonka Összetétel: Krasno sonka	54,00kcal	8,00g	2,20g	0,65g	0,35g	1,00g	0,85g
Kuszkusz Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	426,67kcal	12,42g	10,17g	68,40g	4,32g	1,19g	1,30g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt/Ammerrland	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lebbencsleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes nagykocka, Vöröshagyma	134,67kcal	3,36g	4,23g	18,94g	1,31g	1,18g	0,90g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.11.01.-tól 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Lecsős csirkecombfilé (db) Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső filé, Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecső (natúr 30%), rölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	200,41kcal	21,66g	9,91g	4,97g	0,77g	0,96g	0,52g
Lecsős csirkeragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecső (natúr 30%), rölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	153,26kcal	17,32g	7,55g	2,94g	0,59g	1,00g	0,38g
Lecsős sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecső (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	283,51kcal	14,63g	22,43g	3,73g	0,38g	0,85g	0,36g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
Magyaros sajtkrém Összetétel: Magyaros sajtkrém/St.Mártoni	70,80kcal	2,80g	6,00g	1,40g	0,00g	0,60g	0,00g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém /St.Mártoni	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	218,84kcal	15,36g	8,40g	19,38g	1,93g	1,21g	0,66g
Májkrém Összetétel: Sonkás májaskrém 50g	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Majorannás csirkecombfilé Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	186,20kcal	21,51g	8,95g	3,99g	0,42g	0,71g	0,35g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Mák, Porcukor	245,50kcal	3,90g	13,00g	26,60g	18,51g	0,01g	1,63g
Mákos kifli Összetétel: Mákos kifli 50g, Mákos kifli 70g	319,20kcal	7,28g	13,58g	39,90g	7,00g	0,00g	0,00g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metélttészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
Margarin 'Delma' Összetétel: Delma light margarin 500g	25,20kcal	0,00g	2,80g	0,28g	0,00g	0,11g	0,84g
Margarin 'Liga' Összetétel: Margarin Liga 500	25,20kcal	0,07g	2,80g	0,07g	0,07g	0,11g	0,84g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Margarin mini 'Riso' Összetétel: Minimarg.Riso 10g	22,60kcal	0,00g	2,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Marha er leves Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. leveleszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag, Vöröshagyma, Zeller zöld	69,59kcal	1,89g	2,67g	8,97g	1,18g	1,08g	0,30g
Marha pörkölt Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Marhaapróhús/gulyáskocka, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	256,31kcal	19,04g	18,33g	2,25g	0,70g	0,65g	0,37g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Csirkecomb felső filé, Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék 'Hügli', Só 'jódozott', Sertés paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	193,58kcal	20,01g	8,04g	9,19g	5,31g	0,85g	0,37g
Metél hagymás vajkrém Összetétel: Metél hagymás vajkrém	78,00kcal	0,52g	7,94g	1,12g	0,00g	0,20g	4,80g
Mexikói rizs Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, rőlt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	328,17kcal	7,96g	8,86g	79,57g	3,24g	1,25g	0,90g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Milánói szósz hússal Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt tarja/Mecom, Kristálycukor, Oregánó, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Sertés paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	247,38kcal	13,12g	16,72g	9,94g	4,99g	1,19g	1,31g
Molnárka Összetétel: Molnárka	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
Mustáros sertéskaraj sajttal Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, rőlt 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
Müzliszelet Összetétel: Müzliszelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Nyírségi gombóclevés (húsmentes) Összetétel: Citromlé 40%, Csemege paprika, Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. nudli, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	118,63kcal	4,18g	3,65g	14,10g	3,06g	1,20g	0,31g
Olasz felvágott Összetétel: Olasz felvágott	124,50kcal	6,50g	10,50g	1,05g	0,25g	1,15g	4,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Olaszos szószban sült csirke Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Étélízesítő 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
Pacal pörkölt 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
Paprikás sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés f. szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	210,86kcal	21,60g	11,41g	4,16g	0,37g	0,77g	0,36g
Paprikásburgonya hússal Összetétel: Csemege paprika, Étélízesítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, 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
Paradicsomleves rizszementésztával Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tojásos rizszem, Vöröshagyma, Zeller zöld	182,15kcal	3,69g	4,68g	31,07g	21,61g	1,06g	0,54g
Paradicsommártás 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
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom 30g	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Paradicsomos káposzta-f. zelék 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
Párolt rizs Összetétel: Étélízesítő 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
Párolt sertés szelet Összetétel: Étélízesítő 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
Párolt zöldség Összetétel: Fagy. mexikói zöldségköret, Margarin Aro kocka, Só 'jódozott'	119,10kcal	5,25g	1,65g	20,10g	7,35g	0,42g	0,39g
Pásztorgulyás Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélízesítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Marhaapróhús/ gulyáskocka, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos csipetke, Vöröshagyma	237,61kcal	13,92g	11,69g	16,62g	1,42g	1,07g	0,30g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Étélízesítő 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	324,37kcal	6,55g	10,43g	79,54g	0,39g	0,99g	1,11g
Petrezselymes tejfőlösturó Összetétel: Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	72,45kcal	7,36g	3,70g	1,91g	0,00g	0,27g	0,00g
Pizza 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
Poharas tej Összetétel: Poharas tej 0,2L	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: Citromhéj 'Szárított', Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Lekvár(sárgabarack), Mák, Mazsola, Porcukor, Puding porok, Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojás, Tojásmentes metélttészta	766,77kcal	17,27g	20,98g	124,90g	48,57g	0,45g	3,13g
Pulyka pörkölt Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	239,04kcal	22,00g	13,96g	4,86g	0,66g	0,84g	0,53g
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	190,19kcal	21,53g	10,25g	1,46g	0,26g	0,80g	0,12g
Rakott burgonya Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojás f zött,tiszt.(Capriovus)	676,67kcal	21,65g	33,59g	64,84g	0,85g	1,90g	8,31g
Rakott karfiol Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	481,27kcal	24,91g	25,90g	40,23g	8,09g	1,00g	1,24g
Rakott kelkáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rőlt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Szerecsendió, Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojás f zött darabolt, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	504,44kcal	22,94g	26,98g	46,49g	1,37g	1,04g	1,19g
Rakott metélt dióval Összetétel: Citromhéj 'Szárított', Citromlé 40%, Dióbél, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Lekvár(sárgabarack), Mazsola, Porcukor, Puding porok, Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojásmentes metélttészta, Vaníliás cukor	812,89kcal	17,81g	23,52g	130,87g	54,57g	0,38g	1,20g
Rántott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes)	321,34kcal	19,03g	10,27g	37,43g	0,75g	2,28g	1,29g
Rántott szelet 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.11.01.-tól 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rizibizi Összetétel: Étélízésít 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
Roston sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', Só 'jódozott'	216,45kcal	14,48g	11,37g	13,82g	0,31g	1,85g	1,22g
Sajt Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajt Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajt Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajtkrém Összetétel: Sajtkrém natúr	74,00kcal	2,60g	5,68g	3,20g	0,00g	0,70g	3,68g
Sajtos spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes spagetti	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
Sajtos szelet Összetétel: Étélízésít 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
Saláta öntet Összetétel: Salátaöntet Joghurt íz	201,00kcal	0,50g	21,00g	2,20g	1,45g	0,85g	2,30g
Sárgaborsóf zelék Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít 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
Sárgaborsógulyás Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sárgaborsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos kiskagylótészta, Vöröshagyma	367,18kcal	20,79g	17,53g	29,06g	1,37g	1,02g	0,30g
Sárgaborsóleves Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos kiskagylótészta, Vöröshagyma	187,10kcal	10,18g	3,17g	28,27g	1,33g	1,02g	0,30g
Sárgarépás káposztasaláta Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	63,81kcal	1,48g	0,20g	13,44g	8,50g	0,50g	0,00g
Sárgarépás rizs Összetétel: Étélízésít 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sarkadi sertéskaraj	273,08kcal	26,00g	15,25g	6,59g	1,47g	1,17g	2,43g
Összetétel: Csemege uborka, Étélízésít 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							
Sertéspörkölt	345,15kcal	18,31g	27,28g	4,18g	1,19g	0,83g	0,38g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S ritett paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma							
Sonkás kocka	697,92kcal	28,97g	31,10g	74,11g	0,16g	3,91g	5,05g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, F tt füstölt tarja/Mecom, rölt fekete bors, Pizza sonka /Gallicoop, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásmentes nagykocka, Vöröshagyma							
Spagetti	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', f z víz', Tojásmentes spagetti							
Spenót	192,27kcal	7,81g	6,99g	24,47g	6,76g	0,75g	1,52g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '2,8%'							
Steak burgonya	277,71kcal	6,51g	4,63g	47,65g	0,82g	0,79g	0,43g
Összetétel: Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Stefánia vagdalt	319,27kcal	16,79g	22,90g	8,02g	0,69g	1,06g	1,26g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás f zött darabolt, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma							
Sült debreceni kolbász	438,12kcal	18,33g	39,99g	1,17g	0,39g	2,73g	13,93g
Összetétel: Debreceni kolbász 'ARO', Étolaj 'napraforgó'							
Sültcsirkecomb	217,47kcal	24,18g	8,95g	1,14g	0,20g	0,84g	0,13g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Só 'jódozott', Szárnyas f szerkeverék							
Szárzableves	186,63kcal	10,09g	2,96g	28,69g	1,19g	1,02g	0,29g
Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Szárzabab, Vöröshagyma							
Szárnyas rizottó	475,50kcal	28,85g	16,62g	76,93g	2,29g	1,81g	1,22g
Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Gomba friss, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Szárnyasraguleves	178,18kcal	15,97g	6,68g	12,47g	3,68g	1,04g	0,33g
Összetétel: Csirkemáj, Étélízésít 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, Vöröshagyma							
Székelykáposzta	414,93kcal	19,29g	25,44g	29,01g	0,25g	6,67g	0,70g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Szerenád saláta	22,10kcal	1,28g	0,14g	4,87g	0,23g	0,69g	0,03g
Összetétel: Szerenád salátakeverék							

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.11.01.-tól 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	382,86kcal	11,08g	7,73g	67,16g	3,77g	0,82g	0,98g
Tauris zöldséges felvágott Összetétel: Zöldséges felvágott allergénmentes	86,00kcal	4,78g	6,94g	1,08g	0,12g	1,10g	2,61g
Tea 'Citromos' Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teaf	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,05g	10,04g	0,00g	0,00g
Tea 'Csipkebogyó' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '2,8%', Tej UHT '1,5%'	132,00kcal	9,30g	4,50g	13,80g	13,80g	0,30g	2,70g
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	221,92kcal	9,00g	7,95g	27,84g	23,88g	0,30g	4,78g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,02g	3,60g	1,20g	0,00g	0,01g	0,00g
Tejfölös-túró Összetétel: Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	72,20kcal	7,34g	3,70g	1,90g	0,00g	0,18g	0,00g
Tejszínes csirkeraguleves Összetétel: Csirkecomb felső filé, Csirkemáj, Étélizésíték só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, F z tejszín 10%, Lestyán, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	173,88kcal	16,06g	6,08g	12,72g	3,67g	1,05g	0,65g
Tejszínes-gombás csirkecombfilé ragu Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étélizésíték só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, F z tejszín 10%, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	163,67kcal	17,93g	8,04g	3,66g	0,67g	0,72g	0,69g
Teljes kiörlés zsemle Összetétel: Zsemle 'Teljes Kiörlés' 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,00g	0,60g	0,35g
Temesvári aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizésíték só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	322,00kcal	15,90g	25,06g	5,74g	1,20g	0,96g	0,99g
Tészta 'Copfocska' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', f z víz', Tojásmentes copfocska	380,23kcal	10,98g	7,70g	66,69g	3,60g	0,37g	0,97g
Tészta 'Szarvacska' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', f z víz', Tojásmentes szarvacska	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tökf zelék 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
Törtburgonya Összetétel: Étélésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt 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
Törtburgonya Összetétel: Étélésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	135,09kcal	3,17g	2,22g	23,13g	0,09g	0,37g	0,20g
Túró Összetétel: Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	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 galuskaleves Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Túró 'Tehén' félzsíros 5/1, Vöröshagyma	155,25kcal	5,54g	4,32g	22,36g	1,67g	1,26g	0,51g
Túrós tészta tepert vel 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
Uborkasaláta Összetétel: Ételecet 10%, Kígyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	37,65kcal	1,00g	0,10g	7,70g	6,00g	0,40g	0,00g
Vajkrém Összetétel: Vajkrém(natúr) /St.Márto	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vaníliás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%', Vaníliás cukor	217,94kcal	9,00g	8,40g	26,29g	26,29g	0,30g	5,10g
Vegyes saláta Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Kígyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	74,14kcal	1,44g	0,19g	16,23g	11,34g	0,40g	0,01g
Vegyes vágott Összetétel: Vegyes vágott	51,00kcal	1,53g	0,29g	8,44g	2,00g	2,28g	0,04g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott, Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,25g	1,10g	3,00g
Zelleres burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Ételecet 10%, Étélésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. piritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	182,93kcal	4,23g	6,11g	25,26g	1,49g	1,19g	0,52g