

	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, 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=1 250,44kcal FH=41,28g ZS=38,12g SZH=180,54g CK=50,02g SÓ=2,02g TZS=3,40g	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)*; 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=24,55g 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 tejfölösterú (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Paradicsom;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Mandarin;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Alma;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Alma;	Csemege szalámi; Margarin mini 'Riso'; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=419,85kcal FH=24,79g ZS=9,22g SZH=59,00g CK=14,64g SÓ=1,92g TZS=3,36g	EN=216,12kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=39,30g 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=823,85kcal FH=54,53g ZS=19,62g SZH=162,15g CK=3,14g SÓ=4,04g TZS=2,04g	EN=393,90kcal FH=12,51g ZS=15,90g SZH=50,04g CK=1,17g SÓ=2,31g TZS=5,34g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=3,17g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.02.	Tejeskávé (1, 2)*; Toast sonka; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Margarin mini 'Riso'; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Banán;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Brokkolis tejszínes csirkecomb filé (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Narancs;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Aprópecsenye (5)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Kefir (2)*; Fonotkka (1, 2)*;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Tészta 'Szarvacská' (1)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=425,52kcal FH=19,56g ZS=12,81g SZH=55,24g CK=24,51g SÓ=2,41g TZS=6,52g	EN=321,08kcal FH=6,24g ZS=3,72g SZH=63,59g CK=0,16g SÓ=0,58g TZS=0,37g	EN=724,88kcal FH=34,59g ZS=21,89g SZH=121,19g CK=1,80g SÓ=2,85g TZS=2,54g	EN=865,76kcal FH=34,36g ZS=38,55g SZH=90,34g CK=17,31g SÓ=3,49g TZS=3,13g	EN=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g	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)*; 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)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kukoricás rizs (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Ásványvíz; Májkrém; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=364,25kcal FH=18,92g ZS=12,37g SZH=39,76g CK=14,70g SÓ=1,26g TZS=5,54g	EN=206,05kcal FH=6,92g ZS=7,73g SZH=26,24g CK=1,63g SÓ=0,86g TZS=2,25g	EN=951,10kcal FH=46,55g ZS=38,29g SZH=98,46g CK=8,92g SÓ=3,10g TZS=1,29g	EN=711,63kcal FH=37,03g ZS=20,85g SZH=108,92g CK=4,43g SÓ=5,08g TZS=1,28g	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:**

**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=Csillagfűrt)

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.12.04.	Tea 'Citromos'; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóborka;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Sárgaborsóleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;		Dzsem (13)*; Zsemle (1)*; Margarin mini 'Riso'; Alma;	Májrizottó (5)*; Cékasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=358,90kcal FH=11,41g ZS=6,96g SZH=62,51g CK=11,21g SÓ=1,86g TZS=0,09g	EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=980,57kcal FH=69,47g ZS=22,79g SZH=178,18g CK=2,95g SÓ=2,92g TZS=1,72g		EN=268,95kcal FH=4,80g ZS=3,03g SZH=53,47g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=653,77kcal FH=32,41g ZS=20,09g SZH=110,62g CK=5,06g SÓ=4,49g TZS=1,57g
VASÁRNAP 2021.12.05.	Tea 'Citromos'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Tej (2)*; Zsemle (1)*; Banán;	Marha er leves (1, 3, 5)*; F szeres sertéstarja (5)*; Steak burgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;		Kefír (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Sertéspörkölt (1)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=375,41kcal FH=5,87g ZS=16,22g SZH=40,46g CK=10,55g SÓ=2,15g TZS=2,03g	EN=429,95kcal FH=15,19g ZS=5,03g SZH=79,07g CK=14,26g SÓ=1,03g TZS=3,32g	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=640,89kcal FH=28,96g ZS=33,23g SZH=51,81g CK=10,39g SÓ=2,15g TZS=0,93g

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2021.12.06.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Paradicsom;	Túrós bukta (1, 2, 3)*; Alma;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Szaloncukor (2, 6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Szaloncukor (2, 6)*;	Lapkasajt (2)*; Margarin mini 'Riso'; Zsemle (1)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	EN=448,15kcal FH=13,28g ZS=15,57g SZH=63,19g CK=11,40g SÓ=2,37g TZS=5,68g	EN=267,40kcal FH=9,66g ZS=5,25g SZH=44,10g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=871,84kcal FH=42,88g ZS=31,39g SZH=104,48g CK=7,81g SÓ=5,33g TZS=7,32g	EN=960,16kcal FH=33,44g ZS=36,83g SZH=123,83g CK=25,34g SÓ=4,94g TZS=4,58g	EN=318,55kcal FH=17,24g ZS=14,53g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=573,58kcal FH=32,93g ZS=17,25g SZH=56,09g CK=3,70g SÓ=3,54g TZS=2,68g
KEDD 2021.12.07.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Jégcsap retek;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Rizseshús (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Húsos tarhonya (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;
	EN=416,00kcal FH=20,09g ZS=11,14g SZH=58,61g CK=14,64g SÓ=2,35g TZS=7,04g	EN=240,65kcal FH=6,85g ZS=9,65g SZH=30,44g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=821,68kcal FH=30,40g ZS=38,92g SZH=110,69g CK=3,95g SÓ=5,52g TZS=1,74g	EN=842,03kcal FH=40,39g ZS=32,35g SZH=91,31g CK=2,80g SÓ=3,34g TZS=2,17g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=714,67kcal FH=27,57g ZS=28,03g SZH=85,36g CK=6,11g SÓ=4,05g TZS=1,08g
SZERDA 2021.12.08.	Tejeskávé (1, 2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Margarin mini 'Riso'; Kifli (1, 2)*; Banán;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Marha pörkölt; Ft burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Csemege uborka (11)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Sajtos szelet (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Szerenásaláta; Saláta öntet (2, 3, 11)*;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Tea 'Citromos'; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=557,52kcal FH=21,83g ZS=20,85g SZH=69,88g CK=25,10g SÓ=2,66g TZS=10,04g	EN=306,95kcal FH=5,48g ZS=3,66g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=783,65kcal FH=34,12g ZS=27,83g SZH=91,58g CK=5,96g SÓ=4,11g TZS=0,65g	EN=1 009,20kcal FH=43,54g ZS=51,04g SZH=87,06g CK=6,19g SÓ=4,90g TZS=8,10g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=699,32kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=70,96g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.09.	Tej (2)*; Olasz felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Paradicsom;	Hosszú zsemle (1)*; Dzsem (13)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Bolognai szósz hússal; Spagetti (1)*; Sajt (2)*; Alma;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Joghurt (2)*; Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*;	Bükk aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	EN=422,00kcal FH=20,40g ZS=18,52g SZH=42,08g CK=14,70g SÓ=2,25g TZS=8,49g	EN=198,71kcal FH=4,08g ZS=0,53g SZH=42,77g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=828,85kcal FH=32,89g ZS=33,10g SZH=97,04g CK=12,41g SÓ=3,19g TZS=6,05g	EN=798,21kcal FH=30,06g ZS=49,54g SZH=55,69g CK=16,61g SÓ=5,07g TZS=15,06g	EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g	EN=647,80kcal FH=24,17g ZS=31,17g SZH=58,74g CK=2,45g SÓ=3,46g TZS=1,60g
PÉNTEK 2021.12.10.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Poharas tej (2)*; Fonottka (1, 2)*; Mandarin;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Uborkasaláta;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Borsos tokány sertésből (5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Uborkasaláta; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Májkrém; Hosszú zsemle (1)*;	Spagetti carbonara (1, 2)*; Sajt (2)*;
	EN=315,96kcal FH=15,23g ZS=4,62g SZH=52,76g CK=10,63g SÓ=1,53g TZS=0,37g	EN=307,50kcal FH=11,41g ZS=6,95g SZH=47,34g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=756,87kcal FH=47,60g ZS=23,32g SZH=73,80g CK=9,88g SÓ=3,55g TZS=3,06g	EN=935,65kcal FH=40,54g ZS=39,55g SZH=129,49g CK=9,32g SÓ=4,24g TZS=1,92g	EN=295,21kcal FH=8,68g ZS=15,83g SZH=28,32g CK=0,16g SÓ=1,38g TZS=6,12g	EN=675,88kcal FH=26,89g ZS=30,16g SZH=73,15g CK=4,43g SÓ=2,34g TZS=5,77g

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



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Középiszola**

Tápanyagtartalom: EN= Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;  
(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;  
14=Csillagfürt

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.12.11.	Tej (2)*; Zala felvágott (4)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Sajtos pogácsa (1, 2)*; Alma;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*; Narancs; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Paprikásburgonya hússal (1, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Dobozos üdít szí-almá; Camping sajt (2)*; Zsemle (1)*;
	EN=483,00kcal FH=24,61g ZS=13,96g SZH=66,06g CK=15,52g SÓ=2,75g TZS=6,09g	EN=314,30kcal FH=7,21g ZS=9,94g SZH=47,39g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=1 096,41kcal FH=33,04g ZS=37,37g SZH=150,96g CK=50,18g SÓ=2,93g TZS=9,18g	EN=1 017,79kcal FH=45,06g ZS=48,99g SZH=91,75g CK=4,85g SÓ=5,72g TZS=1,14g	EN=285,85kcal FH=8,13g ZS=16,46g SZH=25,32g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=744,55kcal FH=21,04g ZS=31,13g SZH=89,27g CK=15,60g SÓ=2,16g TZS=9,92g
VASÁRNAP 2021.12.12.	Tea 'Citromos'; Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; F szeres burgonya steak (5)*;		Fonott kalács (1, 2, 3)*; Alma;	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=313,10kcal FH=10,02g ZS=12,78g SZH=37,55g CK=11,04g SÓ=1,70g TZS=5,25g	EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=756,54kcal FH=32,71g ZS=30,04g SZH=73,79g CK=1,22g SÓ=4,01g TZS=2,53g		EN=360,20kcal FH=7,86g ZS=7,01g SZH=64,33g CK=9,12g SÓ=0,67g TZS=3,46g	EN=622,14kcal FH=32,16g ZS=17,29g SZH=80,27g CK=20,02g SÓ=2,24g TZS=0,96g

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2021.12.13.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Poharas tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Bolognai szósz hússal; Spagetti (1)*; Sajt (2)*; Alma;	Briós (1, 2, 3)*; Körte;	Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos káposzta-f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=396,20kcal FH=18,00g ZS=12,50g SZH=52,41g CK=10,65g SÓ=2,17g TZS=7,20g	EN=298,90kcal FH=10,76g ZS=9,50g SZH=40,63g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=857,47kcal FH=32,54g ZS=29,72g SZH=112,51g CK=23,47g SÓ=1,40g TZS=3,09g	EN=903,38kcal FH=45,75g ZS=37,08g SZH=94,47g CK=9,98g SÓ=3,18g TZS=5,96g	EN=347,20kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=66,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=642,65kcal FH=24,14g ZS=29,42g SZH=68,03g CK=19,50g SÓ=2,11g TZS=1,55g
KEDD 2021.12.14.	F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Kigyóborka;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Zöldborsós csirkecombragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Narancs;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Kapros káposztaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Joghurt (2)*; Zsemle 'Lenmagos' (1)*;	Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgotott burgonya; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=465,34kcal FH=18,09g ZS=13,62g SZH=67,01g CK=24,47g SÓ=1,62g TZS=5,38g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=656,36kcal FH=29,50g ZS=17,75g SZH=118,55g CK=3,07g SÓ=2,66g TZS=1,46g	EN=721,70kcal FH=27,14g ZS=27,79g SZH=85,85g CK=9,48g SÓ=3,10g TZS=1,63g	EN=236,00kcal FH=9,80g ZS=7,65g SZH=31,95g CK=6,20g SÓ=0,75g TZS=4,05g	EN=799,80kcal FH=29,71g ZS=35,02g SZH=83,05g CK=3,02g SÓ=4,28g TZS=1,10g
SZERDA 2021.12.15.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Fonotkka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Cs ben sült zöldségek (1, 2, 4, 5)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bakonyi tokány (1, 2)*; Kuskusz (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Dobozos üdít szialma; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
	EN=358,55kcal FH=13,55g ZS=8,23g SZH=53,92g CK=10,83g SÓ=1,53g TZS=2,55g	EN=360,40kcal FH=12,32g ZS=12,50g SZH=47,20g CK=6,00g SÓ=0,42g TZS=2,64g	EN=852,17kcal FH=47,90g ZS=29,19g SZH=90,60g CK=29,69g SÓ=3,28g TZS=9,91g	EN=1 005,02kcal FH=33,81g ZS=36,36g SZH=127,77g CK=30,27g SÓ=4,70g TZS=2,73g	EN=274,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=53,46g CK=18,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=439,13kcal FH=13,04g ZS=8,60g SZH=95,14g CK=43,42g SÓ=0,57g TZS=5,11g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.16.	Tej (2)*; Toast sonka; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Kigyóborka;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Fonotkka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Sült kolbász (2, 4)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Hagymás burgonya; Vegyes saláta;	Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=334,40kcal FH=19,57g ZS=9,36g SZH=41,59g CK=14,77g SÓ=2,50g TZS=4,74g	EN=337,20kcal FH=8,19g ZS=16,05g SZH=38,49g CK=6,06g SÓ=0,81g TZS=3,87g	EN=988,91kcal FH=44,55g ZS=45,65g SZH=93,01g CK=7,35g SÓ=4,65g TZS=15,97g	EN=845,69kcal FH=30,78g ZS=22,56g SZH=122,41g CK=13,39g SÓ=4,66g TZS=2,99g	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
PÉNTEK 2021.12.17.	Tea 'Citromos'; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Diákcsemege szalámi; Zsemle (1)*;	Brokkolikrémléves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Alma;	Brokkolikrémléves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5)*; Zöldf szeres csirkecomb (1, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;ányenc zöldség köret (2, 4, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Kockasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Narancs; Paradicsomos halpástétom (9)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=314,40kcal FH=15,17g ZS=4,60g SZH=52,54g CK=10,58g SÓ=1,44g TZS=0,36g	EN=264,70kcal FH=8,74g ZS=12,28g SZH=28,80g CK=0,28g SÓ=1,64g TZS=5,07g	EN=661,74kcal FH=34,00g ZS=17,64g SZH=84,04g CK=9,26g SÓ=2,58g TZS=1,18g	EN=917,38kcal FH=46,80g ZS=25,18g SZH=143,18g CK=3,10g SÓ=3,80g TZS=2,20g	EN=333,30kcal FH=11,21g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=577,65kcal FH=10,82g ZS=24,94g SZH=74,05g CK=14,22g SÓ=1,35g TZS=9,18g

**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=Csilagfűrt

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.12.18.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Egyenes kifli 'Teljes kiörlés' (1)*; Kigyóborka;	Tej (2)*; Zabpehely (1, 2, 3, 6)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Marha pörkölt; Tarhonya (1)*;		Alma; Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Roston sült hal (1, 5, 9)*; Tepsis burgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma;
	EN=301,00kcal FH=11,90g ZS=11,96g SZH=36,00g CK=10,64g SÓ=1,81g TZS=4,14g	EN=402,20kcal FH=19,08g ZS=9,26g SZH=59,11g CK=14,10g SÓ=0,39g TZS=3,00g	EN=782,25kcal FH=31,40g ZS=27,41g SZH=100,43g CK=28,39g SÓ=1,68g TZS=1,68g		EN=339,35kcal FH=17,80g ZS=12,03g SZH=38,47g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=636,05kcal FH=24,63g ZS=17,09g SZH=90,32g CK=0,89g SÓ=2,51g TZS=1,76g
VASÁRNAP 2021.12.19.	Tea 'Citromos'; Metél hagymás vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóborka;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Lecsős sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Banán; Gabonás keksz 'Teljes kiörlés' (1, 5)*;	Sertéspörkölt (1)*; Majorannás káposztaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	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=12,53g ZS=5,66g SZH=38,87g CK=15,73g SÓ=0,86g TZS=3,60g	EN=741,10kcal FH=25,01g ZS=35,91g SZH=104,46g CK=1,33g SÓ=2,98g TZS=2,25g		EN=341,90kcal FH=5,27g ZS=6,40g SZH=64,30g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=617,42kcal FH=27,09g ZS=33,14g SZH=49,84g CK=1,90g SÓ=2,13g TZS=0,83g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiscola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;  
(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	<b>Reggeli</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>	<b>Vacsora</b>
<b>HÉTF</b> 2021.12.20.	Tea 'Citromos'; Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kifli (1, 2)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Gránátos kocka (1)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=337,45kcal FH=8,70g ZS=16,58g SZH=37,29g CK=11,74g SÓ=1,64g TZS=6,69g	EN=304,12kcal FH=11,13g ZS=9,19g SZH=42,06g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=1 118,75kcal FH=41,77g ZS=39,74g SZH=167,04g CK=41,65g SÓ=2,64g TZS=9,26g	EN=1 093,41kcal FH=41,60g ZS=35,89g SZH=146,04g CK=5,57g SÓ=2,86g TZS=3,83g	EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=610,61kcal FH=34,60g ZS=17,45g SZH=66,85g CK=20,11g SÓ=2,40g TZS=1,87g
<b>KEDD</b> 2021.12.21.	Tejeskávé (1, 2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Méz; Margarin mini 'Riso'; Fonottka (1, 2)*;	Gesztenyekrém leves (1, 2, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Hagymás burgonya; Szerenádsaláta; Saláta öntet 'Vásárolt' Ezersziget (3, 5, 11)*;	Gesztenyekrém leves (1, 2, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Bef tt; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Narancs; Kifli (1, 2)*; Májkrém; Diós kifli (1, 2, 4, 6)*;
	EN=396,62kcal FH=14,16g ZS=12,95g SZH=53,39g CK=24,31g SÓ=0,98g TZS=5,13g	EN=230,10kcal FH=4,05g ZS=3,85g SZH=45,38g CK=18,32g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=1 105,49kcal FH=29,22g ZS=39,85g SZH=152,00g CK=36,26g SÓ=4,88g TZS=4,78g	EN=914,05kcal FH=35,11g ZS=19,80g SZH=173,90g CK=47,80g SÓ=2,68g TZS=2,47g	EN=311,30kcal FH=7,72g ZS=10,90g SZH=44,09g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=634,45kcal FH=14,57g ZS=27,66g SZH=79,92g CK=4,43g SÓ=1,35g TZS=6,40g
<b>SZERDA</b> 2021.12.22.	Tea 'Csipkebogyó'; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Hagymás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csemege uborka (11)*;	Kefir (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Sajtos spagetti (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*; Alma;
	EN=348,20kcal FH=16,53g ZS=6,82g SZH=54,82g CK=11,18g SÓ=2,57g TZS=2,25g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=851,08kcal FH=39,88g ZS=48,55g SZH=58,51g CK=2,95g SÓ=3,11g TZS=1,27g	EN=801,45kcal FH=43,13g ZS=35,45g SZH=69,14g CK=5,39g SÓ=4,18g TZS=3,10g	EN=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g	EN=576,41kcal FH=20,06g ZS=19,74g SZH=78,59g CK=3,60g SÓ=0,98g TZS=5,67g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.12.23.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Kockasajt (2)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Banán;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=414,56kcal FH=24,83g ZS=9,18g SZH=57,83g CK=14,69g SÓ=1,92g TZS=3,37g	EN=391,48kcal FH=9,44g ZS=8,22g SZH=67,86g CK=0,16g SÓ=1,82g TZS=4,87g	EN=851,68kcal FH=37,75g ZS=41,41g SZH=107,32g CK=4,65g SÓ=2,95g TZS=2,12g	EN=993,61kcal FH=67,96g ZS=24,57g SZH=179,61g CK=9,22g SÓ=4,76g TZS=2,31g	EN=285,85kcal FH=8,13g ZS=16,46g SZH=25,32g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=527,07kcal FH=23,03g ZS=25,86g SZH=52,36g CK=0,80g SÓ=0,75g TZS=0,74g
<b>PÉNTEK</b> 2021.12.24.	Zöldtea-citrusos; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Kigyóuborka;	Dobozos üdít szí-alma; Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*;	Tárkonyos pulykaraguleves (1, 2, 3, 5)*; Köményes sertéssült; Törtburgonya (5)*; Párolt káposzta;		Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=378,95kcal FH=13,10g ZS=10,51g SZH=54,44g CK=10,56g SÓ=1,44g TZS=2,91g	EN=330,40kcal FH=5,52g ZS=6,90g SZH=58,60g CK=18,00g SÓ=0,42g TZS=2,64g	EN=713,53kcal FH=46,30g ZS=23,32g SZH=71,96g CK=6,74g SÓ=3,64g TZS=0,99g		EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=600,45kcal FH=29,73g ZS=17,31g SZH=70,38g CK=7,74g SÓ=2,04g TZS=1,57g

**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:**

**Közéiskola**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;  
(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.12.25.	Tea 'Citromos'; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Marhahúsleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Sajttal töltött rántottszelet (1, 2, 3, 5)*; Tejszínes tejsis burgonya (1, 2, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;		Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Narancs;	Szárnyas rizottó (5)*; Befőtt 'Őszibarack'; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=363,70kcal FH=11,53g ZS=7,08g SZH=63,29g CK=11,21g SÓ=1,86g TZS=0,09g	EN=258,85kcal FH=12,53g ZS=5,66g SZH=38,87g CK=15,73g SÓ=0,86g TZS=3,60g	EN=807,58kcal FH=39,08g ZS=30,79g SZH=84,25g CK=3,63g SÓ=5,31g TZS=5,79g		EN=290,85kcal FH=8,28g ZS=7,53g SZH=44,83g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=636,24kcal FH=33,00g ZS=17,07g SZH=113,37g CK=14,76g SÓ=2,41g TZS=1,27g
VASÁRNAP 2021.12.26.	Tea 'Citromos'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Tej (2)*; Zsemle (1)*;	Újházy tyúkhúsleves (1, 3, 5)*; Töltött káposzta (1, 2, 3, 6)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;		Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=375,41kcal FH=5,87g ZS=16,22g SZH=40,46g CK=10,55g SÓ=2,15g TZS=2,03g	EN=272,45kcal FH=13,24g ZS=5,03g SZH=42,77g CK=14,26g SÓ=1,03g TZS=3,32g	EN=645,01kcal FH=34,74g ZS=28,90g SZH=63,45g CK=3,47g SÓ=7,85g TZS=1,39g		EN=308,30kcal FH=9,32g ZS=9,15g SZH=45,53g CK=10,65g SÓ=0,54g TZS=5,49g	EN=622,14kcal FH=32,16g ZS=17,29g SZH=80,27g CK=20,02g SÓ=2,24g TZS=0,96g

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 2021.12.27.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Zsemle 'Lenmagos' (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;		Csemege szalámi; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Ásványvíz; Csirke májkrém 'Hideg csomag' 50g; Hosszú zsemle (1)*; Túrós bukta (1, 2, 3)*;
	EN=334,00kcal FH=11,13g ZS=6,70g SZH=56,74g CK=10,58g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=268,00kcal FH=8,82g ZS=6,25g SZH=43,45g CK=16,45g SÓ=0,83g TZS=3,20g	EN=687,90kcal FH=38,45g ZS=21,40g SZH=67,88g CK=10,69g SÓ=3,65g TZS=1,35g		EN=332,60kcal FH=12,33g ZS=13,40g SZH=40,59g CK=0,54g SÓ=2,31g TZS=5,61g	EN=492,21kcal FH=18,83g ZS=16,73g SZH=64,52g CK=12,06g SÓ=1,62g TZS=3,14g
KEDD 2021.12.28.	Tea 'Csipkebogyó'; Tauris zöldséges felvágott; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*;		Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Csemege szalámi; Margarin mini 'Riso'; Rozsos párna (1, 12)*; Fahéjas csiga (1, 2)*; Narancs;
	EN=364,60kcal FH=13,38g ZS=10,70g SZH=53,31g CK=10,76g SÓ=2,47g TZS=3,80g	EN=271,50kcal FH=10,85g ZS=6,95g SZH=39,50g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=784,29kcal FH=33,68g ZS=34,99g SZH=81,13g CK=6,93g SÓ=1,97g TZS=5,80g		EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=656,48kcal FH=14,05g ZS=28,52g SZH=82,89g CK=14,24g SÓ=2,16g TZS=11,21g
SZERDA 2021.12.29.	F zött kakaó (2, 4)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Dobozos üdít 'alma'; Margarin mini 'Riso'; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Meggyleves (1, 2)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Zöldséges bulgur (1, 5)*;		Lapasajt (2)*; Hosszú zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=447,87kcal FH=18,04g ZS=16,69g SZH=51,99g CK=24,22g SÓ=1,14g TZS=7,58g	EN=233,30kcal FH=4,60g ZS=3,18g SZH=44,75g CK=20,35g SÓ=0,60g TZS=0,38g	EN=797,46kcal FH=26,60g ZS=21,93g SZH=112,88g CK=29,49g SÓ=3,26g TZS=2,95g		EN=303,71kcal FH=17,80g ZS=12,21g SZH=29,57g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=538,45kcal FH=12,92g ZS=27,39g SZH=58,02g CK=3,65g SÓ=2,19g TZS=10,37g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.30.	Tej (2)*; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Diós kifli (1, 2, 4, 6)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Müzlí szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;		Joghurt (2)*; Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*;	Ásványvíz; Májkrém; Kakaós csiga (1, 2)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=421,80kcal FH=24,83g ZS=11,20g SZH=55,97g CK=15,24g SÓ=2,96g TZS=5,25g	EN=291,20kcal FH=5,60g ZS=11,20g SZH=42,70g CK=2,80g SÓ=0,14g TZS=0,00g	EN=754,44kcal FH=41,69g ZS=22,88g SZH=89,22g CK=36,22g SÓ=2,56g TZS=3,80g		EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g	EN=635,45kcal FH=13,18g ZS=30,46g SZH=74,51g CK=12,69g SÓ=1,87g TZS=13,47g
PÉNTEK 2021.12.31.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Csemege szalámi; Margarin mini 'Riso'; Zsemle (1)*;	Daraleves (1, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Mandarin;		Sajt (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Ásványvíz; Méz; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;
	EN=323,16kcal FH=15,83g ZS=4,68g SZH=53,78g CK=10,63g SÓ=1,53g TZS=0,37g	EN=294,05kcal FH=8,74g ZS=15,53g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,69g TZS=5,57g	EN=835,97kcal FH=30,35g ZS=36,04g SZH=89,64g CK=2,55g SÓ=3,00g TZS=1,06g		EN=294,48kcal FH=14,93g ZS=11,54g SZH=31,66g CK=0,45g SÓ=1,42g TZS=6,50g	EN=579,85kcal FH=12,89g ZS=18,76g SZH=88,65g CK=21,49g SÓ=1,99g TZS=10,20g

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



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**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=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: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Alföldileves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos gyufatészta, Vöröshagyma	151,46kcal	3,90g	4,89g	21,43g	0,71g	1,23g	0,99g
<b>Alma</b> Összetétel: Alma/Idared	43,40kcal	0,56g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Aprópecsenye</b> Összetétel: Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	330,60kcal	17,74g	27,14g	1,62g	0,58g	0,71g	0,36g
<b>Aranygaluska</b> Összetétel: Aranygaluska	531,00kcal	10,80g	14,85g	86,40g	32,85g	0,75g	6,15g
<b>Ásványvíz</b> Összetétel: Ásványvíz 0,5l	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Bakonyi betyárleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	249,79kcal	13,24g	17,90g	7,05g	1,58g	1,38g	0,31g
<b>Bakonyi tokány</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	316,24kcal	15,43g	24,88g	5,47g	0,35g	0,89g	0,97g
<b>Banán</b> Összetétel: Banán	157,50kcal	1,95g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Befőtt</b> Összetétel: Befőtt 'szibarack, felezett'	48,60kcal	0,41g	0,03g	13,10g	11,93g	0,02g	0,01g
<b>Befőtt 'Öszibarack'</b> Összetétel: Befőtt 'szibarack, felezett'	48,60kcal	0,41g	0,03g	13,10g	11,93g	0,02g	0,01g
<b>Bolognai szósz hússal</b> Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja/Mecom, Kristálycukor, Oregánó, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Sertés paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	229,01kcal	12,11g	15,96g	7,96g	5,02g	1,38g	1,50g
<b>Borsos tokány sertés húsból</b> Összetétel: Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	272,74kcal	14,28g	22,36g	1,78g	0,55g	0,75g	0,36g
<b>Brassói aprópecsenye</b> Összetétel: Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	333,63kcal	17,88g	27,16g	2,09g	0,57g	0,85g	0,36g
<b>Briós</b> Összetétel: Briós cukros 50g, Briós cukros 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.12.01.-tól 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Brokkolikrémléves avönvavkaqvlóval</b> Összetétel: Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojásos gyöngyagyló, Vöröshagyma	130,22kcal	5,48g	3,67g	17,10g	2,09g	1,06g	0,32g
<b>Brokkolis tejszínes csirkecomb filé</b> Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, F z tejszín 10%, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	209,90kcal	23,37g	8,42g	8,56g	0,85g	0,72g	0,65g
<b>Bulgur</b> Összetétel: Bulgur, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	406,87kcal	9,72g	9,27g	61,20g	2,43g	1,19g	1,20g
<b>Burgonyaf zelék</b> Összetétel: Babérlevél, Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	266,37kcal	6,20g	6,04g	42,62g	0,13g	0,72g	0,40g
<b>Burgonyagombóc leves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	151,49kcal	3,62g	3,92g	19,11g	1,29g	1,49g	0,40g
<b>Burgonyapüré</b> 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
<b>Bükki aprópecsenye</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	325,29kcal	16,47g	25,55g	5,31g	0,57g	0,82g	1,06g
<b>Camping sajt</b> Összetétel: Töml s sajt 50g	160,50kcal	8,00g	13,00g	1,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Céklasaláta</b> Összetétel: Céklasaláta	34,13kcal	0,97g	0,07g	7,74g	2,00g	2,00g	0,00g
<b>Csemege szalámi</b> Összetétel: Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,05g	5,25g
<b>Csemege uborka</b> Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
<b>Csikós tokány</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	392,17kcal	18,95g	31,85g	4,52g	0,60g	1,04g	1,90g
<b>Csirke májkrém</b> Összetétel: Csirke májaskrém 30g 'Eurofood'	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g
<b>Csirke májkrém 'Hideg csomag' 50g</b> Összetétel: Csirke májaskrém 50g 'Eurofood'	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Csirke pörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Csirkecomb felső filé, Étélizésítősó mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	195,23kcal	21,95g	8,59g	6,16g	1,08g	0,66g	0,38g
<b>Csirkemell sonka</b> Összetétel: Csirkemell sonka (Fincsik, Ahida)	63,00kcal	8,00g	3,00g	1,00g	0,60g	1,20g	1,05g
<b>Csontleves csigatésztával</b> Összetétel: Étélizésítősó 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	84,90kcal	2,25g	3,18g	11,19g	1,12g	1,08g	0,36g
<b>Csben sült zöldségek</b> Összetétel: Étélizésítősó mentes 'Pamol', Fagy. brokkoli, Fagy. karfiol, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Margarin Aro kocka, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sajt 'Trappista' 'reszelt', Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Szerecsendió, Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tisztított burgonya	494,02kcal	22,08g	19,65g	58,18g	5,50g	1,86g	9,51g
<b>Daraleves</b> Összetétel: Búzadara, Étélizésítősó mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. levelezőzöld, Fagy. petr.zöld, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Só 'jódozott', Vöröshagyma	89,90kcal	2,07g	2,45g	14,03g	1,28g	1,00g	0,26g
<b>Diákcsemege szalámi</b> Összetétel: Diákcsemege szalámi	124,25kcal	4,50g	11,75g	0,13g	0,13g	1,00g	4,75g
<b>Diós kifli</b> Összetétel: Búrkifli 'Diós' 50g, Búrkifli 'Diós' 70g	291,20kcal	5,60g	11,20g	42,70g	2,80g	0,14g	0,00g
<b>Diós metélt</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metélttészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
<b>Diós porcukor</b> Összetétel: Dióbél, Porcukor	282,55kcal	6,05g	18,53g	21,30g	17,50g	0,00g	0,00g
<b>Dobozos üdítő 'alma'</b> Összetétel: Dobozos Gyümölcslé 2 dl 50% alma	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
<b>Dobozos üdítő szőlő-alma</b> Összetétel: Dobozos Gyümölcslé 2 dl 50% szibarack	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g
<b>Dörögicsei csirkeraguleves</b> Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étélizésítősó mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. petr.zöld, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	171,76kcal	17,10g	7,18g	9,42g	1,37g	1,02g	0,30g
<b>Dzsem</b> Összetétel: Dzsem 'sárgabarack'	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
<b>Dzsungel reggeliző pehely</b> Összetétel: Dzsungel reggeliző pehely 30g	112,80kcal	2,31g	0,66g	23,70g	8,70g	0,25g	0,09g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Egyenes kifli 'Teljes kiőrlés'</b> Összetétel: Teljes kiőrlés kifli	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
<b>Erdei gyümölcs öntet</b> Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding porok, Szegf. szeg	38,29kcal	0,30g	0,06g	8,83g	6,07g	0,01g	0,01g
<b>Fahéjas csiga</b> Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g	275,80kcal	3,78g	10,78g	40,53g	13,79g	0,49g	5,46g
<b>Fahéjas szilvaleves</b> 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
<b>Fasírt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít. só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	325,14kcal	14,83g	24,61g	8,99g	0,87g	0,84g	1,05g
<b>Fatörzskifli</b> Összetétel: Fatörzskifli	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
<b>Fejeskáposzta-saláta</b> Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	53,50kcal	1,63g	0,23g	10,93g	5,00g	0,45g	0,01g
<b>Fejeskáposzta-saláta</b> Összetétel: Káposztasaláta	43,10kcal	1,30g	0,26g	7,11g	1,66g	1,90g	0,03g
<b>Filézett halászlé</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít. só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé s. rítmény, Halfilé 'Pangasius', Lecsó (natúr 30%), Só 'jódozott', Vöröshagyma	146,92kcal	12,76g	8,34g	6,90g	3,99g	3,98g	3,24g
<b>Finomf. zelék</b> 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
<b>Fokhagymás aprópecsenye</b> Összetétel: Étélizésít. só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	331,56kcal	17,79g	27,14g	1,80g	0,60g	0,69g	0,36g
<b>Fonott kalács</b> Összetétel: Fonott kalács 0,5kg, Fonott kalács 1kg	316,80kcal	7,30g	7,01g	54,53g	9,12g	0,67g	3,46g
<b>Fonottka</b> Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
<b>Fonottka 'Napraforgómagos'</b> Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Forgatott burgonya</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tisztított burgonya	340,03kcal	7,50g	7,34g	55,20g	0,00g	1,34g	0,70g
<b>F tt burgonya</b> Összetétel: Köménymag, Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	235,21kcal	6,25g	0,75g	46,03g	0,00g	0,15g	0,00g
<b>F tt tojás</b> Összetétel: Tojás f zött, tisztított 'Capriovus'	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
<b>F zött kakaó</b> Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	208,34kcal	8,80g	8,26g	24,10g	23,88g	0,28g	5,02g
<b>Frankfurti leves virslivel</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzöldség, 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
<b>F szeres burgonya steak</b> Összetétel: Étélizésít só 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
<b>F szeres sertés tarja</b> Összetétel: Étélizésít só 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
<b>Gabonás keksz 'Teljes kiőrlés '</b> Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
<b>Galuska</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, f z víz'	486,10kcal	33,60g	10,60g	120,40g	0,00g	0,65g	1,00g
<b>Gesztenyekrém leves</b> Összetétel: Fagy. alma, Fagy. gesztenye püré, Fagy. zeller, Fahéj, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg, Vaníliás cukor, Vöröshagyma	277,80kcal	2,11g	2,73g	60,52g	33,04g	0,27g	1,20g
<b>Gombaleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gy r tészta, Vöröshagyma	88,45kcal	3,53g	3,72g	9,71g	1,18g	1,01g	0,30g
<b>Gránátos kocka</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya, Tojásmentes nagykocka, Vöröshagyma	513,51kcal	13,89g	10,82g	87,96g	4,02g	0,95g	1,28g
<b>Gyrosos csirkemell csíkok</b> Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Gyros f szerkeverék, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	178,03kcal	21,30g	8,48g	3,04g	0,18g	1,04g	0,36g
<b>Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
<b>Gyümölcs tea 'Meggy'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
<b>Gyümölcsleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	138,94kcal	1,28g	0,89g	31,02g	23,92g	0,21g	0,28g
<b>Gyümölcsös krémjoghurt</b> Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
<b>Hagymás burgonya</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	298,75kcal	6,41g	7,21g	47,33g	0,59g	0,74g	0,71g
<b>Hagymás sertés szelet</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, rölt 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
<b>Halpaprikás</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé s rítmény, Halfilé 'Pangasius', rölt fekete bors, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tejföl '12%', Vöröshagyma	123,03kcal	13,62g	4,92g	5,55g	1,73g	1,87g	0,60g
<b>Hamis gulyásleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, 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
<b>Hargitai burgonyaleves</b> Összetétel: Borsikaf , Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	144,70kcal	3,77g	3,25g	23,14g	1,10g	1,05g	0,22g
<b>Házi körözött</b> Összetétel: Csemege paprika, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félszíros 5/1, Vöröshagyma	73,76kcal	7,40g	3,72g	2,12g	0,05g	0,27g	0,01g
<b>Hosszú zsemle</b> Összetétel: Hosszú zsemle	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
<b>Hot-Dog</b> Összetétel: Hosszú zsemle, Húsmester virsli, Mustár	640,72kcal	11,01g	30,62g	59,33g	0,99g	4,04g	3,92g
<b>Húsgombóclevés</b> Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt 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
<b>Húsos tarhonya</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	680,54kcal	26,60g	27,96g	77,62g	4,11g	2,05g	1,08g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Ínyenc zöldség köret</b> Összetétel: Fagy. ínyenc zöldség keverék, Margarin Aro kocka, Só 'jódozott'	128,70kcal	6,00g	3,30g	18,00g	0,00g	0,41g	0,78g
<b>Jégcsap retek</b> Összetétel: Jégcsap retek	8,40kcal	0,66g	0,06g	0,72g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Joghurt</b> Összetétel: Joghurt natúr	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
<b>Jókai bableves</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésíté sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	442,42kcal	23,50g	24,65g	29,34g	1,29g	1,32g	2,39g
<b>Kakaós csiga</b> Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
<b>Kakaós cukor</b> Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,08kcal	0,80g	0,84g	16,44g	16,00g	0,00g	0,52g
<b>Kapros káposzta f zelék</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	151,99kcal	5,02g	4,54g	22,31g	0,13g	0,72g	0,31g
<b>Kefír</b> Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
<b>Kelkáposzta f zelék</b> Összetétel: Étélizésíté sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	141,09kcal	4,64g	3,29g	22,35g	0,50g	0,53g	0,31g
<b>Ken májas</b> Összetétel: Ken májas	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,45g	0,65g	1,10g	4,90g
<b>Kenyér 'Félbarna'</b> Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	112,14kcal	3,74g	0,42g	23,35g	0,55g	0,59g	0,04g
<b>Kenyér 'Félbarna'</b> Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	98,79kcal	3,29g	0,37g	20,57g	0,48g	0,52g	0,04g
<b>Kenyér 'Félbarna'</b> Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	240,30kcal	8,01g	0,90g	50,04g	1,17g	1,26g	0,09g
<b>Kenyér 'Magvas'</b> Összetétel: Magvas kenyér	228,60kcal	7,38g	3,24g	42,48g	0,27g	1,17g	0,72g



## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Kenyér 'Teljes kiőrlés '</b> Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	94,08kcal	3,65g	0,42g	18,94g	0,25g	0,59g	0,17g
<b>Kenyér 'Teljes kiőrlés '</b> Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	201,60kcal	7,83g	0,90g	40,59g	0,54g	1,26g	0,36g
<b>Kenyér 'Teljes kiőrlés '</b> Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	82,88kcal	3,22g	0,37g	16,69g	0,22g	0,52g	0,15g
<b>Kifli</b> Összetétel: Intézményi Kifli	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
<b>Kigyóuborka</b> Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,06g	1,02g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Kockasajt</b> Összetétel: Kockasajt(natúr)/Sajtmester	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
<b>Köményes sertéssült</b> Összetétel: Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	166,39kcal	21,12g	8,11g	1,09g	0,17g	0,73g	0,00g
<b>Körte</b> Összetétel: Körte	72,80kcal	0,56g	0,00g	16,80g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Kukoricás rizs</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	313,19kcal	7,86g	8,68g	76,39g	0,92g	1,19g	0,94g
<b>Kuszkusz</b> 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
<b>Lapkasajt</b> Összetétel: Lapkasajt/Ammerrland	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
<b>Lebbencsleves</b> 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	155,35kcal	4,18g	4,35g	22,85g	2,50g	1,23g	0,92g
<b>Lecsós sertésragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	283,51kcal	14,63g	22,43g	3,73g	0,38g	0,85g	0,36g
<b>Lekváros bukta</b> Összetétel: Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Lencsef zelék</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	367,17kcal	20,82g	7,34g	52,20g	6,38g	0,63g	0,51g
<b>Levesgyöngy</b> Összetétel: Levesgyöngy	99,60kcal	1,60g	5,60g	10,60g	1,20g	0,18g	0,00g
<b>Magyaros sajtkrém</b> Összetétel: Magyaros sajtkrém/St.Mártoni	70,80kcal	2,80g	6,00g	1,40g	0,00g	0,60g	0,00g
<b>Magyaros sült csirkecomb</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pirítós paprika, Lecsó (natúr 30%), Só 'jódozott', Szárnyas fészkeverék, Vöröshagyma	222,02kcal	24,38g	8,86g	2,32g	0,47g	1,22g	0,12g
<b>Májgaluskaleves</b> Összetétel: Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőcsész, Fagy. sárgarépa, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, rőt 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
<b>Májkrém</b> Összetétel: Sonkás májaskrém 50g	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
<b>Majorannás káposztaf zelék</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kömény, Majoranna, rőt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	160,13kcal	5,04g	5,44g	22,30g	0,17g	0,72g	0,41g
<b>Májrizottó</b> Összetétel: Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés máj, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa, Vöröshagyma	507,50kcal	27,70g	19,60g	79,53g	2,52g	1,91g	1,53g
<b>Mákos cukor</b> Összetétel: Mák, Mák, Porcukor	245,50kcal	3,90g	13,00g	26,60g	18,51g	0,01g	1,63g
<b>Mákos metélt</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', f z víz', Tojásmentes metéltészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
<b>Mandarin</b> Összetétel: Mandarin	36,00kcal	0,56g	0,00g	7,84g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Margarin 'Delma'</b> Összetétel: Delma light margarin 500g	25,20kcal	0,00g	2,80g	0,28g	0,00g	0,11g	0,84g
<b>Margarin 'Liga'</b> Összetétel: Margarin Liga 500	25,20kcal	0,07g	2,80g	0,07g	0,07g	0,11g	0,84g
<b>Margarin mini 'Riso'</b> Összetétel: Minimarg.Riso 10g	22,60kcal	0,00g	2,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Marha er leves</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. levezöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, rölt 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
<b>Marha pörkölt</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Marhaapróhús/gulyáskocka, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	260,46kcal	19,04g	18,79g	2,25g	0,70g	0,65g	0,42g
<b>Marhahúsleves</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, Marhahúsleves alap 'Knorr', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma	50,17kcal	1,13g	2,51g	5,65g	1,16g	1,02g	0,29g
<b>Mediterrán csirkeapró</b> Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Só 'jódozott', S ritett paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	193,58kcal	20,01g	8,04g	9,19g	5,31g	0,85g	0,37g
<b>Meggyleves</b> Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	165,17kcal	2,18g	1,21g	35,74g	26,50g	0,22g	0,55g
<b>Metél hagymás vajkrém</b> Összetétel: Metél hagymás vajkrém	78,00kcal	0,52g	7,94g	1,12g	0,00g	0,20g	4,80g
<b>Mexikói sertésragu</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	308,47kcal	15,83g	22,58g	8,41g	2,33g	0,75g	0,35g
<b>Méz</b> Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
<b>Mézes-mustáros csirke csíkok</b> Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kristálycukor, Méz 'vegyes virág', Mustár, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	209,77kcal	21,61g	8,61g	10,89g	7,00g	0,75g	0,36g
<b>Molnárka</b> Összetétel: Molnárka	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
<b>Mustár</b> Összetétel: Mustár	18,00kcal	0,74g	0,85g	1,58g	0,00g	0,18g	0,04g
<b>Müzlizsület</b> Összetétel: Müzlizsület 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
<b>Narancs</b> Összetétel: Narancs	57,40kcal	0,84g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Natúr sertészsület</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	180,01kcal	21,41g	8,63g	2,82g	0,22g	0,62g	0,06g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Olasz felvágott</b> Összetétel: Olasz felvágott	124,50kcal	6,50g	10,50g	1,05g	0,25g	1,15g	4,30g
<b>Paprikásburgonya hússal</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízest só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Leccsó (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
<b>Paradicsom</b> Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,12g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Paradicsommártás</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	194,91kcal	3,84g	6,02g	30,96g	19,17g	0,66g	0,66g
<b>Paradicsomos halpástétom</b> Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom 30g	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
<b>Paradicsomos káposzta-f zelék</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	205,36kcal	5,57g	4,40g	35,68g	18,08g	0,68g	0,45g
<b>Párolt káposzta</b> Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Vöröshagyma	73,06kcal	2,43g	1,69g	11,79g	3,08g	0,89g	0,15g
<b>Párolt rizs</b> Összetétel: Étélízest só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	306,12kcal	6,48g	8,59g	79,30g	0,24g	0,89g	0,90g
<b>Petrezselymes burgonya</b> Összetétel: Étélízest só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	279,41kcal	6,41g	5,36g	46,32g	0,22g	0,74g	0,50g
<b>Petrezselymes rizs</b> Összetétel: Étélízest só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	324,37kcal	6,55g	10,43g	79,54g	0,39g	0,99g	1,11g
<b>Petrezselymes tejfölöszturó</b> 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
<b>Pizza</b> Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	711,16kcal	29,39g	28,51g	77,21g	6,90g	3,17g	5,75g
<b>Pizzás csiga</b> Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,44g	1,52g	9,60g
<b>Poharas tej</b> Összetétel: Poharas tej 0,2L	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Rántott halfilé</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes)	321,34kcal	19,03g	10,27g	37,43g	0,75g	2,28g	1,29g
<b>Rizseshús</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	608,57kcal	23,52g	35,25g	72,82g	0,58g	1,85g	1,21g
<b>Rizsfelújít</b> Összetétel: Citromhéj 'Szárított', Citromlé 40%, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. alma, Kristálycukor, Margarin Aro kocka, Mazsola, Porcukor, Puding porok, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	511,75kcal	14,20g	14,66g	102,38g	34,07g	0,80g	6,71g
<b>Roston sült hal</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', Só 'jódozott'	216,45kcal	14,48g	11,37g	13,82g	0,31g	1,85g	1,22g
<b>Rozmaringos sült csirkecomb</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels. 'csontos', Étélízésít só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, rölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas f szerkeverék	219,61kcal	24,44g	8,86g	1,64g	0,41g	0,84g	0,12g
<b>Rozsos párna</b> Összetétel: Rozsos párna	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
<b>Rúdvagdalt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	250,32kcal	14,11g	18,56g	4,35g	0,80g	0,73g	0,37g
<b>Sajt</b> Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
<b>Sajt</b> Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
<b>Sajt</b> Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
<b>Sajtkrém</b> Összetétel: Sajtkrém natúr	74,00kcal	2,60g	5,68g	3,20g	0,00g	0,70g	3,68g
<b>Sajtos croissant</b> Összetétel: Croissant sajtos 50g, Croissant sajtos 70g	267,40kcal	6,16g	17,08g	21,56g	1,96g	1,33g	8,54g
<b>Sajtos metélt</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metéltészta	380,23kcal	10,98g	7,70g	66,69g	3,60g	0,32g	0,97g
<b>Sajtos pogácsa</b> Összetétel: Intézményi sajtos pogácsa 50g, Intézményi sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Sajtos spagetti</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes spagetti	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
<b>Sajtos szelet</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '2,8%', Tejföl '12%'	327,84kcal	30,84g	16,78g	11,78g	1,24g	1,36g	5,21g
<b>Sajttal töltött rántottszelet</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Sajt 'Trappista', Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tojás, Tojáspor(teljes)	379,04kcal	28,81g	19,58g	19,86g	0,32g	1,21g	3,31g
<b>Saláta öntet</b> Összetétel: Salátaöntet Joghurt íz	201,00kcal	0,50g	21,00g	2,20g	1,45g	0,85g	2,30g
<b>Saláta öntet 'Vásárolt' Ezersziget</b> Összetétel: Salátaöntet Ezersziget	185,50kcal	0,40g	19,50g	1,85g	1,65g	0,90g	1,55g
<b>Sárgaborsóf zelék</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	325,72kcal	17,61g	5,85g	48,75g	0,45g	0,62g	0,51g
<b>Sárgaborsóleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít 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
<b>Sárgarépa f zelék</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	257,80kcal	6,68g	5,51g	42,36g	19,36g	0,97g	1,42g
<b>Sertés sült</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott'	193,60kcal	21,08g	11,32g	0,64g	0,09g	0,69g	0,35g
<b>Sertéspörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Leecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	345,15kcal	18,31g	27,28g	4,18g	1,19g	0,83g	0,38g
<b>Sertésraguleves</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	267,86kcal	14,18g	17,09g	12,34g	3,33g	1,04g	0,33g
<b>Spagetti</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes spagetti	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
<b>Spagetti carbonara</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, F tt füstölt tarja/Mecom, F z tejszín 10%, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tejföl '12%', Tojásmentes spagetti, Vöröshagyma	613,48kcal	21,89g	25,76g	72,55g	4,43g	1,94g	2,77g
<b>Steak burgonya</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	277,71kcal	6,51g	4,63g	47,65g	0,82g	0,79g	0,43g

# Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Stefánia vagdalt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás f zött darabolt, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	319,27kcal	16,79g	22,90g	8,02g	0,69g	1,06g	1,26g
<b>Sült debreceni kolbász</b> Összetétel: Debreceni kolbász 'ARO', Étolaj 'napraforgó'	438,12kcal	18,33g	39,99g	1,17g	0,39g	2,73g	13,93g
<b>Sült kolbász</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Lecsókolbász, Sütnivaló kolbász	376,20kcal	16,17g	33,00g	0,44g	0,00g	2,20g	14,30g
<b>Sültcsirkecomb</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas f szerkeverék	240,68kcal	24,18g	11,52g	1,14g	0,20g	0,84g	0,41g
<b>Szaloncukor</b> Összetétel: Szaloncukor	39,80kcal	0,00g	0,00g	10,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Szárnyas rizottó</b> Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étélizésít 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	475,50kcal	28,85g	16,62g	76,93g	2,29g	1,81g	1,22g
<b>Székelykáposzta</b> 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	414,93kcal	19,29g	25,44g	29,01g	0,25g	6,67g	0,70g
<b>Szerenád saláta</b> Összetétel: Szerenád salátakeverék	22,10kcal	1,28g	0,14g	4,87g	0,23g	0,69g	0,03g
<b>Tarhonya</b> 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
<b>Tárkonyos májgaluskaleves</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tárkony, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	188,74kcal	14,97g	6,23g	17,11g	1,84g	1,51g	0,41g
<b>Tárkonyos pulykaraguleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	195,73kcal	16,42g	8,17g	12,84g	3,32g	1,24g	0,33g
<b>Tauris zöldséges felvágott</b> Összetétel: Zöldséges felvágott allergénmentes	86,00kcal	4,78g	6,94g	1,08g	0,12g	1,10g	2,61g
<b>Tea 'Citromos'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teaf	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,05g	10,04g	0,00g	0,00g
<b>Tea 'Csipkebogyó'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Tej</b> Összetétel: Tej '2,8%', Tej UHT '1,5%'	132,00kcal	9,00g	4,50g	14,10g	14,10g	0,39g	3,00g
<b>Tejberizs</b> Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '2,8%'	360,05kcal	12,24g	7,76g	78,71g	27,42g	0,57g	4,59g
<b>Tejeskávé</b> Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	221,92kcal	9,00g	7,95g	27,84g	23,91g	0,30g	4,78g
<b>Tejföl</b> Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,02g	3,60g	1,20g	0,00g	0,01g	0,00g
<b>Tejfölös-túró</b> Összetétel: Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	72,20kcal	7,34g	3,70g	1,90g	0,00g	0,18g	0,00g
<b>Tejszínes tepsis burgonya</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Szerecsendió, Tisztított burgonya	327,37kcal	7,60g	8,41g	50,30g	0,16g	0,80g	2,15g
<b>Teljes kiörlés zsemle</b> Összetétel: Zsemle 'Teljes Kiörlés ' 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
<b>Tepsis burgonya</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	277,41kcal	6,30g	5,35g	46,12g	0,10g	0,15g	0,50g
<b>Tészta 'Szarvacska'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes szarvacska	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
<b>Toast sonka</b> Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet	43,50kcal	5,60g	1,40g	2,15g	0,25g	1,40g	0,55g
<b>Tökf zelék</b> Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	168,78kcal	3,84g	5,93g	23,59g	12,17g	0,72g	0,58g
<b>Töltött káposzta</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, rölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Sertés zsír, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	388,70kcal	17,63g	23,24g	30,41g	0,22g	6,24g	1,03g
<b>Törtburgonya</b> Összetétel: Étélizésít 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
<b>Törtburgonya</b> Összetétel: Étélizésít 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



## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Túró</b> Összetétel: Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Túrós bukta</b> Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g	224,00kcal	9,10g	5,25g	34,30g	11,90g	0,34g	0,07g
<b>Túrós tészta tepert vel</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Só 'jódozott', f z víz', Tojásmentes nagykocka	443,64kcal	11,88g	14,08g	66,69g	3,60g	0,82g	3,93g
<b>Uborkasaláta</b> Összetétel: Ételecet 10%, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	37,65kcal	1,00g	0,10g	7,70g	6,00g	0,40g	0,00g
<b>Újházy tyúkhúsleves</b> Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma	144,17kcal	13,37g	5,24g	9,69g	2,71g	1,02g	0,31g
<b>Vajkrém</b> Összetétel: Vajkrém(natúr) /St.Márto	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
<b>Vanília öntet</b> Összetétel: Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Vaníliás cukor	164,14kcal	4,50g	4,20g	26,67g	15,49g	0,22g	2,55g
<b>Vegyes saláta</b> Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	74,14kcal	1,44g	0,19g	16,23g	11,34g	0,40g	0,01g
<b>Vegyes vágott</b> Összetétel: Vegyes vágott	51,00kcal	1,53g	0,29g	8,44g	2,00g	2,28g	0,04g
<b>Virslis</b> Összetétel: Húsmester virslis	180,60kcal	1,05g	14,84g	1,05g	0,35g	1,33g	1,68g
<b>Zabpehely</b> Összetétel: Zabpehely	270,20kcal	10,08g	4,76g	45,01g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Zala felvágott</b> Összetétel: Zala felvágott, Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,25g	1,10g	3,00g
<b>Zellerkrémleves</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	80,30kcal	2,97g	2,17g	11,35g	1,90g	1,04g	0,05g
<b>Zöldbabf zelék</b> Összetétel: Ételecet 10%, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	183,60kcal	6,91g	5,53g	24,28g	8,65g	0,74g	0,50g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Zöldborsóf zelék</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	326,90kcal	15,49g	5,76g	50,53g	26,64g	0,63g	1,92g
<b>Zöldborsóleves csipetkével</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke, Vöröshagyma	97,22kcal	4,24g	3,20g	11,99g	3,79g	1,04g	0,39g
<b>Zöldborsós csirkecombragu</b> Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	164,18kcal	18,85g	6,34g	6,71g	1,83g	0,72g	0,25g
<b>Zöldf szeres csirkecomb</b> Összetétel: Csirkecomb fels 'csontos', Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Majoranna, Mustár, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rozmaring, Só 'jódozott', Zöldhagyma	253,54kcal	25,55g	9,26g	8,20g	0,29g	0,92g	0,17g
<b>Zöldf szeres halpástétom</b> Összetétel: Zöldf szeres harcsapástétom 30g	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
<b>Zöldpaprika</b> Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,72g	0,18g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Zöldséges bulgur</b> Összetétel: Balzsamecet, Bulgur, Citromlé 40%, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Lilahagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa, Vöröshagyma	415,84kcal	9,94g	9,36g	63,33g	2,67g	1,19g	1,17g
<b>Zöldtea-citrusos</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
<b>Zsemle</b> Összetétel: Vizes zsemle	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g
<b>Zsemle 'Lenmagos'</b> Összetétel: Lenmagvas zsemle	143,00kcal	4,70g	2,25g	25,95g	0,20g	0,60g	0,45g
<b>Zsemle 'Négy magvas'</b> Összetétel: Négymagvas zsemle	140,98kcal	4,29g	1,22g	27,30g	0,16g	0,58g	0,37g