

	<b>Reggeli</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>	<b>Vacsora</b>
<b>HÉTF</b> 2021.03.29.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóborka;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Zsemle 'Lenmagos' (1)*;	Kassai burgonyaleves kolbásszal (1, 2, 4, 5)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Alma;	Kassai burgonyaleves kolbásszal (1, 2, 4, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Hosszú zsemle (1)*; Mandarin;	Lecsós szelet (1, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Kiwi;
	EN=327,40kcal FH=11,13g ZS=6,64g SZH=55,36g 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=1 037,72kcal FH=40,68g ZS=49,35g SZH=103,96g CK=0,80g SÓ=2,85g TZS=10,92g	EN=1 081,02kcal FH=26,78g ZS=36,90g SZH=157,56g CK=42,40g SÓ=2,50g TZS=8,54g	EN=327,71kcal FH=17,64g ZS=12,03g SZH=35,61g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=562,75kcal FH=30,33g ZS=18,73g SZH=61,12g CK=2,92g SÓ=1,96g TZS=3,37g
<b>KEDD</b> 2021.03.30.	Tea 'Csipkebogyó'; Tauris zöldséges felvágott; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Fonottka (1, 2, 3)*;	Reszelt tésztalesves (1, 2, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Reszelt tésztalesves (1, 2, 3, 5)*; Lecsós csirkemájragu hússal (5)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;
	EN=392,80kcal FH=12,99g ZS=13,04g SZH=54,90g CK=10,49g SÓ=2,38g TZS=4,17g	EN=319,00kcal FH=11,00g ZS=9,95g SZH=44,60g CK=4,50g SÓ=0,41g TZS=1,95g	EN=749,09kcal FH=27,03g ZS=26,76g SZH=100,23g CK=20,61g SÓ=3,12g TZS=1,27g	EN=788,29kcal FH=31,54g ZS=29,89g SZH=85,89g CK=3,40g SÓ=3,17g TZS=1,73g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=639,61kcal FH=43,43g ZS=15,03g SZH=71,08g CK=27,36g SÓ=2,43g TZS=2,21g
<b>SZERDA</b> 2021.03.31.	F zött kakaó (2, 4)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Dobozos üdít 'alma'; Margarin mini 'Riso'; Zsemle (1)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Pásztortarhonya sertéshússal (1, 2, 3, 5, 11)*; Kovászos uborka (1)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Csemege szalámi; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Májkrem; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Túrós bukta (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=447,87kcal FH=18,04g ZS=16,69g SZH=51,99g CK=14,94g SÓ=1,14g TZS=7,58g	EN=247,25kcal FH=4,54g ZS=3,11g SZH=49,17g CK=20,16g SÓ=0,64g TZS=0,35g	EN=925,09kcal FH=42,15g ZS=32,82g SZH=107,98g CK=1,77g SÓ=5,32g TZS=13,11g	EN=957,80kcal FH=39,81g ZS=31,45g SZH=124,42g CK=5,13g SÓ=4,57g TZS=1,52g	EN=346,40kcal FH=12,93g ZS=13,52g SZH=42,99g CK=0,54g SÓ=2,31g TZS=5,61g	EN=680,10kcal FH=21,31g ZS=22,87g SZH=94,19g CK=15,17g SÓ=2,02g TZS=7,07g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.04.01.	Tej (2)*; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóborka;	Dzsem (13)*; Margarin mini 'Riso'; Kifli (1, 2)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 6, 15)*; Galuska (1, 3)*;		Joghurt (2)*; Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*;	Kolbásszal töltött panírozott sertéskaraj (1, 2, 3, 4)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	EN=429,00kcal FH=25,73g ZS=11,26g SZH=56,69g CK=14,94g SÓ=2,87g TZS=4,95g	EN=211,95kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=889,67kcal FH=52,81g ZS=37,73g SZH=138,31g CK=2,35g SÓ=3,04g TZS=2,42g		EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g	EN=504,99kcal FH=21,71g ZS=12,90g SZH=67,43g CK=3,88g SÓ=4,03g TZS=0,56g
<b>PÉNTEK</b> 2021.04.02.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóborka;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Dubarry szelet (1, 2, 4, 5)*; Daragaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Párolt rizs (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;		Sajt (2)*; Zsemle (1)*;	Méz; Ásványvíz; Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*; 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=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=834,47kcal FH=39,24g ZS=32,78g SZH=118,87g CK=5,55g SÓ=5,24g TZS=5,20g		EN=265,25kcal FH=14,24g ZS=9,33g SZH=29,87g CK=0,16g SÓ=1,44g TZS=6,32g	EN=769,20kcal FH=16,41g ZS=19,92g SZH=128,42g CK=36,38g SÓ=2,47g TZS=10,80g

**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**

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

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;

(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.04.03.	Tej (2)*; Krasno sonka; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*;	Banán; Kifli (1, 2)*;	Rántott csirkemell (1, 3)*; Csemege uborka (6, 15)*; Sültburgonya; Zöldségleves (1, 2, 3, 5)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Pulyka pörkölt (1)*; Sárgarépa zselé (1, 2)*; Top túró rolád (2, 4, 6, 8)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=351,65kcal FH=21,61g ZS=10,03g SZH=43,19g CK=14,38g SÓ=2,05g TZS=4,71g	EN=284,35kcal FH=5,48g ZS=1,16g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=975,25kcal FH=41,43g ZS=38,55g SZH=106,23g CK=2,70g SÓ=6,73g TZS=4,17g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=714,97kcal FH=36,42g ZS=25,89g SZH=79,57g CK=31,37g SÓ=2,45g TZS=1,99g
VASÁRNAP 2021.04.04.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Főtt tojás (3)*; Zsemle 'Korpás' (1)*;	Kifli (1, 2)*; Margarin mini 'Riso'; Méz;	Párolt káposzta; Hagymás burgonya; Sült oldalas; Újházy tyúkhúsleves (1, 3, 5)*;		Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=417,15kcal FH=21,30g ZS=15,23g SZH=44,93g CK=14,14g SÓ=1,79g TZS=8,05g	EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=1232,10kcal FH=40,27g ZS=85,12g SZH=69,04g CK=6,39g SÓ=3,62g TZS=1,17g		EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=629,09kcal FH=32,50g ZS=17,31g SZH=81,16g CK=20,71g SÓ=2,24g TZS=0,97g

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
<b>HÉTF</b> 2021.04.05.	Tea 'Csipkebogyó'; Zala felvágott (4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Margarin 'Liga'; Kigyóborka;	Poharas tej (2)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Csemege uborka (6, 15)*; Forgatott burgonya;		Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*; Gombás rizs (5)*;
	EN=381,60kcal FH=14,60g ZS=12,26g SZH=52,83g CK=10,65g SÓ=2,52g TZS=4,70g	EN=264,98kcal FH=11,09g ZS=6,82g SZH=37,90g CK=0,16g SÓ=0,58g TZS=0,37g	EN=737,22kcal FH=41,67g ZS=33,37g SZH=59,51g CK=3,40g SÓ=4,97g TZS=1,14g		EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=604,39kcal FH=33,86g ZS=18,79g SZH=95,67g CK=2,20g SÓ=3,63g TZS=1,16g
<b>KEDD</b> 2021.04.06.	Tea 'Citromos'; Margarin 'Delma' (2)*; Csemege szalámi; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóborka;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*; Zöldborsóleves (1, 2, 3, 5)*;		Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Brassói aprópecsenye (5)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=405,60kcal FH=12,93g ZS=16,26g SZH=51,94g CK=10,58g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=740,97kcal FH=27,91g ZS=33,40g SZH=71,91g CK=6,76g SÓ=4,90g TZS=1,86g		EN=233,45kcal FH=7,44g ZS=7,53g SZH=32,93g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=586,86kcal FH=26,25g ZS=30,87g SZH=47,80g CK=1,62g SÓ=1,98g TZS=0,72g
<b>SZERDA</b> 2021.04.07.	Tej (2)*; Toast sonka; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóborka;	Margarin mini 'Riso'; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Brokkolikrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Hagymás burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Csemege uborka (6, 15)*;	Sárgarépas rizs (5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Brokkolikrémleves (1, 2, 3, 5)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Sajtospagetti (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=409,50kcal FH=23,33g ZS=9,66g SZH=57,84g CK=14,59g SÓ=3,07g TZS=4,45g	EN=246,12kcal FH=4,89g ZS=6,09g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=759,04kcal FH=28,73g ZS=28,06g SZH=91,25g CK=3,91g SÓ=6,02g TZS=2,30g	EN=915,12kcal FH=31,74g ZS=47,93g SZH=109,68g CK=5,34g SÓ=3,47g TZS=2,89g	EN=295,95kcal FH=17,24g ZS=12,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,98g TZS=5,67g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.04.08.	Tejfölös-túró (2)*; Tej (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóborka;	Májkrém; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Paradicsom;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 3, 5)*; Csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Rizibizi (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*;	Kefír (2)*; Briós (1, 2, 3)*;	Pizza (1, 2)*; Tea 'Citromos';
	EN=451,70kcal FH=25,25g ZS=9,16g SZH=66,76g CK=14,97g SÓ=1,74g TZS=2,79g	EN=313,78kcal FH=9,49g ZS=16,64g SZH=30,24g CK=0,16g SÓ=1,32g TZS=6,17g	EN=860,52kcal FH=34,38g ZS=32,07g SZH=129,43g CK=3,71g SÓ=3,41g TZS=1,70g	EN=828,41kcal FH=36,60g ZS=30,76g SZH=93,85g CK=28,99g SÓ=3,06g TZS=2,95g	EN=364,40kcal FH=10,33g ZS=10,50g SZH=55,82g CK=22,15g SÓ=0,64g TZS=6,04g	EN=703,76kcal FH=26,49g ZS=30,11g SZH=74,76g CK=18,74g SÓ=2,57g TZS=5,05g
<b>PÉNTEK</b> 2021.04.09.	F zött kakaó (2, 4)*; F tt tojás (3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóborka;	Diákcsemege szalámi; Paradicsom; Zsemle (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 2, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 2, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Gyöngyösköret (2, 4, 5)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=490,49kcal FH=22,18g ZS=13,63g SZH=66,03g CK=24,60g SÓ=1,70g TZS=6,73g	EN=278,50kcal FH=9,34g ZS=12,40g SZH=31,20g CK=0,28g SÓ=1,64g TZS=5,07g	EN=771,41kcal FH=31,70g ZS=37,32g SZH=71,63g CK=18,14g SÓ=3,25g TZS=1,95g	EN=763,74kcal FH=33,18g ZS=20,97g SZH=103,82g CK=3,64g SÓ=4,57g TZS=4,34g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=563,65kcal FH=10,54g ZS=24,94g SZH=71,95g 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:**

**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=Csilagfűrt

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.04.10.	Tea 'Citromos'; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Banán; Kifli (1, 2)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Marha pörkölt (1, 2, 3, 5, 11)*; Tarhonya (1, 5)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Roston sült hal (1, 5, 9)*; Tepsis burgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma;
	EN=351,70kcal FH=10,81g ZS=6,90g SZH=61,49g CK=11,21g SÓ=1,86g TZS=0,09g	EN=284,35kcal FH=5,48g ZS=1,16g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=779,34kcal FH=31,43g ZS=26,96g SZH=100,53g CK=28,39g SÓ=1,68g TZS=1,63g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=589,10kcal FH=22,93g ZS=16,86g SZH=80,80g CK=0,60g SÓ=2,28g TZS=1,69g
VASÁRNAP 2021.04.11.	Tea 'Citromos'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Méz; Margarin mini 'Riso'; Zsemle (1)*;	Alföldileves (1, 2, 3, 5, 11)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;	Sertéspörkölt (1)*; Majorannás káposztaf 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=223,05kcal FH=4,24g ZS=3,03g SZH=45,15g CK=16,58g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=706,20kcal FH=23,64g ZS=35,60g SZH=97,62g CK=1,16g SÓ=2,92g TZS=2,22g		EN=393,00kcal FH=9,36g ZS=17,60g SZH=47,40g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	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"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2021.04.12.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Rozs' (1)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Jókai bableves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Spagetti carbonara (1, 2, 3)*; Sajt (2)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Jókai bableves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 7, 8, 12, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Kenyér 'Félbarna' (1)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa zelék (1, 2)*;
	EN=426,25kcal FH=11,39g ZS=15,33g SZH=59,47g CK=10,68g SÓ=2,46g TZS=5,68g	EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=7,6g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=1 200,37kcal FH=51,54g ZS=51,59g SZH=128,94g CK=5,95g SÓ=4,19g TZS=8,31g	EN=1 166,76kcal FH=39,53g ZS=43,97g SZH=149,07g CK=23,62g SÓ=2,22g TZS=5,33g	EN=309,75kcal FH=17,84g ZS=12,15g SZH=31,07g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=587,40kcal FH=34,60g ZS=14,88g SZH=66,85g CK=20,11g SÓ=2,40g TZS=1,59g
KEDD 2021.04.13.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Paradicsom; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zöldf szemes halpástétom (9)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Budapest szelet (5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Kovászos uborka (1)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*; Kovászos uborka (1)*;	Alma; Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Bulgur (1, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*;
	EN=421,40kcal FH=20,33g ZS=11,20g SZH=59,99g CK=14,34g SÓ=2,26g TZS=6,74g	EN=269,88kcal FH=7,54g ZS=11,86g SZH=32,23g CK=0,51g SÓ=1,01g TZS=1,73g	EN=780,60kcal FH=38,30g ZS=23,82g SZH=127,24g CK=23,44g SÓ=5,15g TZS=1,78g	EN=872,40kcal FH=30,63g ZS=35,74g SZH=99,20g CK=22,57g SÓ=3,96g TZS=3,76g	EN=311,30kcal FH=7,72g ZS=10,90g SZH=44,09g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=586,85kcal FH=27,64g ZS=16,79g SZH=70,33g CK=7,74g SÓ=2,04g TZS=1,57g
SZERDA 2021.04.14.	Tejeskávé (1, 2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Kigyóuborka; Császár zsemle 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Csemege szalámi; Kifli (1, 2)*;	Zöldbaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Vegyes vágott (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zöldbaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Bácskai rizseshús (5)*; Kovászos uborka (1)*;
	EN=489,62kcal FH=18,90g ZS=20,61g SZH=54,56g CK=24,53g SÓ=2,00g TZS=10,03g	EN=257,85kcal FH=8,03g ZS=13,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=1,52g TZS=5,85g	EN=732,54kcal FH=39,03g ZS=18,55g SZH=85,28g CK=6,28g SÓ=5,46g TZS=1,15g	EN=748,18kcal FH=25,96g ZS=34,82g SZH=107,60g CK=5,97g SÓ=2,66g TZS=1,58g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=560,99kcal FH=20,52g ZS=30,56g SZH=74,74g CK=0,80g SÓ=3,55g TZS=1,22g
CSÜTÖRTÖK 2021.04.15.	Tej (2)*; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kigyóuborka; Kenyér 'Rozs' (1)*;	Dzsem (13)*; Margarin mini 'Riso'; Hosszú zsemle (1)*; Alma;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Szárazbab zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Cigány sertésborda (1)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Csemege uborka (6, 15)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Stefánia fasírt (1, 3, 5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=452,40kcal FH=24,02g ZS=11,08g SZH=63,80g CK=14,85g SÓ=2,96g TZS=4,68g	EN=264,71kcal FH=4,64g ZS=3,03g SZH=52,57g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=999,63kcal FH=44,15g ZS=50,32g SZH=89,63g CK=5,97g SÓ=5,47g TZS=14,95g	EN=799,70kcal FH=34,99g ZS=38,00g SZH=71,16g CK=4,74g SÓ=6,06g TZS=7,70g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=578,44kcal FH=24,30g ZS=26,99g SZH=54,72g CK=13,26g SÓ=2,36g TZS=1,63g
PÉNTEK 2021.04.16.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Cs ben sült brokkoli (1, 2, 3, 4, 5)*; Bef tt; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pírított dara (1)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Májkrem; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Alma; Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2, 3)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=356,76kcal FH=15,38g ZS=7,08g SZH=57,05g CK=10,36g SÓ=1,44g TZS=0,73g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=863,69kcal FH=36,39g ZS=36,14g SZH=89,88g CK=19,09g SÓ=2,95g TZS=5,30g	EN=794,51kcal FH=34,36g ZS=18,64g SZH=116,03g CK=34,60g SÓ=3,76g TZS=0,95g	EN=306,65kcal FH=9,44g ZS=15,89g SZH=30,24g CK=0,16g SÓ=1,38g TZS=6,12g	EN=649,10kcal FH=15,22g ZS=13,59g SZH=113,02g CK=19,86g SÓ=2,68g TZS=7,87g

**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=Csilagfűrt

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.04.17.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Kigyóuborka; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Kifli (1, 2)*; Banán;	Babgulyás (1, 2, 3, 5, 11)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Majorannás húsoskáposzta (1, 2)*; Alma; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=416,30kcal FH=14,68g ZS=12,26g SZH=61,78g CK=11,28g SÓ=2,52g TZS=4,43g	EN=284,35kcal FH=5,48g ZS=1,16g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=1 022,45kcal FH=34,40g ZS=28,09g SZH=154,53g CK=42,84g SÓ=1,52g TZS=1,57g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=553,59kcal FH=22,94g ZS=26,10g SZH=54,08g CK=0,67g SÓ=1,75g TZS=0,55g
VASÁRNAP 2021.04.18.	Tea 'Citromos'; Ken májas (1, 2, 4)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Margarin mini 'Riso'; Méz; Kifli (1, 2)*;	Burgonyapüré (2, 4)*; Zöldborsóleves (1, 2, 3, 5)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;		Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;	Pulyka aprópecsenye (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=344,28kcal FH=9,93g ZS=14,74g SZH=41,96g CK=11,14g SÓ=1,72g TZS=5,40g	EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=848,29kcal FH=40,24g ZS=28,63g SZH=98,19g CK=8,53g SÓ=5,05g TZS=4,10g		EN=393,00kcal FH=9,36g ZS=17,60g SZH=47,40g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=501,69kcal FH=29,34g ZS=18,85g SZH=50,93g CK=13,14g SÓ=1,98g TZS=0,98g

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



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Középiscola**

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2021.04.19.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Margarin 'Liga'; Kigyóborka; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Poharas tej (2)*; Zsemle 'Zabpelyhes' (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Rakott metélt dióval (1, 2, 6, 13)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Gránátos kocka (1)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Csirkemájkrém 50g; Paradicsom; Kifli (1, 2)*;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabf zselé (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=403,40kcal FH=18,60g ZS=12,56g SZH=53,43g CK=10,65g SÓ=2,17g TZS=7,20g	EN=268,69kcal FH=11,25g ZS=6,34g SZH=39,48g CK=0,21g SÓ=0,58g TZS=0,32g	EN=1 094,22kcal FH=34,83g ZS=31,87g SZH=166,57g CK=58,81g SÓ=4,94g TZS=4,36g	EN=808,70kcal FH=31,58g ZS=20,12g SZH=124,41g CK=4,67g SÓ=5,49g TZS=4,42g	EN=272,65kcal FH=9,78g ZS=12,23g SZH=29,62g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=506,14kcal FH=32,22g ZS=17,36g SZH=51,72g CK=9,57g SÓ=2,04g TZS=0,91g
<b>KEDD</b> 2021.04.20.	Vajkrém (2)*; F zött kakaó (2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Alma; Méz; Zsemle (1)*;	Májgaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Húsos rakott burgonya (1, 2, 3, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Májgaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 3, 5, 6, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Borsos tojás sertéshúsból (5)*; Csemege uborka (6, 15)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=471,94kcal FH=18,09g ZS=13,68g SZH=68,39g CK=24,47g SÓ=1,62g TZS=5,38g	EN=243,85kcal FH=4,80g ZS=0,53g SZH=54,95g CK=16,58g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=992,40kcal FH=45,01g ZS=34,95g SZH=114,07g CK=5,19g SÓ=4,72g TZS=2,13g	EN=726,76kcal FH=38,25g ZS=34,24g SZH=67,24g CK=2,45g SÓ=8,46g TZS=1,53g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=585,47kcal FH=21,05g ZS=30,99g SZH=82,33g CK=0,79g SÓ=3,55g TZS=1,26g
<b>SZERDA</b> 2021.04.21.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*;	Májkrém; Kigyóborka; Kifli (1, 2)*;	Lencseleves (húsmentes) (1, 2, 3, 5, 11)*; Tejszínes-sajtos csirkecomb (1, 2, 5)*; Kuszkus (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kovászos uborka (1)*;	Lencseleves (húsmentes) (1, 2, 3, 5, 11)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kovászos uborka (1)*;	Túrós bukta (1, 2, 3)*; Alma;	Kenyér 'Félbarna' (1)*; Húsos lecsó;
	EN=371,00kcal FH=18,56g ZS=12,24g SZH=42,86g CK=14,21g SÓ=1,21g TZS=5,21g	EN=293,05kcal FH=8,73g ZS=16,52g SZH=26,34g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=957,77kcal FH=53,50g ZS=27,17g SZH=119,18g CK=6,73g SÓ=5,47g TZS=4,68g	EN=823,19kcal FH=44,59g ZS=23,90g SZH=99,38g CK=3,18g SÓ=5,28g TZS=2,35g	EN=267,40kcal FH=9,66g ZS=5,25g SZH=44,10g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=546,85kcal FH=21,79g ZS=24,69g SZH=66,90g CK=7,18g SÓ=5,35g TZS=0,55g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.04.22.	Tej (2)*; Toast sonka; Margarin 'Liga'; Paradicsom; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kigyóborka; Rozsos párna (1, 12)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 2, 3, 5)*; Párizsi szelet (1, 2, 3)*; Sárgarépás rizs (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 2, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Galuska (1, 3)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Dobozos üdít szí-alma;	Petrezselymes burgonya (5)*; Gyrosos csirkemell csíkok (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Csemege uborka (6, 15)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=416,10kcal FH=23,40g ZS=9,72g SZH=59,01g CK=14,66g SÓ=3,07g TZS=4,45g	EN=277,68kcal FH=8,20g ZS=11,95g SZH=33,37g CK=0,51g SÓ=1,01g TZS=1,73g	EN=737,98kcal FH=35,77g ZS=27,13g SZH=108,33g CK=7,49g SÓ=5,24g TZS=2,21g	EN=973,59kcal FH=57,62g ZS=40,90g SZH=144,66g CK=6,97g SÓ=4,79g TZS=1,76g	EN=274,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=53,46g CK=18,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=576,12kcal FH=31,76g ZS=14,31g SZH=74,04g CK=0,93g SÓ=4,27g TZS=0,90g
<b>PÉNTEK</b> 2021.04.23.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Kigyóborka; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Stefánia fasírt (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Almás pite (1, 2, 3)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Olaszos szószban sült csirke (1, 5)*; Rizibizi (5)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Paradicsom; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Dobozos üdít szí-alma; Májkrém; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
	EN=323,16kcal FH=15,83g ZS=4,68g SZH=53,78g CK=10,63g SÓ=1,53g TZS=0,37g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=961,04kcal FH=36,31g ZS=40,73g SZH=106,72g CK=8,72g SÓ=3,34g TZS=2,98g	EN=722,68kcal FH=37,88g ZS=22,85g SZH=106,71g CK=8,30g SÓ=2,36g TZS=1,52g	EN=347,10kcal FH=11,81g ZS=8,02g SZH=56,70g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=729,45kcal FH=16,93g ZS=34,06g SZH=84,92g CK=17,07g SÓ=2,73g TZS=16,00g

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



**SULI - HOST 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=Csilagfűrt

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.04.24.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Csavart kifli (1, 2, 3)*;	Banán; Kifli (1, 2)*;	Galuska (1, 3)*; Sárgaborsóleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=331,05kcal FH=10,51g ZS=12,78g SZH=42,61g CK=10,04g SÓ=1,91g TZS=5,11g	EN=284,35kcal FH=5,48g ZS=1,16g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=981,49kcal FH=69,49g ZS=22,80g SZH=178,26g CK=2,97g SÓ=2,92g TZS=1,73g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=667,39kcal FH=31,09g ZS=12,67g SZH=101,29g CK=39,83g SÓ=2,31g TZS=0,69g
VASÁRNAP 2021.04.25.	Tea 'Citromos'; Metél hagymás vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Méz; Margarin mini 'Riso'; Kifli (1, 2)*;	Marha er leves (1, 2, 3, 5, 11)*; F szeres sertésarja (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Steak burgonya (5)*;		Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Csirke csíkok pirítva (1)*; Finomf 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=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=733,20kcal FH=30,29g ZS=71,66g SZH=77,05g CK=2,68g SÓ=3,45g TZS=1,00g		EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=545,08kcal FH=29,71g ZS=13,92g SZH=73,26g 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=Csillagfűrt

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



	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2021.04.26.	Tea 'Csipkebogyó'; Csemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Hosszú zsemle (1)*;	Kolozsvári gulyásleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Cs ben sült tengeri halfilé (1, 2, 4, 5, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Kolozsvári gulyásleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 6, 7, 8, 12, 13)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	EN=409,60kcal FH=13,03g ZS=16,26g SZH=52,44g CK=10,58g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=260,21kcal FH=10,88g ZS=6,13g SZH=38,37g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=900,54kcal FH=45,39g ZS=25,81g SZH=112,23g CK=6,55g SÓ=4,74g TZS=5,76g	EN=1104,20kcal FH=34,72g ZS=30,69g SZH=166,56g CK=50,57g SÓ=1,97g TZS=3,32g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=544,97kcal FH=32,93g ZS=14,08g SZH=56,09g CK=3,70g SÓ=3,54g TZS=2,14g
<b>KEDD</b> 2021.04.27.	Tej (2)*; Tauris zöldséges felvágott; Margarin 'Delma' (2)*; Kigyóuborka; Hosszú zsemle (1)*;	Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Daragaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Tejszínes tepsis burgonya (1, 2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Kovászos uborka (1)*;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Céklasaláta (6, 15)*; Húsos tarhonya (1, 5)*;
	EN=386,61kcal FH=18,76g ZS=14,83g SZH=43,95g CK=14,07g SÓ=2,15g TZS=6,46g	EN=258,85kcal FH=9,18g ZS=12,11g SZH=27,22g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=785,59kcal FH=50,01g ZS=22,05g SZH=91,99g CK=7,92g SÓ=3,03g TZS=1,53g	EN=772,52kcal FH=39,39g ZS=22,95g SZH=86,89g CK=1,78g SÓ=4,94g TZS=3,17g	EN=311,30kcal FH=7,72g ZS=10,90g SZH=44,09g 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
<b>SZERDA</b> 2021.04.28.	Tej (2)*; Sajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kigyóuborka; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Paradicsom; Kifli (1, 2)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Mézes-mustáros csirkecomb (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Sertésszelet diplomata módra (1, 2, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Párolt zöldség (2, 4)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Mustár (11)*; Tea 'Citromos'; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*;
	EN=490,80kcal FH=27,73g ZS=17,06g SZH=56,89g CK=14,34g SÓ=2,47g TZS=9,90g	EN=240,85kcal FH=6,74g ZS=10,40g SZH=28,94g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=831,95kcal FH=35,82g ZS=19,09g SZH=110,17g CK=32,68g SÓ=2,13g TZS=1,59g	EN=934,51kcal FH=50,47g ZS=28,34g SZH=142,28g CK=32,91g SÓ=3,16g TZS=6,20g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=699,32kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=70,96g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.04.29.	Tejeskávé (1, 2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Paradicsom; Kenyér 'Rozs' (1)*;	Alma; Briós (1, 2, 3)*;	Reszelt tésztaleves (1, 2, 3, 5)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Vegyes saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 2, 3, 5)*; Rakott zöldbab (1, 2, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Befőtt 'Öszibarack';	Lapkasajt (2)*; Margarin mini 'Riso'; Zsemle (1)*;	Kolbásszal töltött panírozott sertéskaraj (1, 2, 3, 4)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	EN=534,72kcal FH=18,32g ZS=14,47g SZH=81,14g CK=24,33g SÓ=2,35g TZS=8,55g	EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=935,70kcal FH=63,07g ZS=22,83g SZH=173,60g CK=13,25g SÓ=3,37g TZS=1,88g	EN=750,75kcal FH=31,88g ZS=29,76g SZH=83,20g CK=21,54g SÓ=2,59g TZS=1,94g	EN=318,55kcal FH=17,24g ZS=14,53g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=504,99kcal FH=21,71g ZS=12,90g SZH=67,43g CK=3,88g SÓ=4,03g TZS=0,56g
<b>PÉNTEK</b> 2021.04.30.	Tej (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Kigyóuborka;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Marha er leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Vadas sertés szelet (2, 5, 11)*; Tészta 'Szarvacska' (1)*; Alma;	Marha er leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Pulyka aprópecsenye (1)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Almás pite (1, 2, 3)*;	Paradicsom; Margarin mini 'Riso'; Fonottka (1, 2, 3)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Alma; Teljes kiörlés meggyes párna (1, 2, 3)*; Zsemle (1)*;
	EN=399,70kcal FH=19,20g ZS=17,16g SZH=40,52g CK=14,45g SÓ=2,00g TZS=7,95g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=739,51kcal FH=35,70g ZS=24,93g SZH=90,60g CK=5,99g SÓ=2,25g TZS=1,84g	EN=949,88kcal FH=38,51g ZS=30,63g SZH=122,54g CK=1,99g SÓ=3,07g TZS=1,23g	EN=231,40kcal FH=4,80g ZS=6,97g SZH=36,40g CK=4,50g SÓ=0,41g TZS=1,95g	EN=537,45kcal FH=11,05g ZS=22,81g SZH=69,43g CK=6,59g SÓ=2,01g TZS=8,20g

**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:**

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiscola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-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, Fagy. gyökér csík, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Tojásos gyufatészta, Vöröshagyma	119,95kcal	2,63g	4,59g	15,30g	0,54g	1,17g	0,95g
<b>Alma</b> Összetétel: Alma/Idared	43,40kcal	0,56g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Almamártás</b> Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf. szeg, Tejföl '12%'	208,58kcal	2,30g	1,38g	44,88g	33,50g	0,45g	0,00g
<b>Almás pite</b> Összetétel: Almás pite, Almás pite 70g	299,00kcal	5,00g	9,00g	48,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Ásványvíz</b> Összetétel: Ásványvíz 0,5l	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Babgulyás</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt hús alapíz 'Knorr', Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabb, Tojás, Vöröshagyma	366,11kcal	20,68g	17,32g	29,23g	1,24g	1,06g	0,29g
<b>Bácskai rizseshús</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	553,68kcal	20,20g	30,51g	73,37g	0,80g	1,89g	1,22g
<b>Banán</b> Összetétel: Banán	157,50kcal	1,95g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Baracklekvár</b> Összetétel: Lekvár(sárgabarack)	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
<b>Bazsalikomos paradicsomleves</b> Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', S. rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tojásmentes rizsszem, Tojásos betétszta, Vöröshagyma, Zeller zöld	165,81kcal	3,71g	2,84g	31,10g	21,61g	1,05g	0,34g
<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>Bogdányi sertésrakottas</b> Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f. z. víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tisztított burgonya	699,28kcal	26,60g	32,84g	66,73g	0,96g	1,24g	3,42g
<b>Borsos tokány sertésrúdból</b> Összetétel: Étélizésító 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

# Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Brassói aprópecsenye</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	333,63kcal	17,88g	27,16g	2,09g	0,57g	0,85g	0,36g
<b>Briós</b> Összetétel: Briós cukros 50g, Briós cukros 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
<b>BrokkolikréMLEVES</b> Összetétel: Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	101,71kcal	4,42g	3,70g	11,08g	1,88g	1,07g	0,29g
<b>Budapest szelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Sertés karaj, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	228,51kcal	24,70g	11,95g	4,18g	1,19g	0,86g	0,37g
<b>Bulgur</b> Összetétel: Bulgur, Étélizésít 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>Burgonyapüré</b> Összetétel: Margarin Aro kocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tisztított burgonya	284,40kcal	7,45g	4,87g	47,84g	1,84g	0,80g	1,98g
<b>Céklasaláta</b> Összetétel: Céklasaláta	34,13kcal	0,97g	0,07g	7,74g	2,00g	2,00g	0,00g
<b>Cigány sertésborda</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	416,93kcal	24,54g	29,41g	11,02g	1,32g	1,96g	6,84g
<b>Császár zsemle 'Teljes kiörlés '</b> Összetétel: Zsemle 'Császár' Teljes Kiörlés 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,00g	0,60g	0,35g
<b>Csavart kifli</b> Összetétel: Csavart kifli 55g	162,25kcal	4,51g	1,48g	31,68g	0,00g	0,65g	0,77g
<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	6,60kcal	0,29g	0,04g	1,25g	0,00g	1,90g	0,00g
<b>Csikós tokány</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít 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

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-ig**

Étel név , összetevő	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Csirke csíkok pirítva</b> Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rólt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,11kcal	17,09g	7,41g	2,97g	0,13g	0,71g	0,35g
<b>Csirke paprikás</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Csirkecomb felső filé, Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rólt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	198,35kcal	22,03g	8,86g	6,24g	1,08g	0,66g	0,38g
<b>Csirke pörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Csirkecomb felső filé, Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rólt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	195,23kcal	21,95g	8,59g	6,16g	1,08g	0,66g	0,38g
<b>Csirkemájás sertésragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Majoranna, rólt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	263,09kcal	19,14g	17,87g	4,85g	0,38g	0,80g	0,21g
<b>Csirkemájkrém 50g</b> Összetétel: Csirke májaskrém 50g 'Eurofood'	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
<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: Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. levezőzöld, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma	69,98kcal	1,88g	2,65g	9,02g	1,05g	1,08g	0,29g
<b>Cs ben sült brokkoli</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Margarin Aro kocka, rólt fekete bors, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Szerecsendió, Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojás, Vöröshagyma	586,00kcal	29,19g	32,06g	37,88g	6,19g	1,38g	4,87g
<b>Cs ben sült tengeri halfilé</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halfilé 'Pangasius', Margarin Aro kocka, rólt fekete bors, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejföl '12%'	282,67kcal	20,51g	11,23g	23,48g	3,32g	2,42g	3,59g
<b>Daragaluskaleves</b> Összetétel: Búzadara, Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zeller, Fokhagyma, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojás, Tojáslé, Tojáspor (teljes), Vöröshagyma	151,06kcal	4,46g	5,22g	20,21g	1,20g	1,12g	0,74g
<b>Darás metélt</b> Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', f z víz', Tojásmentes metélttészta	502,54kcal	13,61g	10,74g	87,24g	3,60g	0,42g	1,27g
<b>Diákcsemege szalámi</b> Összetétel: Diákcsemege szalámi	124,25kcal	4,50g	11,75g	0,13g	0,13g	1,00g	4,75g
<b>Dobozos üdítő szilva</b> Összetétel: Dob.gylé 2 dl 50% szilva	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g
<b>Dubarry szelet</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Margarin Aro kocka, rólt fekete bors, Sajt 'Trappista', Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejföl '12%'	326,29kcal	26,77g	18,68g	10,92g	2,12g	0,95g	3,51g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Dzsem</b> Összetétel: Dzsem 'sárgabarack'	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
<b>Dzsungel reggeliző hely</b> Összetétel: Dzsungel reggeliző hely 30g	112,80kcal	2,31g	0,66g	23,70g	8,70g	0,25g	0,09g
<b>Erdei gyümölcsleves</b> Összetétel: Citrom, Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	140,39kcal	1,35g	0,91g	31,19g	23,51g	0,19g	0,28g
<b>Fatörzskifli</b> Összetétel: Fatörzskifli	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
<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, Étélizesítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlés rítvány, 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%'	282,83kcal	8,87g	6,09g	46,94g	15,76g	0,95g	1,62g
<b>Fonottka</b> Összetétel: Fonottka 50g	195,00kcal	4,20g	4,35g	34,00g	4,50g	0,41g	1,95g
<b>Fonottka 'Napraforgómagos'</b> Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g
<b>Forgatott burgonya</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tisztított burgonya	293,03kcal	6,25g	7,19g	46,00g	0,00g	1,34g	0,70g
<b>Főtt tojás</b> Összetétel: Tojás főtt, tiszt. (Capriovus)	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
<b>Főtt kakaó</b> Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	208,34kcal	8,80g	8,26g	24,10g	23,88g	0,28g	5,02g
<b>Fszeres sertés tarja</b> Összetétel: Étélizesítősó 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>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

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Gombaleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Magyaros levesalap 'Knorr', rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejfől '12%', Tojásos gy r tészta, Vöröshagyma	89,36kcal	3,55g	3,73g	9,78g	1,19g	1,01g	0,30g
<b>Gombás rizs</b> Összetétel: Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, rőlt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	343,82kcal	8,38g	9,58g	87,42g	0,34g	0,89g	1,00g
<b>Gombás sertésragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejfől '12%', Vöröshagyma	318,38kcal	15,79g	25,02g	5,21g	0,77g	0,82g	0,98g
<b>Gránátos kocka</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya, Tojásmentes nagykocka, Vöröshagyma	524,31kcal	14,61g	11,36g	88,77g	0,42g	0,92g	1,01g
<b>Gyrosos csirkemell csíkok</b> Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, rőlt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Só 'jódozott', Vöröshagyma	177,97kcal	21,32g	8,49g	3,12g	0,17g	1,04g	0,35g
<b>Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'</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: Citrom, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	139,29kcal	1,29g	0,89g	31,05g	23,90g	0,21g	0,28g
<b>Gyümölcsmártás</b> Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	226,24kcal	2,36g	0,91g	50,47g	38,35g	0,64g	0,33g
<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', rőlt 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>Házi körözött</b> Összetétel: Csemege paprika, Köménymag, Só 'jódozott', Tejfől '12%', Túró 'Tehén' félszíros 5/1, Vöröshagyma	73,76kcal	7,40g	3,72g	2,12g	0,05g	0,27g	0,01g
<b>Hentes tokány</b> Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, F tt füstölt tarja/Mecom, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	307,80kcal	15,68g	24,84g	3,50g	0,36g	1,33g	1,34g
<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

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Húsos lecsó</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Lecsó (natúr 30%), Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	434,71kcal	18,05g	24,27g	43,55g	6,64g	4,76g	0,51g
<b>Húsos rakott burgonya</b> Összetétel: Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, rölt 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)	645,28kcal	25,02g	26,06g	68,01g	1,00g	0,92g	1,30g
<b>Húsos tarhonya</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít 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
<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>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, Ételecet 10%, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Magyaros levesalap 'Knorr', Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabab, Tejföl '12%', Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	398,17kcal	20,87g	21,06g	29,30g	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>Kassai burgonyaleves</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Lestyán, Magyaros levesalap 'Knorr', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	146,21kcal	3,57g	3,68g	22,21g	0,76g	1,04g	0,27g
<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: Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	141,09kcal	4,64g	3,29g	22,35g	0,50g	0,53g	0,31g
<b>Ken májas</b> 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	240,30kcal	8,01g	0,90g	50,04g	1,17g	1,26g	0,09g
<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	112,14kcal	3,74g	0,42g	23,35g	0,55g	0,59g	0,04g



## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Kenyér 'Magvas'</b> Összetétel: Magvas kenyér	228,60kcal	7,38g	3,24g	42,48g	0,27g	1,17g	0,72g
<b>Kenyér 'Rozs'</b> Összetétel: Rozskenyér 1kg	225,00kcal	6,12g	0,72g	47,70g	0,45g	1,35g	0,09g
<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	82,88kcal	3,22g	0,37g	16,69g	0,22g	0,52g	0,15g
<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>Kifli</b> Összetétel: Intézményi Kifli	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
<b>Kígyóuborka</b> Összetétel: Kígyó 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>Kolbással töltött panírozott sertéskaraj</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Pan. kolbással töltött s.karaj/Passner	182,49kcal	14,00g	7,28g	14,00g	2,00g	1,39g	0,03g
<b>Kolozsvári gulyásleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízesítő só mentes / Pamol, Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fejes káposzta, Fokhagyma, Köménymag, Kristálycukor, Lestyán, Magyaros levesalap 'Knorr', Marhaapróhús/ gulyáskocka, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só írt paradicsom 'Tartósítószermentes', Tisztított burgonya, Tojásos rizsszem, Vöröshagyma	207,20kcal	13,65g	9,34g	14,43g	1,16g	1,00g	0,04g
<b>Kovászos uborka</b> Összetétel: Kovászos uborka	7,31kcal	0,32g	0,05g	1,37g	0,00g	1,66g	0,00g
<b>Krasno sonka</b> Összetétel: Krasno sonka	54,00kcal	8,00g	2,20g	0,65g	0,35g	1,00g	0,85g
<b>Kuszkusz</b> Összetétel: Étélízesítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	426,67kcal	12,42g	10,17g	68,40g	4,32g	1,19g	1,30g
<b>Lapkasajt</b> Összetétel: Lapkasajt/Ammerrland	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Lecsős sertésragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	280,12kcal	14,53g	22,42g	3,03g	0,38g	0,85g	0,36g
<b>Lecsős szelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	236,75kcal	22,08g	13,86g	4,24g	1,08g	1,16g	1,39g
<b>Lekváros bukta</b> Összetétel: Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
<b>Lencsef zelék</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélízésít 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>Lencseleves (húsmentes)</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Lencse, Magyaros levesalap 'Knorr', Mustár, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka, Vöröshagyma	206,70kcal	12,20g	4,21g	28,58g	1,68g	1,10g	0,29g
<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>Májgaluskaleves</b> Összetétel: Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	218,91kcal	15,36g	8,40g	19,38g	1,94g	1,21g	0,66g
<b>Májkrem</b> Összetétel: Sonkás májkrem 50g	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
<b>Majorannás húsoskáposzta</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Majoranna, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	398,05kcal	18,64g	25,68g	20,93g	0,13g	1,16g	0,51g
<b>Majorannás káposztaf zelék</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Majoranna, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	160,13kcal	5,04g	5,44g	22,30g	0,17g	0,72g	0,41g
<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 metélttészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,37g	1,17g
<b>Margarin 'Delma'</b> Összetétel: Delma light margarin 500g	25,20kcal	0,00g	2,80g	0,28g	0,00g	0,11g	0,84g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<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
<b>Marha er leves</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. levestzöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, Marhahúsleves alap 'Knorr', rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag, Vöröshagyma, Zeller zöld	69,66kcal	1,89g	2,68g	8,98g	1,18g	1,08g	0,30g
<b>Marha pörkölt</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Leccsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', Marhaapróhús/ gulyáskocka, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	257,36kcal	19,07g	18,34g	2,34g	0,72g	0,65g	0,38g
<b>Mediterrán csirkeapró</b> 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 rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Szárnyas f szerkeverék, Vöröshagyma	179,98kcal	17,92g	7,52g	9,14g	5,31g	0,85g	0,37g
<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, rőlt 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 csirkecomb</b> Összetétel: Csirkecomb fels 'csontos', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Méz(vegyes virág), Mustár, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	241,29kcal	24,19g	8,91g	7,98g	6,74g	0,75g	0,11g
<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>Müzli szelet</b> Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
<b>Natúr sertés szelet</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rőlt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	180,01kcal	21,41g	8,63g	2,82g	0,22g	0,62g	0,06g
<b>Olaszos szószban sült csirke</b> Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	290,47kcal	26,18g	11,35g	12,02g	5,33g	0,45g	0,39g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Paprikás sertés szelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	210,41kcal	21,57g	11,40g	4,09g	0,37g	0,71g	0,36g
<b>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>Párizsi szelet</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tojáspor(teljes)	317,41kcal	23,86g	17,34g	14,58g	0,03g	0,74g	1,13g
<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: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	306,12kcal	6,48g	8,59g	79,30g	0,24g	0,89g	0,90g
<b>Párolt sertés szelet</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott'	186,99kcal	21,48g	9,11g	3,45g	0,16g	0,71g	0,11g
<b>Párolt zöldség</b> Összetétel: Fagy. mexikói zöldségköret, Margarin Aro kocka, Só 'jódozott'	119,10kcal	5,25g	1,65g	20,10g	7,35g	0,42g	0,39g
<b>Petrezselymes burgonya</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Tisztított burgonya	279,41kcal	6,41g	5,36g	46,32g	0,22g	0,74g	0,50g
<b>Petrezselymes rizs</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	284,89kcal	5,92g	8,56g	71,65g	0,39g	0,99g	0,91g
<b>Pírított dara</b> Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	172,36kcal	3,76g	4,08g	29,36g	0,00g	0,99g	0,40g
<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	663,16kcal	26,49g	30,11g	64,71g	8,70g	2,57g	5,05g
<b>Pizzás csiga</b> Összetétel: Pizzás csiga 80g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,44g	1,52g	9,60g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Poharas tej</b> Összetétel: Poharas tej 0,2L	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Porcukor</b> Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
<b>Pozsonyi kocka</b> Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Lekvár(sárgabarack), Mák, Mazsola, Porcukor, Puding porok, Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojás, Tojásmentes metélttészta, Vaníliás cukor	770,73kcal	17,29g	20,98g	125,65g	49,18g	0,45g	3,13g
<b>Pulyka aprópecsenye</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,77kcal	21,77g	12,50g	3,99g	0,42g	0,68g	0,36g
<b>Pulyka pörkölt</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	239,04kcal	22,00g	13,96g	4,86g	0,66g	0,84g	0,53g
<b>Rakott metélt dióval</b> Összetétel: Citrom, Dióbél, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Lekvár(sárgabarack), Mazsola, Porcukor, Puding porok, Só 'jódozott, f z víz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes metélttészta, Vaníliás cukor	809,82kcal	17,86g	23,11g	130,93g	54,56g	0,38g	0,95g
<b>Rakott zöldbab</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	536,25kcal	25,92g	26,60g	41,63g	8,81g	0,97g	1,46g
<b>Rántott csirkemell</b> Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Só 'jódozott', Tojás, Tojáspor(teljes)	273,47kcal	29,13g	7,11g	22,17g	0,51g	1,12g	0,87g
<b>Rántott halfilé</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes)	280,66kcal	17,85g	10,15g	28,95g	0,75g	2,28g	1,29g
<b>Rántott szelet</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tojáspor(teljes)	427,56kcal	27,25g	20,76g	31,23g	1,21g	1,32g	1,76g
<b>Reszelt tésztaleves</b> Összetétel: Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. gyökér csik, Fagy. sárgarépa, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zeller, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke, Tyúkhúsleves alap sószegevény 'Knorr', Vöröshagyma	83,03kcal	2,34g	2,76g	11,79g	0,58g	1,08g	0,32g
<b>Rizibizi</b> Összetétel: Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	299,44kcal	7,59g	7,76g	75,11g	1,78g	0,90g	0,83g
<b>Roston sült hal</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', Só 'jódozott'	169,50kcal	12,78g	11,14g	4,31g	0,02g	1,62g	1,15g
<b>Rozmaringos sült csirkecomb</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, rölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas f. szerkeverék	217,87kcal	24,35g	8,82g	1,49g	0,41g	0,84g	0,11g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<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, Étélízésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	250,32kcal	14,11g	18,56g	4,35g	0,80g	0,73g	0,37g
<b>Sajt</b> Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
<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'	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
<b>Sajtkrém</b> Összetétel: Sajtkrém natúr	74,00kcal	2,60g	5,68g	3,20g	0,00g	0,70g	3,68g
<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>Sárgaborsóleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Magyaros levesalap 'Knorr', rőlt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos kiskagylótészta, Vöröshagyma	188,02kcal	10,20g	3,18g	28,35g	1,34g	1,02g	0,30g
<b>Sárgarépa f zelék</b> 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>Sárgarépás rizs</b> Összetétel: Étélízésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	278,24kcal	6,21g	6,78g	73,67g	1,67g	1,19g	0,70g
<b>Sertés sült</b> Összetétel: Étélízésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott'	173,29kcal	21,08g	9,07g	0,64g	0,09g	0,69g	0,11g
<b>Sertéspörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rőlt 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: Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélízésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	264,30kcal	14,06g	17,07g	11,62g	3,31g	1,04g	0,33g
<b>Sertészelet diplomata módra</b> Összetétel: Csirkemáj, Étélízésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejföl '12%'	390,13kcal	37,96g	17,22g	19,34g	1,66g	1,55g	4,63g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Spagetti carbonara</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fűtött füstölt tarja/Mecom, Fűtött tejszín 10%, Füstölt hús alapíz 'Knorr', rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, fűz víz', Tejföl '12%', Tojásmentes spagetti, Vöröshagyma	613,51kcal	21,89g	25,76g	72,56g	4,44g	1,95g	2,77g
<b>Spenót</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	192,27kcal	7,81g	6,99g	24,47g	6,76g	0,75g	1,52g
<b>Steak burgonya</b> Összetétel: Étélízesítő só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	277,71kcal	6,51g	4,63g	47,65g	0,82g	0,79g	0,43g
<b>Stefánia fasírt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízesítő só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás fűzött darabolt, Tojás fűzött, tiszt. (Capriovus), Tojáspor (teljes), Vöröshagyma	297,52kcal	16,72g	20,64g	7,78g	0,54g	1,06g	1,01g
<b>Sült debreceni kolbász</b> Összetétel: Debreceni kolbász 'ARO', Étőlaj 'napraforgó'	438,12kcal	18,33g	39,99g	1,17g	0,39g	2,73g	13,93g
<b>Sült oldalas</b> Összetétel: Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés oldalas, Sertés zsír, Só 'jódozott'	716,11kcal	18,06g	70,99g	0,24g	0,00g	0,96g	0,00g
<b>Sültburgonya</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tisztított burgonya	624,70kcal	10,00g	28,80g	73,60g	0,00g	2,67g	3,00g
<b>Sültcsirkecomb</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Étélízesítő só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	217,47kcal	24,18g	8,95g	1,14g	0,20g	0,84g	0,13g
<b>Szárazbabfűzelék</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étőlaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	370,67kcal	18,41g	6,73g	56,94g	2,13g	0,70g	0,50g
<b>Székelykáposzta</b> Összetétel: Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', rőlt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	413,77kcal	19,23g	25,41g	28,91g	0,25g	6,67g	0,70g
<b>Tarhonya</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízesítő só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	382,69kcal	11,07g	7,72g	67,14g	3,77g	0,82g	0,97g
<b>Tárkonyos zöldségleves</b> Összetétel: Étélízesítő só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	96,76kcal	3,76g	3,19g	12,58g	3,20g	1,45g	0,35g
<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

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Tea 'Csipkebogyó'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
<b>Tej</b> Összetétel: Tej '2,8%', Tej UHT '1,5%'	132,00kcal	9,30g	4,50g	13,80g	13,80g	0,30g	2,70g
<b>Tejeskávé</b> Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	221,92kcal	9,00g	7,95g	27,84g	23,88g	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	313,81kcal	7,21g	8,37g	47,48g	0,16g	0,80g	2,15g
<b>Tejszínes-sajtos csirkecomb</b> Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, rölt fekete bors, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Só 'jódozott', Vöröshagyma	234,21kcal	25,34g	12,36g	4,15g	0,51g	1,00g	2,94g
<b>Teljes kiörlés zsemle</b> Összetétel: Zsemle 'Teljes Kiörlés ' 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,00g	0,60g	0,35g
<b>Teljes kiörlés meggyes párna</b> Összetétel: Teljes kiörlés meggyes párna 50g, Teljes kiörlés meggyes párna 70g	253,40kcal	3,64g	13,16g	29,19g	6,37g	0,98g	6,65g
<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>Top túró rolád</b> Összetétel: Top túró rolád	106,00kcal	4,00g	6,00g	9,00g	10,80g	0,05g	0,00g
<b>Tökf zelék</b> Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	168,78kcal	3,84g	5,93g	23,59g	12,17g	0,72g	0,58g



## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Törtburgonya</b> Összetétel: Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	142,03kcal	3,52g	2,23g	24,02g	0,78g	0,37g	0,21g
<b>Törtburgonya</b> Összetétel: Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	278,35kcal	6,34g	5,36g	46,25g	0,17g	0,77g	0,50g
<b>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>Újházy tyúkhúsleves</b> Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, rőlt 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>Vadas sertés szelet</b> Összetétel: Babérlevél, Citrom, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kristálycukor, Mustár, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	229,64kcal	22,26g	12,72g	5,13g	1,20g	0,80g	0,38g
<b>Vajkrém</b> Összetétel: Vajkrém(natúr) /St.Márto	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
<b>Vegyes saláta</b> Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa, Zöldpaprika	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>Virslí</b> Összetétel: Húsmester virslí	180,60kcal	1,05g	14,84g	1,05g	0,35g	1,33g	1,68g
<b>Zala felvágott</b> Összetétel: Zala felvágott	103,00kcal	6,00g	8,50g	0,60g	0,00g	1,15g	3,50g
<b>Zelleres burgonyaleves</b> Összetétel: Babérlevél, Csontleves alap sószegény 'Knorr', Ételecet 10%, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	171,70kcal	3,88g	6,08g	22,99g	1,33g	1,20g	0,51g
<b>Zellerkrémleves</b> Összetétel: Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélízésít só mentes / Pamol, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojásos gyöngyagyló, Vöröshagyma, Zeller zöld	95,76kcal	3,53g	2,29g	14,42g	1,99g	1,06g	0,09g
<b>Zöldbabf zelék</b> Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	183,60kcal	6,91g	5,53g	24,28g	8,65g	0,74g	0,50g
<b>Zöldbaleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kapor, Kristálycukor, Magyaros levesalap 'Knorr', Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka, Vöröshagyma	90,18kcal	3,09g	3,65g	10,09g	3,40g	1,01g	0,33g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-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%'	323,51kcal	15,40g	5,75g	49,83g	26,64g	0,63g	1,92g
<b>Zöldborsóleves</b> Összetétel: Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélízésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke, Tojásos eperkocka, Tyúkhúsleves alap sószegény 'Knorr', Vöröshagyma	93,23kcal	4,24g	2,74g	12,01g	3,82g	1,03g	0,34g
<b>Zöldborsóleves csipetkével</b> Összetétel: Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélízésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke, Vöröshagyma	91,33kcal	4,18g	2,73g	11,64g	3,79g	1,04g	0,33g
<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>Zöldségleves</b> Összetétel: Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélízésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. piritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló, Tojásos rizsszem, Vöröshagyma	70,49kcal	2,01g	2,60g	9,21g	2,19g	1,04g	0,30g
<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 'Korpás'</b> Összetétel: Búzakorpás zsemle	137,80kcal	4,45g	0,64g	27,61g	0,16g	0,64g	0,32g
<b>Zsemle 'Négy magvas'</b> Összetétel: Négymagvas zsemle	140,98kcal	4,29g	1,22g	27,30g	0,16g	0,58g	0,37g
<b>Zsemle 'Zabpelyhes'</b> Összetétel: Zabpelyhes zsemle	144,69kcal	4,45g	0,74g	28,89g	0,21g	0,58g	0,32g