

	<b>Reggeli</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>	<b>Vacsora</b>
<b>HÉTF</b> 2019.09.30.	Tea 'Citromos' (13)*; Csemege szalámi; Margarin 'Liga' (13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Szárnyasraguleves (1, 3, 4, 5, 11)*; Stíriai metélt (1, 2, 3)*; Alma;	Szárnyasraguleves (1, 3, 4, 5, 11)*; Temesvári aprópecsenye (2, 5)*; F tt burgonya; Alma;	Kefír (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Sertésflekken (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Spenót (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=435,05kcal FH=14,41g ZS=17,29g SZH=51,55g CK=10,00g SÓ=2,32g TZS=6,86g	EN=286,50kcal FH=10,95g ZS=7,75g SZH=42,10g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=0,90g	EN=1 021,94kcal FH=47,25g ZS=27,91g SZH=140,04g CK=35,36g SÓ=1,54g TZS=3,24g	EN=741,54kcal FH=37,68g ZS=32,39g SZH=72,02g CK=0,50g SÓ=2,11g TZS=0,86g	EN=286,50kcal FH=8,70g ZS=9,60g SZH=40,75g CK=4,50g SÓ=0,41g TZS=1,95g	EN=493,02kcal FH=32,84g ZS=15,72g SZH=51,49g CK=4,17g SÓ=2,12g TZS=0,01g
<b>KEDD</b> 2019.10.01.	Tejeskávé (1, 2)*; Fokhagymás-petrezselymes vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Méz; Búzakorpás diákrúd (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sertéspörkölt; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;	Lekváros derelye (1)*; Porcukor;
	EN=496,68kcal FH=20,72g ZS=10,69g SZH=73,70g CK=11,00g SÓ=1,38g TZS=3,55g	EN=209,40kcal FH=4,14g ZS=1,35g SZH=45,73g CK=16,42g SÓ=0,63g TZS=0,45g	EN=707,96kcal FH=32,47g ZS=31,10g SZH=68,38g CK=0,57g SÓ=2,51g TZS=1,68g	EN=896,93kcal FH=42,37g ZS=39,33g SZH=84,58g CK=0,51g SÓ=3,11g TZS=1,43g	EN=296,78kcal FH=7,96g ZS=7,59g SZH=47,54g CK=0,00g SÓ=1,94g TZS=4,55g	EN=749,48kcal FH=17,11g ZS=13,57g SZH=136,94g CK=20,00g SÓ=0,53g TZS=0,02g
<b>SZERDA</b> 2019.10.02.	Tea 'Csipkebogyó' (13)*; Toast sonka (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Sárgarépa;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Rántott csirkecombfilé (1, 3, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Csemege uborka;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Pásztortarhonya sertéshússal (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Uborkasaláta;	Dzsem (13)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;	Debreceni aprópecsenye (4)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;
	EN=390,55kcal FH=14,84g ZS=7,61g SZH=60,95g CK=10,00g SÓ=2,57g TZS=2,86g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=959,41kcal FH=36,95g ZS=25,41g SZH=134,07g CK=17,26g SÓ=4,82g TZS=0,31g	EN=908,40kcal FH=30,92g ZS=32,80g SZH=115,85g CK=23,16g SÓ=2,91g TZS=0,36g	EN=292,90kcal FH=6,66g ZS=0,72g SZH=63,60g CK=13,25g SÓ=1,35g TZS=0,00g	EN=674,38kcal FH=26,32g ZS=31,98g SZH=65,40g CK=0,17g SÓ=2,48g TZS=1,89g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2019.10.03.	Tej (2)*; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Kigyóuborka;	Kockasajt (2)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Bakonyi tokány (1, 2)*; Galuska (1, 3)*; Szilva;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Petrezselymes rizs (5)*; Tartármártás (1, 2, 3, 11)*;	Májkrém (4)*; Kifli (1, 2)*;	Tea 'Citromos' (13)*; Hot-Dog (1, 11)*;
	EN=470,50kcal FH=27,94g ZS=12,74g SZH=59,67g CK=0,00g SÓ=1,44g TZS=0,63g	EN=290,45kcal FH=8,31g ZS=7,71g SZH=45,51g CK=0,00g SÓ=2,34g TZS=4,61g	EN=1 015,18kcal FH=31,48g ZS=43,84g SZH=112,34g CK=0,30g SÓ=3,63g TZS=1,92g	EN=829,27kcal FH=22,39g ZS=31,39g SZH=108,78g CK=4,32g SÓ=3,82g TZS=2,36g	EN=321,50kcal FH=8,65g ZS=17,65g SZH=32,00g CK=0,00g SÓ=1,24g TZS=0,90g	EN=720,95kcal FH=33,95g ZS=22,38g SZH=90,22g CK=10,00g SÓ=2,99g TZS=4,34g
<b>PÉNTEK</b> 2019.10.04.	Zöldtea-citrusos (13)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga' (13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Spagetti carbonara (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sajt (2)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2)*;	Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=381,65kcal FH=15,07g ZS=8,85g SZH=52,77g CK=10,00g SÓ=1,41g TZS=1,61g	EN=286,50kcal FH=10,95g ZS=7,75g SZH=42,10g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=0,90g	EN=1 004,56kcal FH=50,07g ZS=37,94g SZH=108,41g CK=13,12g SÓ=3,16g TZS=0,39g	EN=949,72kcal FH=47,03g ZS=41,69g SZH=95,23g CK=0,43g SÓ=2,88g TZS=5,76g	EN=273,12kcal FH=9,42g ZS=5,52g SZH=37,46g CK=4,50g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=544,16kcal FH=16,96g ZS=14,98g SZH=82,76g CK=0,00g SÓ=3,40g TZS=9,10g

**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 2019.10.05.	Tea 'Citromos' (13)*; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Hagymás burgonya; Vegyes vágott; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1, 2)*;		Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Narancs;	Halpaprikás (5, 9)*; Tészta 'Szarvacska' (1)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=342,45kcal FH=9,47g ZS=6,72g SZH=60,16g CK=10,00g SÓ=1,95g TZS=0,00g	EN=300,50kcal FH=13,15g ZS=8,15g SZH=46,50g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=0,90g	EN=714,05kcal FH=28,69g ZS=27,32g SZH=81,89g CK=0,77g SÓ=5,13g TZS=0,41g		EN=310,78kcal FH=8,24g ZS=7,59g SZH=49,64g CK=0,00g SÓ=1,94g TZS=4,55g	EN=705,08kcal FH=31,99g ZS=20,27g SZH=92,96g CK=0,64g SÓ=1,69g TZS=0,21g
VASÁRNAP 2019.10.06.	Tea 'Citromos' (13)*; Virsli; Mustár (1, 11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Tej (2)*; Zsemle (1)*;	Cukkinikrémleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gombás pulykatokány (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*; Befőtt; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1, 2)*;		Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Sertéspörkölt; Zöldbabfélék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=394,65kcal FH=17,75g ZS=11,94g SZH=50,94g CK=10,00g SÓ=1,60g TZS=2,27g	EN=298,38kcal FH=13,20g ZS=6,59g SZH=48,48g CK=0,00g SÓ=0,70g TZS=0,05g	EN=892,68kcal FH=32,28g ZS=24,79g SZH=125,69g CK=13,98g SÓ=4,36g TZS=0,30g		EN=337,10kcal FH=9,50g ZS=8,97g SZH=53,15g CK=2,00g SÓ=0,78g TZS=1,68g	EN=633,13kcal FH=28,22g ZS=33,15g SZH=55,19g CK=4,00g SÓ=2,17g TZS=0,01g

**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:**

**Középiszkola**

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2019.10.07.	Gyümölcs tea 'Meggy' (13)*; Toast sonka (1, 2, 4)*; Margarin 'Liga' (13)*; Kenyér 'Rozs' (1, 2)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sertéspörkölt; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12, 13)*;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Lapkasajt (2)*; Búzakorpás diákrúd (1, 2)*;	Rizszeshús (5)*; Fejeskáposzta-saláta;
	EN=366,85kcal FH=12,41g ZS=6,13g SZH=60,30g CK=10,00g SÓ=2,47g TZS=2,23g	EN=286,50kcal FH=10,95g ZS=7,75g SZH=42,10g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=0,90g	EN=816,38kcal FH=29,95g ZS=38,08g SZH=80,87g CK=12,32g SÓ=3,11g TZS=0,91g	EN=912,27kcal FH=36,40g ZS=30,76g SZH=116,83g CK=0,32g SÓ=2,08g TZS=3,99g	EN=275,40kcal FH=14,54g ZS=10,55g SZH=29,25g CK=0,00g SÓ=1,43g TZS=6,45g	EN=679,52kcal FH=21,32g ZS=30,84g SZH=72,77g CK=0,87g SÓ=3,12g TZS=0,00g
<b>KEDD</b> 2019.10.08.	Tea 'Csipkebogyó' (13)*; Sajtkrém (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*;	Poharas tej (2)*; Zsemle 'Lenmagos' (1, 2)*;	Daragombóclevés (1, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Daragombóclevés (1, 3, 5)*; Párolt sertés szelet (1, 5)*; Paradicsomos burgonyaf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2)*;	Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (6)*; Alma;
	EN=391,05kcal FH=11,18g ZS=10,09g SZH=62,45g CK=10,00g SÓ=2,23g TZS=4,04g	EN=328,60kcal FH=12,38g ZS=8,30g SZH=48,40g CK=0,00g SÓ=0,90g TZS=0,18g	EN=943,36kcal FH=36,27g ZS=33,06g SZH=115,92g CK=0,77g SÓ=3,62g TZS=0,69g	EN=716,67kcal FH=36,18g ZS=20,39g SZH=91,66g CK=10,52g SÓ=3,15g TZS=0,71g	EN=271,62kcal FH=8,82g ZS=5,37g SZH=38,21g CK=4,50g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=693,64kcal FH=18,02g ZS=21,95g SZH=101,67g CK=17,50g SÓ=0,38g TZS=0,27g
<b>SZERDA</b> 2019.10.09.	F zött kakaó (2)*; Ken májas; Császár zsemle 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Dobozos üdít 'alma'; Kifli (1, 2)*; Margarin 'Vitella';	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Bakonyi halragu (1, 2, 3, 4, 5, 9, 11)*; Galuska (1, 3)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Túrós pite (1, 2, 3)*;	Zsemle (1)*; Kockasajt (2)*; Szilva;	Brassói aprópecsenye (5)*; Forgatott burgonya;
	EN=452,04kcal FH=19,22g ZS=17,22g SZH=51,76g CK=11,00g SÓ=1,70g TZS=5,51g	EN=269,30kcal FH=4,45g ZS=4,73g SZH=52,00g CK=20,00g SÓ=0,50g TZS=0,93g	EN=850,42kcal FH=32,79g ZS=31,26g SZH=97,93g CK=0,62g SÓ=3,79g TZS=1,91g	EN=774,92kcal FH=28,71g ZS=38,77g SZH=70,47g CK=10,40g SÓ=4,30g TZS=0,60g	EN=311,38kcal FH=8,10g ZS=7,59g SZH=50,84g CK=0,00g SÓ=1,94g TZS=4,55g	EN=597,26kcal FH=23,02g ZS=33,85g SZH=46,02g CK=0,16g SÓ=2,23g TZS=0,07g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2019.10.10.	Tej (2)*; Csirkemell sonka (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma'; Császár zsemle 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Kigyóuborka;	Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Dzsem (13)*;	Almaleves (1, 2)*; Gyrosos csirkemell csíkok (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Forgatott burgonya; Szerenádsaláta; Saláta öntet (2, 3, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Almaleves (1, 2)*; Marhapörkölt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Tarhonya (1)*; Vegyes vágott;	Joghurt (2)*; Fonotkka 'Napraforgómagos' (1, 6, 7, 8)*;	Tejberizs (2)*; Kakaós cukor; Alma;
	EN=349,90kcal FH=21,40g ZS=11,96g SZH=41,05g CK=0,00g SÓ=2,46g TZS=1,33g	EN=300,10kcal FH=9,90g ZS=1,98g SZH=56,40g CK=13,25g SÓ=1,26g TZS=0,63g	EN=760,49kcal FH=34,25g ZS=23,46g SZH=100,45g CK=18,23g SÓ=3,74g TZS=0,57g	EN=787,34kcal FH=31,25g ZS=27,07g SZH=100,30g CK=18,37g SÓ=3,26g TZS=0,50g	EN=382,80kcal FH=12,30g ZS=14,40g SZH=49,20g CK=0,00g SÓ=0,57g TZS=6,18g	EN=546,93kcal FH=15,35g ZS=5,28g SZH=105,99g CK=31,00g SÓ=0,30g TZS=0,52g
<b>PÉNTEK</b> 2019.10.11.	Tea 'Citromos' (13)*; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*;	Sárgaborsólevés (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sajtospagetti (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*;	Sárgaborsólevés (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldf szeres csirkecomb (1, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Csemege szalámi; Búzakorpás diákrúd (1, 2)*;	Joghurt (2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12, 13)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2)*;
	EN=375,27kcal FH=19,02g ZS=6,77g SZH=55,02g CK=10,00g SÓ=1,53g TZS=0,63g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=745,43kcal FH=30,80g ZS=23,91g SZH=97,38g CK=0,39g SÓ=1,86g TZS=4,55g	EN=842,40kcal FH=53,21g ZS=18,30g SZH=109,95g CK=0,66g SÓ=3,33g TZS=0,43g	EN=280,40kcal FH=8,64g ZS=13,85g SZH=29,25g CK=0,00g SÓ=1,68g TZS=5,70g	EN=570,00kcal FH=15,79g ZS=20,19g SZH=81,40g CK=7,00g SÓ=1,30g TZS=5,10g

**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 2019.10.12.	Tea 'Citromos' (13)*; Zala felvágott (4)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Kifli 'Szezámagos' (1, 2, 12)*;	Gulyásleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Ízes fánk (1, 2, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;		Banán; Gabonás keksz 'Teljes kiörlés ' (1, 5)*;	Tea 'Citromos' (13)*; Hamburger (1, 2, 5)*;
	EN=388,85kcal FH=13,57g ZS=9,99g SZH=60,28g CK=10,00g SÓ=2,35g TZS=3,75g	EN=320,50kcal FH=13,75g ZS=9,45g SZH=47,00g CK=0,00g SÓ=0,80g TZS=0,35g	EN=839,94kcal FH=27,54g ZS=24,97g SZH=119,86g CK=31,40g SÓ=2,10g TZS=0,36g		EN=341,90kcal FH=5,27g ZS=6,40g SZH=64,30g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=807,41kcal FH=31,30g ZS=34,44g SZH=87,28g CK=11,56g SÓ=4,62g TZS=6,10g
VASÁRNAP 2019.10.13.	Tea 'Citromos' (13)*; Ken májas; Zsemle 'Korpás' (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Tejfölös gombás sertés szelet (1, 2, 5)*; Petrezselymes burgonya; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;		Fonott kalács (1, 2, 3)*; Alma;	Sült virsli; Sárgarépa felzék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=340,61kcal FH=10,05g ZS=12,95g SZH=44,72g CK=10,00g SÓ=1,75g TZS=4,95g	EN=300,50kcal FH=13,15g ZS=8,15g SZH=46,50g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=0,90g	EN=763,62kcal FH=32,41g ZS=24,69g SZH=99,49g CK=15,16g SÓ=2,41g TZS=1,45g		EN=365,00kcal FH=7,76g ZS=7,39g SZH=64,52g CK=6,62g SÓ=0,72g TZS=3,36g	EN=675,88kcal FH=33,32g ZS=28,79g SZH=64,42g CK=9,00g SÓ=2,72g TZS=4,28g

**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"**

	<b>Reggeli</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>	<b>Vacsora</b>
<b>HÉTF</b> 2019.10.14.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs' (13)*; Májusi csemege (2, 4, 5, 11)*; Margarin 'Delma'; Kenyér 'Lenmagos' (1, 2)*; Kigyóborka;	Poharas tej (2)*; Zsemle 'Zabpelyhes' (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Rántott sertés szelet 'Mirelit' (1, 2, 3, 11)*; Burgonyapüré (2)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Zöldborsós csirkecombragu (1, 5)*; Kuszkus (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Briós (1, 2)*; Alma;	Darás metélt (1)*; Barackíz; Porcukor;
	EN=394,85kcal FH=15,60g ZS=6,51g SZH=56,96g CK=10,00g SÓ=2,89g TZS=1,16g	EN=287,24kcal FH=11,10g ZS=6,34g SZH=43,99g CK=0,00g SÓ=0,64g TZS=0,10g	EN=704,23kcal FH=26,87g ZS=20,16g SZH=101,85g CK=7,19g SÓ=4,98g TZS=1,67g	EN=785,46kcal FH=38,83g ZS=20,60g SZH=102,61g CK=0,69g SÓ=3,60g TZS=0,70g	EN=285,60kcal FH=6,37g ZS=5,60g SZH=56,00g CK=8,40g SÓ=0,52g TZS=2,52g	EN=666,24kcal FH=13,54g ZS=10,74g SZH=125,21g CK=38,00g SÓ=0,43g TZS=0,27g
<b>KEDD</b> 2019.10.15.	Tej (2)*; Metél hagymás vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Zöldpaprika;	Csemege szalámi; Zsemle 'Korpás' (1)*;	Reszelt tésztalesves (1, 3, 5)*; Hagymás sertés szelet (1)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Sajtós pogácsa (1, 2, 3)*;	Reszelt tésztalesves (1, 3, 5)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Törtburgonya (5)*; Joghurtos öntet (2)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Kapros pulykaragu (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=465,60kcal FH=20,14g ZS=16,10g SZH=59,32g CK=0,00g SÓ=1,46g TZS=5,43g	EN=284,36kcal FH=8,82g ZS=13,26g SZH=31,32g CK=0,00g SÓ=1,70g TZS=5,30g	EN=672,34kcal FH=35,48g ZS=26,76g SZH=71,88g CK=4,30g SÓ=3,86g TZS=3,62g	EN=648,16kcal FH=27,73g ZS=28,38g SZH=63,95g CK=0,47g SÓ=2,47g TZS=2,54g	EN=255,50kcal FH=9,25g ZS=7,55g SZH=37,50g CK=0,00g SÓ=0,65g TZS=4,50g	EN=637,93kcal FH=25,20g ZS=20,62g SZH=81,54g CK=0,32g SÓ=1,61g TZS=0,00g
<b>SZERDA</b> 2019.10.16.	Zöldtea-citrusos (13)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Delma'; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Kigyóborka;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Marha er leves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt (2)*; Alma;	Marha er leves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sertéspörkölt; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Méz; Fatörzskifli (1, 2)*; Margarin 'Vitelma';	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*; Fejeskáposzta-saláta;
	EN=340,30kcal FH=10,22g ZS=7,57g SZH=53,21g CK=10,00g SÓ=1,35g TZS=1,09g	EN=287,50kcal FH=8,27g ZS=6,15g SZH=49,00g CK=16,25g SÓ=0,73g TZS=3,65g	EN=848,27kcal FH=33,67g ZS=34,14g SZH=99,01g CK=2,85g SÓ=2,13g TZS=3,88g	EN=889,05kcal FH=45,25g ZS=38,17g SZH=81,59g CK=6,52g SÓ=3,04g TZS=0,33g	EN=262,72kcal FH=4,32g ZS=2,62g SZH=47,94g CK=20,92g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=572,60kcal FH=40,12g ZS=14,21g SZH=68,65g CK=1,08g SÓ=3,56g TZS=0,08g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2019.10.17.	Tej (2)*; Toast sonka (1, 2, 4)*; Margarin 'Liga' (13)*; Kenyér 'Rozs' (1, 2)*; Jégcsap retek;	Alma; Margarin 'Vitelma'; Búzakorpás diákrúd (1, 2)*;	Brokkolikrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Mézes-mustáros csirkemell csíkok (1, 11)*; Párolt rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Alma;	Brokkolikrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Paprikásburgonya kolbásszal (1, 3, 4, 5)*; Csemege uborka; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;	Tea 'Citromos' (13)*; Pizza (1, 2, 5)*;
	EN=456,00kcal FH=21,23g ZS=12,01g SZH=63,57g CK=0,00g SÓ=2,47g TZS=2,23g	EN=215,40kcal FH=4,70g ZS=3,85g SZH=39,05g CK=0,00g SÓ=0,63g TZS=0,45g	EN=892,93kcal FH=37,64g ZS=22,27g SZH=126,97g CK=7,09g SÓ=3,23g TZS=0,29g	EN=770,70kcal FH=25,44g ZS=35,35g SZH=82,85g CK=0,53g SÓ=5,67g TZS=8,00g	EN=254,00kcal FH=8,65g ZS=7,40g SZH=38,25g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=0,90g	EN=695,69kcal FH=29,89g ZS=31,42g SZH=67,45g CK=12,62g SÓ=1,81g TZS=3,03g
<b>PÉNTEK</b> 2019.10.18.	Tea 'Citromos' (13)*; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5, 13)*; Pirított szárnyasmáj (5)*; Petrezselymes burgonya; Csemege uborka;	Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*; Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5, 13)*; Sült virsli; Zöldborsóf zelék (1, 2)*;	Kockasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*; Körte;	Gyümölcs joghurt 'Danone K+F' (1, 2, 3, 6)*; Májkrém (4)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12, 13)*;
	EN=378,55kcal FH=19,07g ZS=6,87g SZH=55,60g CK=10,00g SÓ=1,44g TZS=0,63g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=729,19kcal FH=39,68g ZS=32,00g SZH=63,79g CK=0,47g SÓ=4,41g TZS=0,19g	EN=1 056,00kcal FH=58,01g ZS=45,82g SZH=95,38g CK=12,81g SÓ=3,71g TZS=4,40g	EN=396,20kcal FH=10,42g ZS=7,72g SZH=69,66g CK=0,00g SÓ=2,59g TZS=4,50g	EN=666,60kcal FH=18,44g ZS=23,84g SZH=93,90g CK=21,80g SÓ=1,89g TZS=4,10g

**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 2019.10.19.	Tea 'Citromos' (13)*; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma'; Csavart kifli (1, 2, 3)*;	Tej (2)*; Zabpehely (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5)*; Gombapörkölt (1, 2, 5)*; Tészta 'Orsó' (1)*; Kiwi; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;		Alma; Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Párolt sertés szelet (1, 5)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=338,70kcal FH=10,83g ZS=13,49g SZH=42,62g CK=10,00g SÓ=1,76g TZS=5,50g	EN=408,20kcal FH=19,08g ZS=10,76g SZH=60,01g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=909,08kcal FH=33,90g ZS=33,22g SZH=109,58g CK=0,16g SÓ=2,93g TZS=0,56g		EN=329,78kcal FH=15,16g ZS=9,79g SZH=43,28g CK=0,00g SÓ=1,50g TZS=6,05g	EN=632,51kcal FH=29,91g ZS=12,83g SZH=97,65g CK=23,93g SÓ=2,37g TZS=0,38g
VASÁRNAP 2019.10.20.	Tea 'Citromos' (13)*; Metél hagymás vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Zellerleves (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2)*; Céklasaláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;		Banán; Gabonás keksz 'Teljes kiörlés ' (1, 5)*;	Csirkemell csíkok pirítva (1)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=356,85kcal FH=7,79g ZS=8,73g SZH=60,90g CK=10,00g SÓ=1,55g TZS=4,80g	EN=300,50kcal FH=13,15g ZS=8,15g SZH=46,50g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=0,90g	EN=699,64kcal FH=45,43g ZS=19,70g SZH=79,44g CK=0,64g SÓ=3,38g TZS=1,70g		EN=341,90kcal FH=5,27g ZS=6,40g SZH=64,30g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=525,08kcal FH=32,36g ZS=9,70g SZH=72,99g CK=13,00g SÓ=2,24g TZS=0,20g

**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:**

**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> 2019.10.21.	Tea 'Citromos' (13)*; Csemege szalámi; Teavaj (2)*; Csavart kifli (1, 2, 3)*;	Tej (2)*; Kifli 'Szezámmagos' (1, 2, 12)*;	Szárnyasraguleves (1, 3, 4, 5, 11)*; Gránátos kocka (1)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1, 2)*;	Szárnyasraguleves (1, 3, 4, 5, 11)*; Magyaros húsos zöldségtál (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1, 2)*;	Kefir (2)*; Kuglof (1, 2, 3)*;	Kapros káposzta (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=435,72kcal FH=9,08g ZS=25,46g SZH=41,88g CK=10,00g SÓ=1,71g TZS=14,00g	EN=320,50kcal FH=13,75g ZS=9,45g SZH=47,00g CK=0,00g SÓ=0,80g TZS=0,35g	EN=843,00kcal FH=35,21g ZS=18,71g SZH=128,32g CK=0,34g SÓ=2,49g TZS=0,34g	EN=704,24kcal FH=52,72g ZS=19,55g SZH=76,90g CK=0,34g SÓ=2,54g TZS=0,50g	EN=423,66kcal FH=10,64g ZS=14,18g SZH=61,47g CK=13,44g SÓ=0,72g TZS=4,32g	EN=512,92kcal FH=21,96g ZS=26,09g SZH=43,38g CK=0,00g SÓ=1,71g TZS=0,00g
<b>KEDD</b> 2019.10.22.	Tea 'Citromos' (13)*; Virsli; Mustár (1, 11)*; Hosszú zsemle (1)*;	F zött kakaó (2)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Alföldileves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Fasirt (1, 3, 5)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1, 2)*;	Alföldileves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mexikói csirkemáj ragu (5)*; Párolt rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1, 2)*;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Ásványvíz; Májkrém (4)*; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=394,65kcal FH=17,75g ZS=11,94g SZH=50,94g CK=10,00g SÓ=1,60g TZS=2,27g	EN=388,99kcal FH=15,03g ZS=5,33g SZH=67,31g CK=11,00g SÓ=1,10g TZS=0,37g	EN=892,14kcal FH=39,10g ZS=36,29g SZH=92,37g CK=0,77g SÓ=3,11g TZS=1,32g	EN=853,35kcal FH=35,87g ZS=22,15g SZH=119,80g CK=0,65g SÓ=3,41g TZS=1,08g	EN=295,20kcal FH=7,64g ZS=10,72g SZH=40,86g CK=2,00g SÓ=2,02g TZS=6,18g	EN=719,80kcal FH=15,37g ZS=32,35g SZH=89,40g CK=14,00g SÓ=2,15g TZS=8,60g
<b>SZERDA</b> 2019.10.23.	Tej (2)*; Sajt (2)*; Margarin 'Vitelma'; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;	Zöldf szeres halpástétom (9, 11)*; Kifli (1, 2)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Paprikásburgonya hússal (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Vegyes vágott; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;		Gyümölcs joghurt 'Danone K+F' (1, 2, 3, 6)*; Briós (1, 2)*;	Dobozos üdit 'alma'; Csirkemájkrém 50g; Zsemle (1)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=516,60kcal FH=26,06g ZS=18,42g SZH=63,80g CK=0,00g SÓ=1,99g TZS=6,00g	EN=262,50kcal FH=6,76g ZS=11,27g SZH=33,27g CK=0,00g SÓ=0,95g TZS=2,13g	EN=799,46kcal FH=30,77g ZS=34,47g SZH=86,13g CK=0,97g SÓ=4,93g TZS=0,20g		EN=346,20kcal FH=10,51g ZS=8,20g SZH=61,40g CK=23,20g SÓ=0,65g TZS=4,22g	EN=628,88kcal FH=15,66g ZS=18,17g SZH=99,28g CK=21,61g SÓ=1,59g TZS=0,08g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2019.10.24.	F zött kakaó (2)*; Margarin 'Delma'; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Sajtkrém (2)*; Zsemle 'Korpás' (1)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Chilisbab sertés hússal (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1, 2)*; Alma;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Brassói aprópecsenye (5)*; Forgatott burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1, 2)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Fatörzskifli (1, 2)*;	Vadas sertés szelet (1, 2, 11)*; Tészta 'Szarvacska' (1)*;
	EN=538,34kcal FH=17,12g ZS=14,81g SZH=81,06g CK=17,62g SÓ=0,83g TZS=4,60g	EN=227,36kcal FH=6,92g ZS=6,44g SZH=34,52g CK=0,00g SÓ=1,35g TZS=3,73g	EN=784,08kcal FH=41,61g ZS=23,21g SZH=94,55g CK=0,74g SÓ=3,01g TZS=0,36g	EN=812,78kcal FH=29,91g ZS=37,44g SZH=81,99g CK=0,47g SÓ=3,86g TZS=0,37g	EN=306,12kcal FH=14,72g ZS=9,32g SZH=31,46g CK=4,50g SÓ=1,20g TZS=7,82g	EN=649,64kcal FH=33,97g ZS=22,85g SZH=72,67g CK=0,00g SÓ=1,15g TZS=0,02g
<b>PÉNTEK</b> 2019.10.25.	Tea 'Citromos' (13)*; Ken májas; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*;	Zöldbaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Spenótos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Petrezselymes rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1, 2)*; Tartármártás (1, 2, 3, 11)*;	Zöldbaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1, 2)*;	Margarin 'Vitelma'; Kifli (1, 2)*; Alma;	Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=414,05kcal FH=12,33g ZS=12,79g SZH=60,92g CK=10,00g SÓ=2,45g TZS=4,90g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=945,77kcal FH=27,32g ZS=33,64g SZH=128,36g CK=5,24g SÓ=4,31g TZS=1,07g	EN=807,84kcal FH=28,73g ZS=29,92g SZH=99,99g CK=16,75g SÓ=3,36g TZS=0,55g	EN=228,50kcal FH=4,71g ZS=4,65g SZH=41,30g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=0,90g	EN=544,16kcal FH=16,96g ZS=14,98g SZH=82,76g CK=0,00g SÓ=3,40g TZS=9,10g

**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=Csilagfűrt

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2019.10.26.	Tea 'Citromos' (13)*; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Rozs' (1, 2)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Olasz zöldségleves gyufatésztával (1, 3, 4, 5, 11)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;		Joghurt (2)*; Kenyér 'Lenmagos' (1, 2)*;	Roston sült hal (1, 5, 9)*; Mexikói saláta (1, 2, 3, 5, 11)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=349,95kcal FH=11,01g ZS=6,63g SZH=57,45g CK=10,00g SÓ=1,86g TZS=0,00g	EN=300,50kcal FH=13,15g ZS=8,15g SZH=46,50g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=0,90g	EN=888,94kcal FH=32,74g ZS=43,49g SZH=84,84g CK=6,58g SÓ=3,22g TZS=2,23g		EN=338,70kcal FH=12,48g ZS=8,55g SZH=51,00g CK=0,00g SÓ=1,68g TZS=3,78g	EN=617,87kcal FH=29,35g ZS=26,44g SZH=61,17g CK=5,00g SÓ=2,42g TZS=0,76g
VASÁRNAP 2019.10.27.	Tea 'Citromos' (13)*; Csirkemell sonka (1, 2, 4)*; Kenyér 'Rozs' (1, 2)*; Margarin 'Liga' (13)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Kukorica Flakes (1, 5, 6)*;	Szárnyasgulyásleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;		Briós (1, 2)*; Narancs;	Rakott kelkáposzta (1, 2, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;
	EN=352,55kcal FH=15,58g ZS=5,81g SZH=55,78g CK=10,00g SÓ=3,02g TZS=0,98g	EN=291,20kcal FH=12,20g ZS=6,40g SZH=47,80g CK=0,00g SÓ=0,89g TZS=0,00g	EN=822,19kcal FH=58,02g ZS=22,27g SZH=92,39g CK=13,04g SÓ=2,71g TZS=0,32g		EN=299,60kcal FH=6,65g ZS=5,60g SZH=58,10g CK=8,40g SÓ=0,52g TZS=2,52g	EN=646,21kcal FH=32,98g ZS=27,83g SZH=60,25g CK=0,00g SÓ=1,54g TZS=0,67g

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



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**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 2019.10.28.	Tea 'Citromos' (13)*; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga' (13)*; Császár zsemle 'Teljes kiörlés' (1, 2)*; Jégcsap retek; Jégcsap retek;	Tej (2)*; Zsemle 'Zabpelyhes' (1)*;	Szárnyasraguleves (1, 3, 4, 5, 11)*; Rizsfelfújt (1, 2, 3, 13)*; Alma;		Gyümölcs joghurt 'Danone K+F' (1, 2, 3, 6)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=319,75kcal FH=11,94g ZS=12,73g SZH=36,34g CK=10,00g SÓ=1,61g TZS=5,08g	EN=301,24kcal FH=13,30g ZS=6,74g SZH=48,39g CK=0,00g SÓ=0,64g TZS=0,10g	EN=822,21kcal FH=33,07g ZS=18,49g SZH=125,41g CK=19,40g SÓ=1,57g TZS=2,31g		EN=306,20kcal FH=9,14g ZS=6,32g SZH=51,80g CK=16,80g SÓ=0,91g TZS=3,38g	EN=659,88kcal FH=29,07g ZS=26,92g SZH=72,40g CK=0,00g SÓ=0,51g TZS=3,70g
KEDD 2019.10.29.	F zött kakaó (2)*; Teavaj (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;	Tea 'Citromos' (13)*; Ken májas; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Körte;		Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;	Paprikás sertés szelet (1)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*;
	EN=523,16kcal FH=16,64g ZS=16,82g SZH=74,70g CK=11,00g SÓ=1,36g TZS=8,24g	EN=372,70kcal FH=10,13g ZS=12,72g SZH=52,85g CK=10,00g SÓ=2,20g TZS=5,01g	EN=746,13kcal FH=30,39g ZS=19,60g SZH=96,99g CK=4,88g SÓ=3,07g TZS=0,33g		EN=296,78kcal FH=7,96g ZS=7,59g SZH=47,54g CK=0,00g SÓ=1,94g TZS=4,55g	EN=395,45kcal FH=28,48g ZS=16,94g SZH=33,50g CK=4,00g SÓ=1,43g TZS=0,00g
SZERDA 2019.10.30.	Gyümölcs tea (13)*; Petrezselymes tejfölösütő (2)*; Kenyér 'Rozs' (1, 2)*; Kigyóborka;	Joghurt (2)*; Búzakorpás diákrúd (1, 2)*;	Cukkinikrémeles (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rakott burgonya (1, 2, 3)*; Kovászos uborka; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;		Lekvár; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;	Lecsós pulyka apró; Tészta 'Copfocska' (1)*;
	EN=366,30kcal FH=16,64g ZS=5,22g SZH=58,03g CK=10,00g SÓ=1,53g TZS=0,00g	EN=242,40kcal FH=9,24g ZS=6,75g SZH=35,25g CK=0,00g SÓ=0,78g TZS=4,05g	EN=827,22kcal FH=25,36g ZS=36,25g SZH=97,71g CK=2,55g SÓ=5,07g TZS=7,11g		EN=316,50kcal FH=6,79g ZS=0,72g SZH=69,67g CK=21,00g SÓ=1,35g TZS=0,00g	EN=562,99kcal FH=33,23g ZS=14,41g SZH=71,30g CK=0,00g SÓ=1,35g TZS=0,02g
CSÜTÖRTÖK 2019.10.31.	Tea 'Citromos' (13)*; Toast sonka (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma'; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1, 2)*; Kigyóborka;	Tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*;	Fejtettbaleves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Penne (1)*; Alma;		Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2)*;	Dobozos üdít 'alma'; Pizzás tásk (1, 2)*; Májkrem (4)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=369,75kcal FH=14,62g ZS=7,54g SZH=56,61g CK=10,00g SÓ=2,57g TZS=2,86g	EN=250,80kcal FH=11,31g ZS=6,66g SZH=38,70g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=1 002,54kcal FH=36,92g ZS=45,23g SZH=103,24g CK=4,17g SÓ=2,22g TZS=2,16g		EN=271,62kcal FH=8,82g ZS=5,37g SZH=38,21g CK=4,50g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=650,70kcal FH=14,55g ZS=29,63g SZH=81,20g CK=22,10g SÓ=1,80g TZS=0,93g
PÉNTEK 2019.11.01.						

**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"**

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Álföldileves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. sárgarépa csík, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Gulyásleves alap sómentes 'Hügli', Leccsó(natúr 30%), rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Tisztított burgonya, Tojásos gyufatészta, Vöröshagyma	117,52kcal	2,41g	4,96g	15,00g	0,32g	1,12g	0,77g
<b>Alma</b> Összetétel: Alma/Idared	43,40kcal	0,56g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Almaleves</b> Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só (jódozott), Szegf szeg	129,31kcal	1,02g	0,86g	29,97g	18,00g	0,10g	0,22g
<b>Ásványvíz</b> Összetétel: Ásványvíz 0,5	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Bakonyi halragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Gulyásleves alap sómentes 'Hügli', Halfilé(Pangasius), Leccsó(natúr 30%), rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Vöröshagyma	214,58kcal	17,48g	12,62g	4,30g	0,22g	0,81g	0,75g
<b>Bakonyi tokány</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Leccsó(natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Vöröshagyma	323,19kcal	15,31g	25,23g	5,66g	0,00g	0,82g	0,75g
<b>Banán</b> Összetétel: Banán	157,50kcal	1,95g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Barackíz</b> Összetétel: Lekvár(sárgabarack)	73,80kcal	0,11g	0,00g	18,06g	18,00g	0,00g	0,00g
<b>Bef tt</b> Összetétel: szibarack bef tt /felezett	81,00kcal	0,45g	0,00g	19,08g	11,88g	1,13g	0,01g
<b>Brassói aprópecsenye</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Leccsó(natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Vöröshagyma	339,80kcal	17,97g	27,19g	2,52g	0,16g	0,84g	0,00g
<b>Briós</b> Összetétel: Briós 50gr, Briós kicsi 70gr.	242,20kcal	5,81g	5,60g	46,20g	8,40g	0,52g	2,52g
<b>Brokkolikrémléves sárgarépakockával</b> Összetétel: Csontleves alap sómentes 'Hügli', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sárgarépa, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Tisztított burgonya, Vöröshagyma	102,18kcal	4,01g	3,96g	11,63g	0,37g	1,08g	0,02g
<b>Budapest ragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirke máj, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Leccsó(natúr 30%), Majoranna, rölt fekete bors, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Vöröshagyma	269,80kcal	20,06g	17,91g	4,97g	0,16g	0,79g	0,01g
<b>Bulgur</b> Összetétel: Bulgur, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Vöröshagyma	415,78kcal	9,56g	9,35g	61,58g	0,98g	1,19g	0,26g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Burgonyafelé</b> Összetétel: Babérlevél, Ételecet 10%, Étőlaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Tisztított burgonya, Vöröshagyma	236,34kcal	5,24g	5,62g	40,59g	0,00g	0,76g	0,05g
<b>Burgonyapüré</b> Összetétel: Kocka Waja margarin, Só (jódozott), Só (jódozott, f z víz), Tej 5/1 (1,5%), Tisztított burgonya	239,50kcal	6,41g	3,83g	45,62g	0,00g	0,82g	1,37g
<b>Búzakorpás diákrúd</b> Összetétel: Búzakorpás diákrúd 43gr.	149,40kcal	4,14g	1,35g	29,25g	0,00g	0,63g	0,45g
<b>Camping sajt</b> Összetétel: Tömlő sajt 100g(natúr)	180,00kcal	8,00g	13,80g	6,00g	0,00g	2,00g	9,00g
<b>Céklasaláta</b> Összetétel: Céklasaláta	65,00kcal	1,00g	3,30g	7,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Chilisbab sertés hússal</b> Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésítősó mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt hús alapíz 'Hügli', Marhaapróhús/ gulyáskocka, Marhahúsleves alap 'Hügli', Oregánó, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Sótított paradicsom tart.mentes, Szárazbab/tarka/vörös, Vöröshagyma	555,36kcal	34,17g	19,51g	56,28g	0,43g	1,31g	0,03g
<b>Császár zsemle 'Teljes kiőrlés'</b> Összetétel: Teljes kiőrlés császár zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,00g	0,60g	0,35g
<b>Csavart kifli</b> Összetétel: Csavart kifli 55gr.	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	20,00kcal	0,90g	0,00g	2,10g	0,00g	1,60g	0,00g
<b>Csikós tokány</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítősó mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Leccsó(natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Vöröshagyma	401,96kcal	18,64g	32,71g	4,66g	0,17g	0,88g	1,86g
<b>Csirkemájkrém 50g</b> Összetétel: Csirke májaskrém 50g 'Eurofood'	147,00kcal	5,00g	14,00g	0,50g	0,00g	0,74g	0,00g
<b>Csirkemell csíkok pírítva</b> Összetétel: Csirke mell apró, Étőlaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Só (jódozott), Vöröshagyma	134,37kcal	20,14g	4,05g	2,95g	0,00g	0,71g	0,00g
<b>Csirkemell sonka</b> Összetétel: Csirkemell sonka (Fincsik,Ahida)	53,00kcal	7,50g	2,50g	0,50g	0,00g	1,75g	0,00g

# Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Csontleves csigatésztával</b> Összetétel: Csontleves alap sómentes 'Hügli', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. levezöldség, Fagy. sárgarépa csík, Fagy. zeller csík, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só (jódozott), Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma	75,44kcal	2,14g	2,72g	9,35g	0,40g	1,21g	0,04g
<b>Csorbaleves</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, rőlt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), S ritett paradicsom tart.mentes, Tejfől 5/1 12%, Tisztított burgonya, Vöröshagyma	253,05kcal	12,60g	17,32g	9,98g	0,00g	1,12g	0,02g
<b>Cukkinikrémleves</b> Összetétel: Ételecet 10%, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Szerecsendió, Tejfől 5/1 12%, Tisztított burgonya, Tojásos gyöngyagyló/4 toj./durum, Tyúkhúsleves alap sómentes 'Hügli', Vöröshagyma	111,10kcal	2,85g	3,66g	15,73g	1,84g	1,01g	0,03g
<b>Daragombócleves</b> Összetétel: Búzadara, Csontleves alap sómentes 'Hügli', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa csík, Fagy. zeller csík, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só (jódozott), Tojás, Tojáslé, Vöröshagyma	157,28kcal	4,75g	5,39g	21,16g	0,36g	1,25g	0,38g
<b>Darás metélt</b> Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só (jódozott, f z víz), Tojásmentes metélttészta	512,44kcal	13,43g	10,74g	87,15g	0,00g	0,43g	0,27g
<b>Debreceni aprópecsenye</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Lecsó(natúr 30%), Lecsókolbász/Surjány, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), S ritett paradicsom tart.mentes, Vöröshagyma	322,71kcal	16,56g	26,22g	2,32g	0,00g	1,07g	1,52g
<b>Dobozos üdít 'alma'</b> Összetétel: Dob.gylé 2 dl 50% alma	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
<b>Dzsem</b> Összetétel: Dzsem 'sárgabarack'	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
<b>Dzsungel reggeliz pehely</b> Összetétel: Dzsungel reggeliz pehely 30g	112,80kcal	2,31g	0,66g	23,70g	8,70g	0,25g	0,09g
<b>Fasírt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma, Zsemlemorzsa	333,07kcal	14,45g	24,56g	9,33g	0,26g	0,78g	0,25g
<b>Fatörzskifli</b> Összetétel: Fatörzskifli 57gr.	180,12kcal	4,32g	0,12g	31,46g	4,50g	0,40g	1,82g
<b>Fejeskáposzta-saláta</b> Összetétel: Fejeskáposzta-saláta	5,64kcal	0,34g	0,10g	1,07g	0,71g	1,27g	0,00g
<b>Fejtettbaleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. fejtettbab, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só (jódozott), Tojásos gy r tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	170,02kcal	6,92g	4,82g	22,18g	0,40g	1,01g	0,03g
<b>Finomf zelék</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomf zelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só (jódozott), Tej 5/1 (1,5%)	283,19kcal	9,11g	5,31g	47,36g	13,00g	0,89g	0,20g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Fokhagymás-petrezselymes vajkrém</b> Összetétel: Fokhagymás petrezselymes vajkrém	52,40kcal	0,70g	4,40g	2,50g	0,00g	0,10g	2,90g
<b>Fonott kalács</b> Összetétel: Fonott kalács 0,5kg, Fonott kalács 1kg	321,60kcal	7,20g	7,39g	54,72g	6,62g	0,72g	3,36g
<b>Fonottka 'Napraforgómagos'</b> Összetétel: Napraforgómagos fonottka 60g	289,80kcal	7,20g	9,00g	43,20g	0,00g	0,42g	2,58g
<b>Forgatott burgonya</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só (jódozott), Tisztított burgonya	257,46kcal	5,05g	6,67g	43,50g	0,00g	1,39g	0,07g
<b>Főtt tojás</b> Összetétel: Tojás főtt, tiszt. (Capriovus)	65,20kcal	4,40g	4,00g	0,00g	0,00g	0,14g	0,00g
<b>Főtt kakaó</b> Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej (2,8%), Tej 5/1 (1,5%)	191,54kcal	9,92g	4,62g	26,06g	11,00g	0,00g	0,26g
<b>Gabonás keksz 'Teljes kiőrlés'</b> Összetétel: Gabonás keksz 40gr/Ego	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)	560,40kcal	13,16g	15,92g	84,28g	0,00g	1,77g	1,12g
<b>Gombaleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítéssel sómentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gulyásleves alap sómentes 'Hügli', rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Tojásos gyúrészta, Vöröshagyma	93,89kcal	3,34g	3,86g	10,12g	0,43g	1,02g	0,05g
<b>Gombapörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítéssel sómentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Leccsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Vöröshagyma	111,03kcal	5,63g	5,54g	6,94g	0,16g	0,96g	0,01g
<b>Gombás pulykatokány</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Kakukkfű, rőlt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Vöröshagyma	197,49kcal	18,06g	11,48g	3,40g	0,00g	0,72g	0,00g
<b>Gránátos kocka</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Só (jódozott), Só (jódozott, f z víz), Tisztított burgonya, Tojásmentes nagykocka, Vöröshagyma	515,53kcal	14,09g	11,13g	87,58g	0,00g	0,95g	0,03g
<b>Gulyásleves</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Csontleves alap sómentes 'Hügli', Étélizésítéssel sómentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Gulyásleves alap sómentes 'Hügli', Köménymag, Leccsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Tisztított burgonya, Tojás, Tojásos kiskocka, Vöröshagyma	281,06kcal	13,12g	17,04g	16,54g	0,60g	1,07g	0,06g
<b>Gyrosos csirkemell csíkok</b> Összetétel: Csirke comb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, rőlt fekete bors, Sertés fűszerkeverék 'Hügli', Só (jódozott), Vöröshagyma	181,44kcal	21,33g	8,49g	3,09g	0,00g	1,04g	0,00g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Gyümölcs joghurt 'Danone K+F'</b> Összetétel: Danone könnyű és finom gyüm.joghurt 125g	104,00kcal	4,70g	2,60g	15,20g	14,80g	0,13g	1,70g
<b>Gyümölcs tea</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres/ Gastfood, Kristálycukor	45,25kcal	0,12g	0,01g	10,66g	10,00g	0,00g	0,00g
<b>Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres/ Gastfood, Kristálycukor	45,25kcal	0,12g	0,01g	10,66g	10,00g	0,00g	0,00g
<b>Gyümölcs tea 'Meggy'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres/ Gastfood, Kristálycukor	45,25kcal	0,12g	0,01g	10,66g	10,00g	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	126,88kcal	1,27g	1,10g	28,67g	15,00g	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	214,23kcal	2,41g	1,41g	48,72g	23,00g	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', Só (jódozott), Só (jódozott, f z víz), Tisztított burgonya, Vöröshagyma	263,06kcal	5,22g	6,68g	44,66g	0,00g	0,80g	0,07g
<b>Hagymás sertés szelet</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sertés karaj/ csn, Só (jódozott), Vöröshagyma, Vöröshagyma	211,94kcal	21,48g	11,37g	3,83g	0,00g	0,71g	0,00g
<b>Halpaprikás</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízest só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Halászlé s rítvány, Halfilé(Pangasius), Só (jódozott), S rített paradicsom tart.mentes, Vöröshagyma	181,05kcal	17,19g	9,86g	2,78g	0,64g	0,71g	0,21g
<b>Hamburger</b> Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa, Ketchup, Kigó uborka, Lapkasajt/Ammerrland, Lilahagyma, Zsemle(vizes) 53g	766,16kcal	31,28g	34,44g	77,13g	1,56g	4,62g	6,10g
<b>Hargitai burgonyaleves</b> Összetétel: Borsikaf , Csemege paprika, Étélízest só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Lecsó(natúr 30%), rölt fekete bors, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	111,31kcal	2,70g	3,02g	17,61g	0,32g	1,05g	0,03g
<b>Házi körözött</b> Összetétel: Csemege paprika, Köménymag, Só (jódozott), Tehéntúró(félzsíros), Tejföl 5/1 12%, Vöröshagyma	89,22kcal	8,51g	4,73g	2,45g	0,00g	0,27g	0,00g
<b>Hosszú zsemle</b> Összetétel: Hosszú zsemle 53gr.	180,00kcal	4,68g	0,66g	37,80g	0,00g	0,72g	0,06g



## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Hot-Dog</b> Összetétel: Hosszú zsemle 53gr., Mustár, Virsli (baromfi) /Palini	679,70kcal	33,94g	22,38g	80,06g	0,00g	2,99g	4,35g
<b>Húsgombóc</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, rölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	281,91kcal	14,26g	17,23g	15,23g	0,25g	0,72g	0,12g
<b>Húsgombócleves</b> Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Csontleves alap sómentes 'Hügli', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. leveződség, Fagy. sárgarépa csík, Fagy. zeller csík, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma, Zsemlemorzsa	275,70kcal	13,26g	17,58g	13,48g	0,31g	1,20g	0,12g
<b>Ízes fánk</b> Összetétel: Bécsi fánk áfonyás 70gr	448,00kcal	9,80g	7,00g	84,00g	30,80g	0,44g	0,00g
<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	0,00g	0,15g	3,60g
<b>Joghurtos öntet</b> Összetétel: Fokhagyma, Joghurt(natúr) literes, Száritott kapor	62,54kcal	3,44g	3,61g	4,06g	0,00g	0,10g	2,40g
<b>Kakaós csiga</b> Összetétel: Kakaós csiga 50gr, Kakaós csiga 70gr	354,90kcal	6,16g	14,70g	47,60g	14,00g	0,91g	7,70g
<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</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, rölt fekete bors, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Vöröshagyma	405,40kcal	18,85g	25,75g	20,70g	0,00g	1,08g	0,00g
<b>Kapros pulykaragu</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Vöröshagyma	198,90kcal	17,69g	11,73g	3,54g	0,16g	0,72g	0,00g
<b>Karalábéleves</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Tojásos eperszalag, Vöröshagyma, Zeller zöld	73,59kcal	2,31g	2,69g	9,30g	0,30g	1,03g	0,05g
<b>Karfiolleves</b> Összetétel: Csontleves alap sómentes 'Hügli', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Tojásos rizsszem, Vöröshagyma	69,93kcal	2,85g	3,08g	6,94g	0,36g	1,10g	0,05g
<b>Kefír</b> Összetétel: Kefír	91,50kcal	4,50g	5,25g	6,75g	0,00g	0,00g	0,00g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Ken májas</b> Összetétel: Ken májas	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,45g	0,00g	1,10g	4,90g
<b>Kenyér 'Félbarna'</b> Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	107,52kcal	3,11g	0,34g	22,68g	0,00g	0,63g	0,00g
<b>Kenyér 'Félbarna'</b> Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	230,40kcal	6,66g	0,72g	48,60g	0,00g	1,35g	0,00g
<b>Kenyér 'Félbarna'</b> Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	94,72kcal	2,74g	0,30g	19,98g	0,00g	0,56g	0,00g
<b>Kenyér 'Lenmagos'</b> Összetétel: Lenmagos kenyér 1kg	245,70kcal	7,38g	3,15g	45,00g	0,00g	1,53g	0,18g
<b>Kenyér 'Magvas'</b> Összetétel: Magvas kenyér 1kg	271,80kcal	8,46g	4,41g	48,60g	0,00g	1,53g	0,36g
<b>Kenyér 'Rozs'</b> Összetétel: Rozskenyér 1kg	225,90kcal	7,47g	0,45g	44,10g	0,00g	1,26g	0,00g
<b>Kenyér 'Teljes kiörlés '</b> Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg	237,60kcal	9,90g	1,98g	41,40g	0,00g	1,26g	0,63g
<b>Kenyér 'Teljes kiörlés '</b> Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg	110,88kcal	4,62g	0,92g	19,32g	0,00g	0,59g	0,29g
<b>Kenyér 'Teljes kiörlés '</b> Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg	97,68kcal	4,07g	0,81g	17,02g	0,00g	0,52g	0,26g
<b>Kifli</b> Összetétel: Kifli 43gr.	162,50kcal	4,15g	2,15g	31,50g	0,00g	0,50g	0,90g
<b>Kifli 'Szezámagos'</b> Összetétel: Szezámagos kifli 43gr.	182,50kcal	4,75g	3,45g	32,00g	0,00g	0,80g	0,35g
<b>Kigyóuborka</b> Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,06g	1,02g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Kiwi</b> Összetétel: Kiwi	41,60kcal	0,80g	0,00g	9,04g	0,00g	0,00g	0,00g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Kockasajt</b> Összetétel: Kockasajt(natúr)/Sajtmester	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
<b>Kovászos uborka</b> Összetétel: Kovászos uborka	5,64kcal	0,34g	0,00g	1,07g	0,71g	1,57g	0,00g
<b>Körte</b> Összetétel: Körte	72,80kcal	0,56g	0,00g	16,80g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Kuglóf</b> Összetétel: Kakaós kalács 1kg, Kuglóf 0,5kg	332,16kcal	6,14g	8,93g	54,72g	13,44g	0,72g	4,32g
<b>Kukorica Flakes</b> Összetétel: Kukorica Flakes 40g	153,20kcal	3,20g	0,40g	32,80g	0,00g	0,89g	0,00g
<b>Kuszkusz</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Vöröshagyma	435,58kcal	12,26g	10,25g	68,78g	0,17g	1,19g	0,36g
<b>Lapkasajt</b> Összetétel: Lapkasajt/Ammerrland	126,00kcal	10,40g	9,20g	0,00g	0,00g	0,80g	6,00g
<b>Leccsós pulyka apró</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Leccsó(natúr 30%), rölt fekete bors, Pulyka fehér apró, Só (jódozott), Vöröshagyma	165,03kcal	21,53g	6,17g	3,80g	0,00g	1,00g	0,02g
<b>Lekvár</b> Összetétel: Lekvár(sárgabarack)	86,10kcal	0,13g	0,00g	21,07g	21,00g	0,00g	0,00g
<b>Lekváros bukta</b> Összetétel: Lekváros bukta 70gr.	193,90kcal	5,60g	3,50g	35,00g	1,61g	0,15g	0,00g
<b>Lekváros derelye</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. lekváros derelye, Só (jódozott, f z víz), Zsemlemorzsa	669,48kcal	17,11g	13,57g	116,94g	0,00g	0,53g	0,02g
<b>Lencsef zelék</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Vöröshagyma	372,43kcal	20,84g	7,35g	52,17g	6,17g	0,63g	0,01g
<b>Magyaros húsos zöldségtál</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. mexikói zölds., Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gulyásleves alap sómentes 'Hügli', Pulyka fehér apró, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Tisztított burgonya, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	406,97kcal	31,61g	11,87g	43,66g	0,00g	0,93g	0,16g
<b>Magyaros sajtkrém</b> Összetétel: Magyaros sajtkrém/St.Mártoni	70,80kcal	2,80g	6,00g	1,40g	0,00g	0,60g	0,00g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Májgaluskaleves</b> Összetétel: Csontleves alap sómentes 'Hügli', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só (jódozott), Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma, Zsemlemorzsa	225,39kcal	15,16g	8,46g	19,94g	0,36g	1,25g	0,14g
<b>Májkrém</b> Összetétel: Sonkás májaskrém 50gr/Eurofood	159,00kcal	4,50g	15,50g	0,50g	0,00g	0,74g	0,00g
<b>Májusi csemege</b> Összetétel: Májusi csemege	71,50kcal	7,50g	0,50g	0,00g	0,00g	1,25g	0,00g
<b>Mákos cukor</b> Összetétel: Mák, Porcukor	244,53kcal	6,66g	12,42g	25,27g	17,50g	0,00g	0,00g
<b>Mákos metélt</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só (jódozott, f z víz), Tojásmentes metélttészta	405,72kcal	10,80g	9,54g	66,60g	0,00g	0,38g	0,27g
<b>Margarin 'Delma'</b> Összetétel: Delma light margarin 500gr.	25,20kcal	0,00g	2,80g	0,28g	0,00g	0,11g	0,98g
<b>Margarin 'Liga'</b> Összetétel: Liga margarin csészés 20%	25,20kcal	0,00g	2,80g	0,00g	0,00g	0,01g	0,98g
<b>Margarin 'Vitelma'</b> Összetétel: Minimarg.Vitelma 10gr	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. levelezőzöldség, Fagy. sárgarépa csík, Fagy. zeller csík, Fokhagyma, Marhacsont, Marhahúsleves alap 'Hügli', rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Tojásos eperszalag, Vöröshagyma	74,92kcal	2,15g	2,73g	9,30g	0,35g	1,07g	0,05g
<b>Marhapörkölt</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Gulyásleves alap sómentes 'Hügli', Köménymag, Lecsó(natúr 30%), Marhaapróhús/ gulyáskocka, rőlt fekete bors, Só (jódozott), Vöröshagyma	263,60kcal	19,20g	18,48g	2,57g	0,00g	0,65g	0,01g
<b>Mediterrán csirkeapró</b> Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Csirke comb fels 'filé', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Só (jódozott), S rített paradicsom tart.mentes, Vöröshagyma	183,96kcal	17,95g	7,56g	9,32g	3,60g	0,85g	0,01g
<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 csirkemáj ragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirke máj, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zölds., Fokhagyma, Lecsó(natúr 30%), rőlt fekete bors, Só (jódozott), Vöröshagyma	185,92kcal	21,32g	7,38g	7,48g	0,17g	0,81g	0,01g
<b>Mexikói saláta</b> Összetétel: Csemege uborka, Fagy. mexikói zölds., Kristálycukor, Majonéz, Mustár, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%	263,64kcal	9,80g	8,96g	36,85g	5,00g	1,40g	0,76g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Méz</b> Összetétel: Miniméz 20gr/db	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
<b>Mézes-mustáros csirkemell csíkok</b> Összetétel: Csirke comb felső 'filé', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Méz(vegyes virág), Mustár, rölt fekete bors, Só (jódozott), Vöröshagyma	210,64kcal	21,49g	8,61g	10,51g	6,57g	0,74g	0,01g
<b>Milánói szósz hússal</b> Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt karajvég, Kristálycukor, Oregánó, rölt fekete bors, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), S rített paradicsom tart.mentes, Vöröshagyma	250,63kcal	14,06g	16,72g	12,31g	2,50g	0,39g	0,83g
<b>Molnárka</b> Összetétel: Molnárka 55gr.	202,20kcal	4,44g	3,72g	36,60g	2,00g	0,78g	1,68g
<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>Narancs</b> Összetétel: Narancs	57,40kcal	0,84g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Natúr sertés szelet</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sertés karaj/ csn, Só (jódozott)	180,53kcal	21,41g	8,63g	2,83g	0,22g	0,62g	0,00g
<b>Olasz zöldségleves gyufatésztával</b> Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), S rített paradicsom tart.mentes, Tisztított burgonya, Tojásos gyufatészta, Tyúkhúsleves alap sómentes 'Hügli', Vöröshagyma	152,96kcal	4,79g	4,35g	22,57g	6,41g	1,06g	0,05g
<b>Paprikás sertés szelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés karaj/ csn, Só (jódozott), Vöröshagyma	213,88kcal	21,57g	11,41g	4,08g	0,00g	0,71g	0,00g
<b>Paprikásburgonya hússal</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamín paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó(natúr 30%), Magyaros levesalap 'Hügli', rölt fekete bors, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Tisztított burgonya, Vöröshagyma	593,27kcal	24,20g	30,27g	52,57g	0,17g	1,60g	0,15g
<b>Paprikásburgonya kolbással</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamín paprika, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Köménymag, Lecsó(natúr 30%), Lecsókolbász/Surjány, Só (jódozott), Tisztított burgonya, Vöröshagyma	537,64kcal	15,91g	30,46g	49,79g	0,16g	2,40g	7,69g
<b>Paradicsomleves betésztával</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller kocka, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só (jódozott), S rített paradicsom tart.mentes, Tojásos betésztá, Vöröshagyma, Zeller zöld	187,82kcal	3,63g	4,69g	30,93g	17,00g	1,10g	0,07g
<b>Paradicsommártás</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só (jódozott), S rített paradicsom tart.mentes, Vöröshagyma	199,89kcal	3,76g	6,00g	30,80g	14,50g	0,66g	0,05g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Paradicsomos burgonyaf zelék</b>	273,70kcal	5,89g	5,08g	50,02g	10,00g	0,67g	0,07g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller kocka, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só (jódozott), S rített paradicsom tart.mentes, Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld							
<b>Párolt rizs</b>	439,02kcal	7,51g	8,89g	78,00g	0,16g	0,89g	0,00g
Összetétel: Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Rizs 'A', Só (jódozott), Vöröshagyma							
<b>Párolt sertés szelet</b>	188,01kcal	21,48g	9,11g	3,46g	0,16g	0,71g	0,00g
Összetétel: Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sertés karaj/ csn, Só (jódozott)							
<b>Pásztortarhonya sertéshússal</b>	682,94kcal	26,29g	28,01g	77,22g	0,16g	1,42g	0,29g
Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Gulyásleves alap sómentes 'Hügli', Köménymag, Leccsó(natúr 30%), Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma							
<b>Penne</b>	387,16kcal	10,80g	7,70g	66,60g	3,60g	0,33g	0,27g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só (jódozott, f z víz), Tojásmentes penne							
<b>Petrezselymes burgonya</b>	239,67kcal	5,10g	4,83g	43,56g	0,00g	0,80g	0,07g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Só (jódozott, f z víz), Tisztított burgonya							
<b>Petrezselymes rizs</b>	405,40kcal	6,85g	8,83g	70,46g	0,26g	0,99g	0,00g
Összetétel: Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só (jódozott), Vöröshagyma							
<b>Petrezselymes tejfölöszturó</b>	87,95kcal	8,46g	4,70g	2,26g	0,00g	0,27g	0,00g
Összetétel: Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Tehéntúró(félzsíros), Tejföl 5/1 12%							
<b>Pince ragu</b>	259,87kcal	16,58g	17,00g	7,80g	0,00g	0,84g	0,01g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Leccsó(natúr 30%), Majoranna, rölt fekete bors, Sertés lapocka / csn, Sertés máj, Só (jódozott), Vöröshagyma							
<b>Pírtott szárnyasmáj</b>	193,82kcal	20,42g	9,59g	4,65g	0,16g	0,81g	0,01g
Összetétel: Csemege paprika, Csirke máj, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Leccsó(natúr 30%), Majoranna, rölt fekete bors, Só (jódozott), Vöröshagyma							
<b>Pizza</b>	654,44kcal	29,88g	31,41g	57,30g	2,62g	1,81g	3,03g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sajtok/reszelt/Trappista, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), S rített paradicsom tart.mentes, Vöröshagyma							
<b>Pizzás csiga</b>	235,90kcal	5,60g	11,20g	28,70g	0,00g	0,63g	0,00g
Összetétel: Pizzás csiga 70g							
<b>Pizzás táská</b>	245,00kcal	5,60g	11,90g	28,70g	2,10g	0,56g	0,00g
Összetétel: Pizzás táská 70g							
<b>Poharas tej</b>	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Poharas tej 0,2L							



## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Porcukor</b> Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
<b>Rakott burgonya</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, rölt fekete bors, Só (jódozott), Só (jódozott, f z víz), Tejföl 5/1 12%, Tisztított burgonya, Tojás f zött,tiszt.(Capriovus)	615,76kcal	19,43g	32,29g	60,93g	0,00g	1,93g	7,08g
<b>Rakott karfiol</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Só (jódozott, f z víz), Tej 5/1 (1,5%), Tejföl 5/1 12%, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	472,53kcal	25,36g	24,79g	33,31g	0,25g	0,78g	0,24g
<b>Rakott kelkáposzta</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Só (jódozott, f z víz), Szerecsendió, Tej 5/1 (1,5%), Tejföl 5/1 12%, Tojás f zött darabolt, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	548,53kcal	28,91g	27,02g	43,23g	0,00g	1,02g	0,41g
<b>Rántott csirkecombfilé</b> Összetétel: Csirke comb fels 'filé', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Só (jódozott), Tojás, Tojáspor(teljes), Zsemlemorzsa	346,20kcal	25,57g	11,89g	30,59g	0,00g	1,14g	0,24g
<b>Rántott sertés szelet 'Mirelit'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott s.szelet	291,48kcal	13,20g	12,35g	31,20g	6,12g	1,27g	0,00g
<b>Reszelt tésztaleves</b> Összetétel: Csontleves alap sómentes 'Hügli', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csik, Fagy. sárgarépa csik, Fagy. zeller csik, Fokhagyma, rölt fekete bors, Só (jódozott), Tojás, Tojásos csipetke, Vöröshagyma	85,32kcal	2,34g	2,76g	11,78g	0,30g	1,08g	0,07g
<b>Rizseshús</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Leccsó(natúr 30%), rölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Vöröshagyma	673,88kcal	20,98g	30,74g	71,70g	0,16g	1,85g	0,00g
<b>Rizsfelfújt</b> Összetétel: Citrom, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Kocka Waja margarin, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding porok, Rizs 'A', Só (jódozott), Tej 5/1 (1,5%), Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	592,42kcal	16,02g	11,73g	101,69g	19,06g	0,55g	2,26g
<b>Roston sült hal</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Halfilé(Pangasius), Só (jódozott), Zsemlemorzsa	259,51kcal	16,82g	17,18g	4,34g	0,00g	0,46g	0,01g
<b>Sajt</b> Összetétel: Sajtok/reszelt/Trappista	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,15g	0,00g	0,48g	4,50g
<b>Sajt</b> Összetétel: Sajtok/reszelt/Trappista	62,80kcal	5,20g	4,60g	0,10g	0,00g	0,32g	3,00g
<b>Sajt</b> Összetétel: Sajtok/reszelt/Trappista	125,60kcal	10,40g	9,20g	0,20g	0,00g	0,64g	6,00g
<b>Sajtkrém</b> Összetétel: Sajtkrém natúr Kg./Sajtmester	74,00kcal	2,60g	5,68g	3,20g	0,00g	0,70g	3,68g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Sajtos panírozott halfilé</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, Frosta TIKO halfilé sajttal 110g	240,38kcal	12,10g	10,95g	23,10g	1,76g	1,10g	1,54g
<b>Sajtos pogácsa</b> Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	193,50kcal	4,75g	7,10g	26,85g	0,00g	1,35g	3,55g
<b>Sajtos spagetti</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Só (jódozott, f z víz), Tojásmentes spagetti/durum	416,52kcal	11,70g	10,08g	67,50g	0,00g	0,35g	0,00g
<b>Saláta öntet</b> Összetétel: Saláta öntet joghurtos	72,50kcal	1,50g	6,50g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Sárgaborsóf zelék</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízéít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sárgaborsó, Só (jódozott), Vöröshagyma	330,67kcal	17,61g	5,85g	48,71g	0,19g	0,62g	0,00g
<b>Sárgaborsóleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízéít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gulyásleves alap sómentes 'Hügli', rölt fekete bors, Sárgaborsó, Só (jódozott), Tojásos kiskagylótészta, Vöröshagyma	192,11kcal	10,28g	3,33g	28,53g	0,39g	1,02g	0,05g
<b>Sárgarépa</b> Összetétel: Sárgarépa	24,00kcal	0,72g	0,12g	4,86g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Sárgarépa zelék</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Sárgarépa, Só (jódozott), Tej 5/1 (1,5%)	234,16kcal	5,92g	5,13g	38,98g	9,00g	0,71g	0,00g
<b>Sertéspörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Lecsó(natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), S rített paradicsom tart.mentes, Vöröshagyma	344,03kcal	18,19g	27,28g	3,10g	0,00g	0,82g	0,01g
<b>Spagetti</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Só (jódozott, f z víz), Tojásmentes spagetti/durum	416,52kcal	11,70g	10,08g	67,50g	0,00g	0,35g	0,00g
<b>Spagetti carbonara</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt karajvég, Füstölthús alapíz 'Hügli', Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Só (jódozott, f z víz), Tejföl 5/1 12%, Tojásmentes spagetti/durum	630,14kcal	24,08g	26,32g	75,14g	0,07g	1,15g	1,12g
<b>Spenótos panírozott halfilé</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, Frosta TICO halfilé spenóttal 110g	240,38kcal	12,10g	11,28g	23,10g	1,76g	1,10g	0,00g
<b>Sült virsli</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli (baromfi) /Palini	334,20kcal	24,29g	23,32g	2,76g	0,00g	1,38g	4,28g
<b>Sültcsirkecomb</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirke comb fels 'csontos', Étélízéít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, Só (jódozott), Szárnyas f szerkeverék 'Hügli'	218,65kcal	31,53g	8,95g	1,14g	0,20g	0,84g	0,01g

# Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Szárnyasgulyásleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Csontleves alap sómentes 'Hügli', Étélízésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Gulyásleves alap sómentes 'Hügli', Köménymag, Lecsó(natúr 30%), Pulykacomb felső filé, Só (jódozott), Tisztított burgonya, Tojásos kiskocka, Vöröshagyma	205,39kcal	15,19g	8,25g	16,08g	0,32g	1,07g	0,06g
<b>Szárnyasraguleves</b> Összetétel: Csirke máj, Étélízésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kakukkfű, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb felső filé, Só (jódozott), Tárkony, Tojásos eperkocka, Tyúkhúsleves alap sómentes 'Hügli', Vöröshagyma	186,39kcal	16,49g	6,76g	13,92g	0,34g	1,02g	0,05g
<b>Székelykáposzta</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó(natúr 30%), rölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Vöröshagyma	382,60kcal	17,25g	24,88g	18,75g	0,00g	2,38g	0,01g
<b>Szerenádسالáta</b> Összetétel: Szerenád salátakeverék	22,10kcal	1,28g	0,14g	4,87g	0,23g	0,69g	0,03g
<b>Szilva</b> Összetétel: Szilva	58,00kcal	0,70g	0,00g	13,10g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Tarhonya</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Só (jódozott), Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	389,63kcal	10,89g	7,72g	67,00g	0,00g	0,82g	0,27g
<b>Tarhonyaleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Gulyásleves alap sómentes 'Hügli', Lecsó(natúr 30%), rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	124,55kcal	2,49g	5,39g	15,75g	0,32g	1,14g	1,15g
<b>Tartármártás</b> Összetétel: Majonéz, Mustár, Porcukor, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%	109,90kcal	1,13g	8,92g	5,92g	2,00g	0,69g	0,77g
<b>Tea 'Citromos'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teaf (fekete tea)	41,25kcal	0,02g	0,01g	10,16g	10,00g	0,00g	0,00g
<b>Tea 'Csipkebogyó'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres/ Gastfood, Kristálycukor	45,25kcal	0,12g	0,01g	10,66g	10,00g	0,00g	0,00g
<b>Teavaj</b> Összetétel: Teavaj 82%	101,22kcal	0,06g	11,48g	0,04g	0,00g	0,01g	7,98g
<b>Tej</b> Összetétel: Tej 5/1 (1,5%), Tej UHT 1,5%	138,00kcal	9,00g	6,00g	15,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Tejberizs</b> Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só (jódozott), Tej 5/1 (1,5%)	424,45kcal	13,99g	4,44g	79,75g	15,00g	0,30g	0,00g
<b>Tejeskávé</b> Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej (2,8%), Tej 5/1 (1,5%)	206,68kcal	10,12g	4,31g	29,80g	11,00g	0,02g	0,02g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Tejföl</b> Összetétel: Tejföl 5/1 12%	42,60kcal	1,02g	3,60g	1,20g	0,00g	0,01g	0,00g
<b>Tejfölös gombás sertés szelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésító só mentes / Pamol, Étölaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, rölt fekete bors, Sertés karaj/ csn, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Vöröshagyma	289,55kcal	22,93g	18,43g	4,58g	0,16g	0,78g	1,11g
<b>Tejfölös-túró</b> Összetétel: Só (jódozott), Tehéntúró(félzsíros), Tejföl 5/1 12%	87,70kcal	8,44g	4,70g	2,25g	0,00g	0,18g	0,00g
<b>Tészta 'Copfocska'</b> Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Só (jódozott, f z víz), Tojásmentes copfocska	397,96kcal	11,70g	8,24g	67,50g	0,00g	0,35g	0,00g
<b>Tészta 'Orsó'</b> Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Só (jódozott, f z víz), Tojásmentes orsótészta	405,72kcal	10,80g	9,54g	66,60g	0,00g	0,33g	0,27g
<b>Tészta 'Szarvacska'</b> Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Só (jódozott, f z víz), Tojásmentes szarvacska	416,52kcal	11,70g	10,08g	67,50g	0,00g	0,35g	0,00g
<b>Toast sonka</b> Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet	58,50kcal	4,10g	2,70g	3,75g	0,00g	1,20g	1,25g
<b>Tökf zelék</b> Összetétel: Ételecet 10%, Étölaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só (jódozott), Tej 5/1 (1,5%), Tejföl 5/1 12%, Vöröshagyma	184,76kcal	4,05g	5,53g	27,95g	5,00g	0,70g	0,00g
<b>Törtburgonya</b> Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étölaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só (jódozott), Só (jódozott, f z víz), Tisztított burgonya	122,75kcal	2,92g	1,97g	22,79g	0,77g	0,39g	0,04g
<b>Törtburgonya</b> Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étölaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só (jódozott), Só (jódozott, f z víz), Tisztított burgonya	240,79kcal	5,14g	4,83g	43,76g	0,17g	0,82g	0,07g
<b>Túró</b> Összetétel: Tehéntúró(félzsíros)	147,00kcal	16,20g	7,00g	3,70g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Túrós pite</b> Összetétel: Túrós pite 50g	206,00kcal	4,70g	10,25g	23,05g	10,00g	0,12g	0,25g
<b>Túrós tészta tepertővel</b> Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Só (jódozott, f z víz), Tojásmentes nagykocka	470,28kcal	11,85g	16,32g	67,50g	0,00g	0,50g	3,70g
<b>Uborkasaláta</b> Összetétel: Ételecet 10%, Kigó uborka, Kristálycukor, Só (jódozott)	37,65kcal	1,00g	0,10g	7,70g	6,00g	0,40g	0,00g

# Étlap melléklet

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

**Étlap: Középiskola**

**Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Vadas sertés szelet</b> Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Mustár, Sertés karaj/ csn, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Vöröshagyma	233,12kcal	22,27g	12,77g	5,17g	0,00g	0,80g	0,02g
<b>Vegyes vágott</b> Összetétel: Vegyes vágott	4,79kcal	0,13g	0,00g	0,76g	0,37g	1,69g	0,00g
<b>Virslis</b> Összetétel: Virslis (baromfi) /Palini	155,40kcal	12,32g	10,43g	1,40g	0,00g	0,70g	2,17g
<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	110,00kcal	6,30g	9,20g	0,50g	0,00g	1,00g	3,75g
<b>Zellerleves</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. petr.zöld, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Fokhagyma, rólt fekete bors, Só (jódozott), Tojásos gyöngyagyló/4 toj./durum, Vöröshagyma	65,61kcal	1,87g	2,71g	6,36g	0,44g	1,14g	0,03g
<b>Zöldbabf zelék</b> Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Vöröshagyma	181,58kcal	6,92g	5,53g	29,42g	4,00g	0,72g	0,00g
<b>Zöldbabeles</b> Összetétel: Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gulyásleves alap sómentes 'Hügli', Kapor, Kristálycukor, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Tojásos kiskocka, Vöröshagyma	92,40kcal	3,17g	3,79g	11,86g	1,22g	1,01g	0,04g
<b>Zöldborsóf zelék</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Tej 5/1 (1,5%)	338,58kcal	17,36g	4,58g	56,46g	12,50g	0,50g	0,00g
<b>Zöldborsós csirkecombragu</b> Összetétel: Csirke comb fels 'filé', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, rólt fekete bors, Só (jódozott), Vöröshagyma	169,07kcal	19,09g	6,34g	7,58g	0,16g	0,71g	0,00g
<b>Zöldf szeres csirkecomb</b> Összetétel: Csirke comb fels 'csontos', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Majoranna, Mustár, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rozmaring, Só (jódozott), Zöldhagyma, Zsemlemorzsa	255,22kcal	32,61g	9,22g	8,54g	0,10g	0,89g	0,02g
<b>Zöldf szeres halpástétom</b> Összetétel: Zöldf szeres harcsapástétom 30g	100,00kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,00g	0,45g	1,23g
<b>Zöldpaprika</b> Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,72g	0,18g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Zöldségleves</b> Összetétel: Csontleves alap sómentes 'Hügli', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Fokhagyma, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Tojásos rizsszem, Vöröshagyma	74,44kcal	2,26g	2,78g	9,14g	0,31g	1,11g	0,04g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Zöldtea-citrusos</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres/ Gastfood, Kristálycukor	45,25kcal	0,12g	0,01g	10,66g	10,00g	0,00g	0,00g
<b>Zsemle</b> Összetétel: Zsemle(vizes) 53g	160,38kcal	4,20g	0,59g	33,48g	0,00g	0,70g	0,05g
<b>Zsemle 'Korpás'</b> Összetétel: Búzakorpás zsemle 53gr.	153,36kcal	4,32g	0,76g	31,32g	0,00g	0,65g	0,05g
<b>Zsemle 'Lenmagos'</b> Összetétel: Lenmagos zsemle	204,60kcal	5,58g	2,70g	37,80g	0,00g	0,90g	0,18g
<b>Zsemle 'Négy magvas'</b> Összetétel: Négy magvas zsemle 53gr.	197,45kcal	5,11g	0,71g	41,25g	0,00g	1,10g	0,11g
<b>Zsemle 'Zabpelyhes'</b> Összetétel: Zabpelyhes zsemle 53g	163,24kcal	4,30g	0,74g	33,39g	0,00g	0,64g	0,10g