

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2025.03.31.	Eper íz tej (2)*; Liga Margarin; Molnárika (1, 2, 3)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Fasírt (1, 3, 5)*; Romanobabf zelék (1, 2)*;
	EN=369,80kcal FH=13,33g ZS=11,21g SZH=51,30g CK=18,82g SÓ=0,80g TZS=5,58g	EN=219,85kcal FH=6,73g ZS=8,16g SZH=29,03g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=929,69kcal FH=37,35g ZS=38,65g SZH=105,47g CK=6,04g SÓ=2,23g TZS=6,20g	EN=886,38kcal FH=31,76g ZS=29,34g SZH=145,21g CK=42,18g SÓ=2,02g TZS=5,12g	EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=585,81kcal FH=25,64g ZS=33,55g SZH=45,92g CK=5,04g SÓ=0,84g TZS=1,30g
KEDD 2025.04.01.	Erdi gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlés zsemle (1)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Törzburgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Szárnyas rizottó (5)*; Vegyes saláta;	Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;
	EN=427,40kcal FH=15,78g ZS=12,32g SZH=63,96g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=260,50kcal FH=9,30g ZS=12,60g SZH=25,70g CK=1,00g SÓ=1,70g TZS=5,25g	EN=882,53kcal FH=22,47g ZS=31,08g SZH=121,38g CK=27,86g SÓ=2,09g TZS=4,26g	EN=833,18kcal FH=40,57g ZS=20,39g SZH=147,54g CK=38,74g SÓ=1,23g TZS=1,95g	EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=556,14kcal FH=17,51g ZS=18,11g SZH=71,07g CK=12,18g SÓ=3,16g TZS=5,72g
SZERDA 2025.04.02.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Zöldhagyma;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlés zsemle (1)*;	Gyrosos sertécsíkok (1, 5)*; Forgatott burgonya kocka (5)*;
	EN=407,00kcal FH=18,23g ZS=9,98g SZH=61,09g CK=14,69g SÓ=1,73g TZS=3,36g	EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=780,13kcal FH=32,39g ZS=9,69g SZH=159,44g CK=46,94g SÓ=1,65g TZS=3,22g	EN=845,87kcal FH=35,68g ZS=25,35g SZH=116,56g CK=5,88g SÓ=1,40g TZS=6,15g	EN=307,20kcal FH=17,37g ZS=14,90g SZH=24,32g CK=0,42g SÓ=1,71g TZS=8,69g	EN=689,44kcal FH=25,72g ZS=34,99g SZH=59,88g CK=0,47g SÓ=1,35g TZS=1,11g
CSÜTÖRTÖK 2025.04.03.	Citromos tea; Tejfölös-túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Csontleves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Joghurt (2)*; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Tészta 'Orsó' (1)*;
	EN=353,10kcal FH=15,35g ZS=4,60g SZH=61,99g CK=11,21g SÓ=1,35g TZS=0,09g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=832,36kcal FH=34,51g ZS=38,39g SZH=82,41g CK=7,24g SÓ=1,59g TZS=1,00g	EN=818,06kcal FH=26,88g ZS=40,35g SZH=112,00g CK=4,84g SÓ=1,46g TZS=1,94g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,75g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g	EN=788,98kcal FH=29,93g ZS=41,39g SZH=71,21g CK=4,20g SÓ=0,86g TZS=3,07g
PÉNTEK 2025.04.04.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Zsemle (1)*;	Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Alma dobozos üdít 100%; Fonotkka (1, 2)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
	EN=346,21kcal FH=20,94g ZS=8,75g SZH=44,59g CK=14,01g SÓ=1,07g TZS=3,02g	EN=296,60kcal FH=16,50g ZS=6,32g SZH=43,51g CK=0,81g SÓ=2,57g TZS=2,05g	EN=1116,93kcal FH=40,67g ZS=53,93g SZH=111,15g CK=4,74g SÓ=3,16g TZS=2,15g	EN=1019,03kcal FH=31,42g ZS=42,31g SZH=122,23g CK=16,50g SÓ=0,91g TZS=1,75g	EN=235,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=37,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=635,45kcal FH=16,93g ZS=34,06g SZH=62,92g CK=5,07g 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:

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2025.04.05.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Joghurt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Aprópecsenye (1, 5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*;
	EN=461,60kcal FH=21,08g ZS=15,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,37g TZS=8,43g	EN=308,90kcal FH=8,64g ZS=3,70g SZH=59,91g CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g	EN=903,90kcal FH=32,71g ZS=45,14g SZH=85,49g CK=15,83g SÓ=2,22g TZS=2,83g		EN=294,60kcal FH=12,93g ZS=6,30g SZH=46,59g CK=6,54g SÓ=1,41g TZS=3,96g	EN=642,12kcal FH=25,18g ZS=33,31g SZH=53,30g CK=0,71g SÓ=0,72g TZS=0,76g
VASÁRNAP 2025.04.06.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=315,30kcal FH=8,09g ZS=0,90g SZH=70,64g CK=21,70g SÓ=1,28g TZS=0,09g	EN=789,67kcal FH=38,40g ZS=25,77g SZH=92,92g CK=3,72g SÓ=1,86g TZS=1,85g		EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=431,38kcal FH=14,56g ZS=5,55g SZH=100,47g CK=44,80g SÓ=0,45g TZS=3,22g

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2025.04.07.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Túrógombóc (1, 2, 3)*; Porcukor (1, 13)*; Tejföl (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Eszterházy tokány (1, 2, 11)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=309,25kcal FH=10,41g ZS=11,33g SZH=40,04g CK=10,52g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=1 008,19kcal FH=31,23g ZS=39,94g SZH=126,44g CK=23,49g SÓ=1,30g TZS=3,24g	EN=1 221,71kcal FH=44,19g ZS=35,86g SZH=183,31g CK=36,17g SÓ=2,98g TZS=3,60g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=641,15kcal FH=21,74g ZS=35,04g SZH=86,38g CK=2,26g SÓ=0,85g TZS=1,58g
KEDD 2025.04.08.	Tej (2)*; Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Joghurt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya 1/2; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=423,99kcal FH=18,01g ZS=10,05g SZH=65,55g CK=15,32g SÓ=1,73g TZS=3,09g	EN=227,05kcal FH=6,14g ZS=10,28g SZH=26,54g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=893,81kcal FH=33,53g ZS=36,92g SZH=98,63g CK=4,01g SÓ=1,92g TZS=1,36g	EN=807,15kcal FH=35,69g ZS=20,55g SZH=107,53g CK=11,98g SÓ=1,66g TZS=2,01g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=770,61kcal FH=29,03g ZS=28,81g SZH=102,38g CK=20,32g SÓ=1,35g TZS=0,82g
SZERDA 2025.04.09.	Meggyes gyümölcs Tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Zöldhagyma;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Párolt rizs (5)*; Narancs;	Lebbencsleves (1, 5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Almamártás (1, 2)*; Pírtott dara (1)*; Narancs;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Lecsós csirkecombfilé (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=344,25kcal FH=9,88g ZS=12,71g SZH=45,77g CK=10,85g SÓ=1,74g TZS=5,22g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=906,49kcal FH=28,75g ZS=41,90g SZH=126,54g CK=3,74g SÓ=2,18g TZS=3,86g	EN=883,08kcal FH=35,64g ZS=19,84g SZH=132,53g CK=36,75g SÓ=1,79g TZS=1,80g	EN=307,20kcal FH=17,37g ZS=14,90g SZH=24,32g CK=0,42g SÓ=1,71g TZS=8,69g	EN=581,20kcal FH=27,23g ZS=18,15g SZH=66,33g CK=3,32g SÓ=1,20g TZS=1,72g
CSÜTÖRTÖK 2025.04.10.	Tejeskávé íz tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Alma;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Tavaszi rizottó (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Kefir (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Big Burger (1, 2, 4, 11)*;
	EN=439,85kcal FH=17,81g ZS=9,58g SZH=70,80g CK=14,33g SÓ=1,63g TZS=2,65g	EN=296,65kcal FH=8,81g ZS=15,83g SZH=28,74g CK=0,23g SÓ=1,80g TZS=6,41g	EN=1 001,44kcal FH=30,28g ZS=41,07g SZH=117,87g CK=22,71g SÓ=2,15g TZS=9,42g	EN=854,80kcal FH=29,31g ZS=35,68g SZH=124,88g CK=26,49g SÓ=3,87g TZS=1,82g	EN=214,50kcal FH=9,10g ZS=5,85g SZH=29,45g CK=6,05g SÓ=0,75g TZS=3,75g	EN=738,94kcal FH=31,84g ZS=33,96g SZH=66,95g CK=12,39g SÓ=3,50g TZS=13,19g
PÉNTEK 2025.04.11.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Mákos búrkifli (1, 2)*;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Csemege uborka (11)*;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Törtburgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Alma; Zsemle (1)*; Zöldf szeres halpástétom (9)*; Sajtos szál (1, 2)*;
	EN=323,55kcal FH=11,91g ZS=11,95g SZH=42,09g CK=10,52g SÓ=1,85g TZS=4,16g	EN=269,50kcal FH=5,25g ZS=13,79g SZH=31,08g CK=0,00g SÓ=0,48g TZS=5,88g	EN=990,99kcal FH=35,97g ZS=41,65g SZH=113,76g CK=11,62g SÓ=3,24g TZS=1,25g	EN=963,19kcal FH=25,50g ZS=37,57g SZH=123,73g CK=9,55g SÓ=2,65g TZS=3,76g	EN=219,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,51g CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,85g	EN=604,65kcal FH=13,01g ZS=30,37g SZH=67,33g CK=1,41g SÓ=2,36g TZS=11,98g

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:

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2025.04.12.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Joghurt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Pulykasült (5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=457,90kcal FH=15,95g ZS=15,55g SZH=63,11g CK=11,45g SÓ=2,64g TZS=4,45g	EN=331,90kcal FH=9,43g ZS=5,30g SZH=61,14g CK=1,22g SÓ=1,34g TZS=0,09g	EN=782,19kcal FH=28,36g ZS=34,19g SZH=80,19g CK=11,94g SÓ=3,82g TZS=7,94g		EN=294,60kcal FH=12,93g ZS=6,30g SZH=46,59g CK=6,54g SÓ=1,41g TZS=3,96g	EN=632,43kcal FH=34,12g ZS=16,91g SZH=79,09g CK=3,56g SÓ=1,49g TZS=2,65g
VASÁRNAP 2025.04.13.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Sajtós szelet (1, 2, 5, 6)*; Rizibizi (5)*;		Alma dobozos üdít 100%; Fonotka (1, 2)*;	Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;
	EN=316,20kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=53,84g CK=10,58g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=325,80kcal FH=13,90g ZS=11,70g SZH=41,41g CK=0,86g SÓ=2,37g TZS=4,20g	EN=753,13kcal FH=43,75g ZS=28,89g SZH=102,26g CK=7,54g SÓ=2,00g TZS=6,39g		EN=235,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=37,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=428,24kcal FH=13,98g ZS=5,81g SZH=78,49g CK=44,76g SÓ=0,46g TZS=3,31g

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2025.04.14.	Citromos tea; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Rizibizi (5)*; Csemege uborka (11)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Csemege uborka (11)*;	Briós (1, 2, 3)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Finomf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=390,20kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=47,65g CK=13,48g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=858,98kcal FH=32,68g ZS=29,00g SZH=139,46g CK=5,12g SÓ=4,27g TZS=6,07g	EN=886,98kcal FH=46,26g ZS=22,57g SZH=121,46g CK=7,92g SÓ=2,61g TZS=1,98g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=594,93kcal FH=34,14g ZS=17,09g SZH=73,75g CK=16,39g SÓ=1,54g TZS=1,53g
KEDD 2025.04.15.	Csokoládé ízű tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;	Méz; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*; Alma;	Filézett halaszle (5, 9)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Filézett halaszle (5, 9)*; Rizsfelújít (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Kifli (1, 2)*;	Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*;
	EN=358,05kcal FH=14,40g ZS=9,45g SZH=53,26g CK=14,01g SÓ=1,02g TZS=3,02g	EN=227,90kcal FH=4,86g ZS=0,60g SZH=50,03g CK=16,77g SÓ=0,60g TZS=0,30g	EN=859,64kcal FH=43,05g ZS=31,01g SZH=101,68g CK=8,16g SÓ=4,67g TZS=6,78g	EN=791,19kcal FH=31,28g ZS=19,82g SZH=146,74g CK=44,70g SÓ=4,56g TZS=7,57g	EN=285,85kcal FH=8,13g ZS=16,46g SZH=25,32g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=585,72kcal FH=19,66g ZS=19,76g SZH=75,52g CK=0,22g SÓ=2,17g TZS=4,35g
SZERDA 2025.04.16.	Tej (2)*; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Barackos háromszög (1, 2)*; Alma;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*;	Túrós bukta (1, 2, 3)*; Alma;	Kakaós csiga (1, 2)*; Zsemle (1)*; Méz; Alma;
	EN=507,41kcal FH=21,62g ZS=16,68g SZH=65,09g CK=15,42g SÓ=2,26g TZS=7,10g	EN=302,40kcal FH=10,50g ZS=10,05g SZH=42,48g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=855,80kcal FH=24,54g ZS=28,82g SZH=121,43g CK=35,35g SÓ=1,50g TZS=9,93g	EN=875,64kcal FH=44,44g ZS=42,36g SZH=72,44g CK=12,66g SÓ=1,71g TZS=2,12g	EN=267,40kcal FH=9,66g ZS=5,25g SZH=44,10g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=536,45kcal FH=8,58g ZS=15,16g SZH=90,44g CK=29,11g SÓ=1,13g TZS=7,67g
CSÜTÖRTÖK 2025.04.17.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Makaróni (1)*; Sajt szorát (2)*; Alma;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Almás-sajtos csirkecombfilé (1, 2)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Erdei gyümölcs tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
	EN=323,55kcal FH=11,91g ZS=11,95g SZH=42,09g CK=10,52g SÓ=1,85g TZS=4,16g	EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=879,14kcal FH=35,56g ZS=32,25g SZH=108,98g CK=12,87g SÓ=2,13g TZS=5,72g	EN=1 003,31kcal FH=44,96g ZS=41,50g SZH=104,86g CK=23,79g SÓ=2,04g TZS=19,33g	EN=217,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,01g CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,80g	EN=363,60kcal FH=11,40g ZS=13,50g SZH=46,85g CK=10,94g SÓ=1,40g TZS=5,70g
PÉNTEK 2025.04.18.	Tejeskávé íz tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kefír (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Bulgur (1, 5)*;	Csemege szalámi; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Sárgarépa;	Mákos búrkifli (1, 2)*; Májkrém; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=465,65kcal FH=19,55g ZS=10,86g SZH=72,69g CK=14,28g SÓ=2,25g TZS=6,33g	EN=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g	EN=876,97kcal FH=39,13g ZS=23,25g SZH=107,90g CK=35,15g SÓ=2,25g TZS=1,60g	EN=899,82kcal FH=30,52g ZS=39,96g SZH=85,68g CK=4,60g SÓ=2,36g TZS=3,55g	EN=388,10kcal FH=13,05g ZS=17,02g SZH=45,45g CK=3,54g SÓ=2,31g TZS=6,31g	EN=598,75kcal FH=13,94g ZS=30,25g SZH=66,20g CK=1,63g SÓ=1,69g TZS=12,28g

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:

Középiszola

Tápanyagtartalom: EN= Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevő k között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2025.04.19.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Rizsleves (5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Spenótf zselé (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Joghurt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Pulykasült (5)*; Tökf zselé (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=461,60kcal FH=21,08g ZS=15,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,37g TZS=8,43g	EN=308,90kcal FH=8,64g ZS=3,70g SZH=59,91g CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g	EN=713,44kcal FH=43,68g ZS=24,29g SZH=75,20g CK=11,36g SÓ=2,07g TZS=2,45g		EN=294,60kcal FH=12,93g ZS=6,30g SZH=46,59g CK=6,54g SÓ=1,41g TZS=3,96g	EN=566,79kcal FH=31,27g ZS=20,69g SZH=60,40g CK=12,97g SÓ=1,40g TZS=0,94g
VASÁRNAP 2025.04.20.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Kifli (1, 2)*; Alma;	Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;
	EN=354,90kcal FH=10,61g ZS=6,58g SZH=63,29g CK=11,21g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=341,10kcal FH=10,68g ZS=10,05g SZH=51,93g CK=1,23g SÓ=1,65g TZS=1,32g	EN=791,40kcal FH=36,82g ZS=28,79g SZH=122,58g CK=4,31g SÓ=2,41g TZS=3,19g		EN=170,25kcal FH=4,09g ZS=1,16g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=428,24kcal FH=13,98g ZS=5,81g SZH=78,49g CK=44,76g SÓ=0,46g TZS=3,31g

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2025.04.21.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Hosszú zsemle (1)*;	Csirkemájkrém 50g; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Mandarin;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Rántott csirkemell 'mirelit' (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Bebo Mini Margarin; Rozsos párna (1, 12)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=330,81kcal FH=14,25g ZS=12,13g SZH=39,59g CK=10,27g SÓ=1,55g TZS=7,16g	EN=256,50kcal FH=9,95g ZS=11,55g SZH=26,20g CK=0,35g SÓ=1,25g TZS=3,05g	EN=926,63kcal FH=35,46g ZS=36,60g SZH=107,41g CK=3,10g SÓ=1,89g TZS=1,47g	EN=855,82kcal FH=32,43g ZS=19,43g SZH=129,66g CK=20,33g SÓ=3,09g TZS=3,28g	EN=201,18kcal FH=4,93g ZS=6,24g SZH=30,46g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=1,20g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
KEDD 2025.04.22.	Tiramisu ízü tej (2)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Gombakrémleves (1, 2, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Alma bef tt;	Gombakrémleves (1, 2, 3, 5)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Mexikói ragu (1, 5)*; Törtburgonya (5)*;
	EN=486,90kcal FH=16,60g ZS=11,51g SZH=77,98g CK=22,92g SÓ=0,97g TZS=6,16g	EN=264,65kcal FH=10,31g ZS=11,33g SZH=29,49g CK=0,48g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=858,70kcal FH=30,96g ZS=41,40g SZH=163,89g CK=15,62g SÓ=1,54g TZS=2,13g	EN=831,11kcal FH=36,63g ZS=34,60g SZH=90,37g CK=5,21g SÓ=1,93g TZS=4,98g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=560,51kcal FH=26,14g ZS=19,11g SZH=64,01g CK=2,50g SÓ=0,78g TZS=1,51g
SZERDA 2025.04.23.	Csipkebogyó tea; Sonkakrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bugaci sertés szelet (1, 2, 3, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Csupoki apróragu (1)*; Párolt rizs (5)*;	Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Bakonyi tokány (1, 2)*; Szarvacska tészta (1)*; Banán ;
	EN=383,25kcal FH=13,27g ZS=7,42g SZH=65,31g CK=11,42g SÓ=2,20g TZS=0,42g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=774,68kcal FH=35,59g ZS=24,49g SZH=94,28g CK=24,31g SÓ=0,88g TZS=1,89g	EN=776,55kcal FH=23,40g ZS=36,64g SZH=113,78g CK=24,68g SÓ=1,10g TZS=2,76g	EN=241,50kcal FH=8,49g ZS=4,46g SZH=41,31g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=1,06g	EN=946,14kcal FH=29,97g ZS=35,48g SZH=123,13g CK=4,35g SÓ=0,73g TZS=2,27g
CSÜTÖRTÖK 2025.04.24.	Madártej ízü tej (2)*; Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Zsemle (1)*;	Briós (1, 2, 3)*;	Pásztorleves (1, 5)*; Mézes-mustáros csirke csikok (1, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;	Pásztorleves (1, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Spenótf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;
	EN=362,94kcal FH=14,54g ZS=9,70g SZH=53,54g CK=14,01g SÓ=1,01g TZS=3,02g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=878,30kcal FH=39,58g ZS=28,60g SZH=140,37g CK=10,14g SÓ=1,61g TZS=2,86g	EN=899,31kcal FH=36,13g ZS=34,61g SZH=105,30g CK=12,70g SÓ=2,17g TZS=2,98g	EN=249,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,25g CK=16,60g SÓ=0,83g TZS=3,05g	EN=560,14kcal FH=17,61g ZS=18,11g SZH=71,57g CK=12,18g SÓ=3,16g TZS=5,72g
PÉNTEK 2025.04.25.	Zöldtea-citrusos; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Fonottka (1, 2)*; Banán;	Csirkeraeguleves (1, 3, 5)*; Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;	Csirkeraeguleves (1, 3, 5)*; Gránátos kocka (1)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Dzsem (13)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=448,15kcal FH=13,28g ZS=15,57g SZH=63,19g CK=11,40g SÓ=2,37g TZS=5,68g	EN=305,00kcal FH=6,00g ZS=1,35g SZH=65,20g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=987,44kcal FH=36,19g ZS=39,04g SZH=117,83g CK=44,27g SÓ=0,79g TZS=5,56g	EN=833,29kcal FH=38,42g ZS=18,88g SZH=123,77g CK=8,53g SÓ=1,06g TZS=1,84g	EN=301,80kcal FH=10,44g ZS=10,02g SZH=42,36g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=595,95kcal FH=13,60g ZS=18,13g SZH=91,07g CK=16,85g SÓ=2,16g TZS=9,92g

**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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2025.04.26.	Alma dobozos üdít ; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma; Kockasajt (2)*;	Sonkás krém 50g Eurofood ; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;		Félbarna kenyér (1)*; Bebo Mini Margarin;	Zöldbabf zelék (1, 2)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*;
	EN=400,72kcal FH=8,39g ZS=10,67g SZH=66,02g CK=26,16g SÓ=1,64g TZS=6,35g	EN=360,60kcal FH=12,43g ZS=16,20g SZH=41,14g CK=0,54g SÓ=2,00g TZS=6,16g	EN=1 051,87kcal FH=36,64g ZS=35,48g SZH=142,16g CK=28,57g SÓ=1,78g TZS=1,79g		EN=271,80kcal FH=8,01g ZS=4,40g SZH=50,04g CK=1,17g SÓ=1,26g TZS=0,79g	EN=526,06kcal FH=25,43g ZS=21,85g SZH=52,67g CK=9,75g SÓ=2,42g TZS=4,53g
VASÁRNAP 2025.04.27.	Jegeskávé; Félbarna kenyér (1)*; Méz;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Szarvacska tészta (1)*; Félbarna kenyér (1)*; Narancs;		Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	EN=300,30kcal FH=8,01g ZS=0,90g SZH=66,52g CK=17,59g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=209,00kcal FH=2,70g ZS=10,45g SZH=25,35g CK=8,95g SÓ=0,35g TZS=5,25g	EN=1 111,78kcal FH=40,09g ZS=41,46g SZH=139,74g CK=8,76g SÓ=1,84g TZS=2,18g		EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=579,32kcal FH=36,44g ZS=16,14g SZH=56,70g CK=3,23g SÓ=1,32g TZS=2,61g

**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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2025.04.28.	Tej (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Magyaros vajkrém (2)*;	Zöldpaprika; Kifli (1, 2)*; Teavaj (2)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Debreceni sertéskaraj (1, 4, 5, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya kocka (5)*;	Alma; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Gyümölcsös joghurt (1, 2)*;	Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
	EN=208,68kcal FH=8,95g ZS=7,27g SZH=26,99g CK=7,30g SÓ=0,86g TZS=4,59g	EN=240,07kcal FH=4,30g ZS=12,82g SZH=26,61g CK=1,63g SÓ=0,48g TZS=8,58g	EN=875,76kcal FH=40,66g ZS=33,52g SZH=90,73g CK=5,49g SÓ=2,15g TZS=3,65g	EN=927,66kcal FH=33,93g ZS=47,09g SZH=82,69g CK=3,67g SÓ=1,90g TZS=1,11g	EN=348,52kcal FH=9,01g ZS=7,59g SZH=58,76g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=359,60kcal FH=11,30g ZS=13,50g SZH=46,35g CK=10,94g SÓ=1,40g TZS=5,70g
KEDD 2025.04.29.	Limonádé; Sonkakerém (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Paradicsom;	Briós (1, 2, 3)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Kuszkus (1, 5)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Stíriai metélt (1, 2, 3, 4, 13)*;
	EN=273,85kcal FH=9,33g ZS=7,06g SZH=40,16g CK=11,04g SÓ=1,54g TZS=0,68g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=787,01kcal FH=36,05g ZS=28,03g SZH=91,99g CK=29,13g SÓ=3,20g TZS=6,70g	EN=963,69kcal FH=33,50g ZS=41,40g SZH=107,19g CK=7,56g SÓ=1,74g TZS=3,19g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=760,28kcal FH=28,62g ZS=19,34g SZH=116,34g CK=40,54g SÓ=0,42g TZS=3,89g
SZERDA 2025.04.30.	Tejeskávé íz tej (2)*; Fonottka 'Teljes kiörlés ' (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Bebo Mini Margarin; Fehér kenyér (1)*;	Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Párolt rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;
	EN=349,55kcal FH=13,51g ZS=10,58g SZH=50,52g CK=13,18g SÓ=0,55g TZS=3,40g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=753,97kcal FH=38,22g ZS=21,69g SZH=97,08g CK=6,58g SÓ=1,45g TZS=0,77g	EN=813,23kcal FH=35,60g ZS=44,47g SZH=71,79g CK=5,40g SÓ=10,43g TZS=3,97g	EN=312,00kcal FH=6,66g ZS=4,22g SZH=63,19g CK=16,60g SÓ=1,26g TZS=1,06g	EN=630,52kcal FH=18,64g ZS=28,92g SZH=101,70g CK=1,58g SÓ=2,57g TZS=5,53g
CSÜTÖRTÖK 2025.05.01.						
PÉNTEK 2025.05.02.						

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	43,40kcal	0,56g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	76,50kcal	0,00g	0,00g	70,20g	11,88g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdít Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcslé	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Alma dobozos üdít 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almanártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	236,06kcal	3,05g	2,04g	49,37g	33,54g	0,24g	0,33g
Almás-sajtos csirkecombfilé Összetétel: Alma 'Idared', Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Félégyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Teavaj, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	563,28kcal	31,43g	31,97g	36,04g	17,15g	1,03g	16,44g
Aprópecsenye Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	347,55kcal	18,23g	27,19g	5,15g	0,58g	0,36g	0,36g
Baconos péklángos Összetétel: fagy. baconos péklángos 170 g	319,00kcal	11,30g	13,50g	36,30g	0,90g	1,40g	5,70g
Bakonyi tokány Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecső, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	316,24kcal	15,43g	24,88g	5,47g	0,35g	0,53g	0,97g
Banán Összetétel: Banán	189,00kcal	2,34g	0,00g	43,56g	0,00g	0,00g	0,00g
Banán Összetétel: Banán	157,50kcal	1,95g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Barackos háromszög Összetétel: Fagy. barackos háromszög 70g	565,60kcal	7,70g	20,30g	86,52g	33,32g	0,70g	9,24g
Baronfi fasírt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell	268,93kcal	15,60g	16,01g	14,40g	0,00g	2,04g	4,01g
Bébo Mini Margarin Összetétel: Bébo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Big Burger Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa 120g (Matusz), Fejes saláta, Ketchup, Kígyó uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Paradicsom, Zsemle Hamburger nagy briós 86 g (Matusz)	698,34kcal	31,84g	33,96g	56,90g	2,35g	3,50g	13,19g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecső, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	426,53kcal	22,36g	32,04g	9,21g	0,57g	0,50g	0,36g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
Bugaci sertés szelet Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	271,75kcal	26,56g	13,71g	8,73g	0,42g	0,40g	0,61g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevő	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	406,87kcal	9,72g	9,27g	61,20g	2,43g	0,60g	1,20g
Burgonyaf zelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,57kcal	6,95g	6,13g	48,14g	0,13g	0,36g	0,40g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	167,61kcal	4,08g	4,47g	20,82g	1,58g	1,04g	0,46g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	330,10kcal	8,86g	6,24g	54,28g	2,76g	0,46g	2,49g
Chilisbab Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Marha lábszár, Oregánó, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes süritett paradicsom, Vöröshagyma	524,07kcal	31,09g	18,18g	55,89g	2,14g	0,37g	0,36g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,05g	10,04g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,05g	5,25g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	392,17kcal	18,95g	31,85g	4,52g	0,60g	0,68g	1,90g
Csipkebogyó tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	311,32kcal	13,20g	16,06g	27,60g	0,00g	1,80g	4,74g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	222,35kcal	22,74g	8,67g	11,80g	1,08g	0,40g	0,38g
Csirke májkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Csirke raguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	283,98kcal	23,31g	7,92g	28,41g	4,11g	0,57g	0,54g
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	169,40kcal	9,30g	4,52g	23,29g	13,80g	0,30g	2,70g
Csonteleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	96,93kcal	2,75g	3,00g	14,09g	1,22g	0,59g	0,36g
Csopaki apróragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	309,43kcal	15,49g	24,62g	4,37g	0,73g	0,55g	1,28g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	227,58kcal	6,52g	5,44g	36,35g	1,19g	0,63g	0,74g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Debreceni aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Leccsókolbász, Natúr 30%-os leccsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	325,34kcal	16,72g	26,22g	3,67g	0,59g	0,71g	1,89g
Debreceni sertéskaraj Összetétel: Csemege paprika, Debreceni kolbász, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os leccsó, Órölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	261,39kcal	24,24g	16,40g	2,90g	0,28g	0,82g	2,38g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	124,25kcal	4,50g	11,75g	0,13g	0,13g	1,00g	4,75g
Dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Erdői gyümölcs öntet Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg	38,29kcal	0,30g	0,06g	8,83g	6,07g	0,01g	0,01g
Erdői gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Erdélyi rakott káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Órölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	626,73kcal	29,03g	40,96g	40,40g	0,95g	9,35g	3,56g
Eszterházy tokány Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Órölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	310,16kcal	15,27g	23,69g	7,08g	2,03g	0,41g	0,37g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	64,97kcal	0,02g	0,00g	16,11g	16,01g	0,00g	0,00g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzítőjezszein, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	136,13kcal	1,44g	0,68g	30,11g	23,72g	0,10g	0,28g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	371,71kcal	18,33g	28,01g	9,05g	0,87g	0,53g	0,90g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fehér kenyér Összetétel: Fehér kenyér	220,50kcal	6,66g	0,72g	46,71g	0,18g	1,26g	0,36g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	53,50kcal	1,63g	0,23g	10,93g	5,00g	0,22g	0,01g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	112,14kcal	3,74g	0,42g	23,35g	0,55g	0,59g	0,04g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	98,79kcal	3,29g	0,37g	20,57g	0,48g	0,52g	0,04g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,01g	0,90g	50,04g	1,17g	1,26g	0,09g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevő	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,26kcal	12,42g	7,91g	7,44g	4,02g	3,40g	2,81g
Finomf. zselé Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	289,19kcal	9,33g	5,35g	49,76g	15,76g	0,61g	1,14g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	316,80kcal	7,30g	7,01g	54,53g	9,12g	0,67g	3,46g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Fonottka Teljes kiőrlés Összetétel: Teljes kiőrlésű fonottka 50g	173,00kcal	4,50g	3,50g	31,00g	0,00g	0,15g	0,00g
Forgatott burgonya kocka Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	321,23kcal	7,00g	7,28g	51,52g	0,00g	0,67g	0,70g
Főtt burgonya 1/2 Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	117,50kcal	3,13g	0,38g	23,00g	0,00g	0,03g	0,00g
Gombakrémléves Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzõtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	94,85kcal	3,81g	3,17g	12,15g	1,12g	0,53g	0,57g
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	88,45kcal	3,53g	3,72g	9,71g	1,18g	0,52g	0,30g
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	56,00kcal	8,00g	2,50g	0,45g	0,20g	1,20g	0,85g
Gránátos kocka Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	549,31kcal	15,11g	10,96g	95,37g	4,42g	0,49g	1,31g
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	283,00kcal	13,14g	17,03g	16,47g	1,16g	0,57g	0,30g
Gyrosos sertéscsikok Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	368,21kcal	18,72g	27,71g	8,36g	0,47g	0,68g	0,41g
Gyümölcs tea Összetétel: Betédítj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzõtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	190,44kcal	2,54g	2,28g	39,24g	23,92g	0,13g	0,66g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	73,76kcal	7,40g	3,72g	2,12g	0,05g	0,14g	0,01g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hentes tokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	315,64kcal	15,80g	25,57g	3,60g	0,53g	0,99g	1,64g
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle53g	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	477,92kcal	17,38g	18,10g	58,98g	0,60g	2,87g	5,72g
Húsgombóc Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	346,05kcal	18,33g	21,99g	25,06g	0,61g	0,37g	0,12g
Húsgombódeves Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. levestörség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	270,76kcal	13,27g	17,56g	13,03g	1,01g	0,66g	0,40g
Húsos rakott tészta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	736,26kcal	32,82g	31,43g	78,22g	4,08g	1,40g	4,41g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	749,29kcal	30,36g	32,78g	79,57g	4,11g	1,06g	1,09g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	8,40kcal	0,66g	0,06g	0,72g	0,00g	0,00g	0,00g
Jeges kávé Összetétel: Jeges kávé 500ml	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g	209,00kcal	2,70g	10,45g	25,35g	8,95g	0,35g	5,25g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,08kcal	0,80g	0,84g	16,44g	16,00g	0,00g	0,52g
Karfiol leves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	129,58kcal	4,62g	3,16g	20,10g	2,74g	0,57g	0,44g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposzta f. zelék Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,91kcal	6,90g	3,53g	38,74g	0,50g	0,27g	0,31g
Ken májas Összetétel: Kenőmájás	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,45g	0,65g	1,10g	4,90g
Ketchup Összetétel: Ketchup	37,62kcal	0,12g	0,01g	2,03g	1,54g	0,28g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Kukorica prósza Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefir literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé	665,17kcal	12,59g	31,06g	80,59g	34,10g	0,21g	5,02g
Kukoricás bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	434,47kcal	11,84g	9,35g	65,88g	2,11g	0,60g	1,21g
Kuskusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuskusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	463,97kcal	13,72g	10,37g	75,70g	4,62g	0,60g	1,34g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lebbensleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	202,46kcal	5,64g	4,98g	31,74g	2,98g	0,74g	1,01g
Lecsós csirkecombfilé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	174,33kcal	17,51g	8,88g	5,13g	0,89g	0,60g	0,52g
Lecsós szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	236,75kcal	22,08g	13,86g	4,24g	1,08g	0,80g	1,39g
Lencsleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	268,77kcal	14,96g	4,55g	40,36g	1,88g	0,61g	0,35g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	99,60kcal	1,60g	5,60g	10,60g	1,20g	0,18g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	25,20kcal	0,07g	2,80g	0,07g	0,07g	0,11g	0,84g
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	47,20kcal	0,00g	0,00g	10,60g	10,48g	0,00g	0,00g
Madártej ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejjesítő, Tej '1,5%'	170,80kcal	9,30g	4,52g	23,46g	13,80g	0,30g	2,70g
Magyaros sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	249,22kcal	27,58g	9,90g	2,42g	0,47g	0,86g	0,12g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	246,80kcal	16,28g	8,52g	25,11g	2,03g	0,80g	0,69g
Májkrém Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,16g	5,16g	2,40g	1,34g	0,32g	0,68g
Majonéz Összetétel: Majonéz	85,20kcal	0,24g	7,74g	3,60g	2,01g	0,48g	1,02g
Majoránna sertésragu Összetétel: Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoránna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	297,73kcal	14,92g	23,60g	4,43g	0,46g	0,36g	0,36g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes makaróni	416,03kcal	12,20g	7,84g	74,10g	4,00g	0,18g	1,00g
Mákos búrkifli Összetétel: Búrkifli 'Mákos' 50g, Búrkifli 'Mákos' 70g	269,50kcal	5,25g	13,79g	31,08g	0,00g	0,48g	5,88g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	245,50kcal	3,90g	13,00g	26,60g	18,51g	0,01g	1,63g
Mákos guba Összetétel: Mákos guba	577,50kcal	13,50g	22,50g	76,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,20g	1,17g
Mandarin Összetétel: Mandarin	36,00kcal	0,56g	0,00g	7,84g	0,00g	0,00g	0,00g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	227,30kcal	20,79g	8,12g	16,44g	6,81g	0,49g	0,37g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétlél, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Mexikói ragu Összetétel: Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	193,71kcal	18,55g	9,00g	8,57g	2,33g	0,40g	0,50g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	75,00kcal	0,08g	0,00g	20,60g	20,53g	0,03g	0,00g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Méz-mustáros csirke csikok Összetétel: Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	266,57kcal	26,58g	10,01g	16,64g	7,00g	0,39g	0,39g
Miláni szósz hússal Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	247,38kcal	13,12g	16,72g	9,94g	4,99g	1,01g	1,31g
Molnárika Összetétel: Molnárika 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Mustár Összetétel: Mustár	18,00kcal	0,74g	0,85g	1,58g	0,00g	0,18g	0,04g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,69kcal	1,00g	4,66g	1,41g	0,05g	0,08g	0,00g
Narancs Összetétel: Narancs	57,40kcal	0,84g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	180,01kcal	21,41g	8,63g	2,82g	0,22g	0,31g	0,06g
Négyhagymás krémleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fagy. póréhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	128,10kcal	3,41g	3,18g	21,18g	4,41g	0,50g	0,16g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	681,92kcal	30,13g	35,16g	57,39g	1,02g	0,78g	0,63g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,12g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betű tésztával Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	204,19kcal	4,33g	4,74g	35,65g	21,61g	0,56g	0,54g
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	194,91kcal	3,84g	6,02g	30,96g	19,17g	0,36g	0,66g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Párolt rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	330,99kcal	6,48g	11,35g	79,30g	0,24g	0,45g	1,20g
Pásztorleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kömény, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	210,79kcal	5,89g	4,48g	34,39g	2,76g	0,72g	0,96g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	342,99kcal	7,66g	7,35g	55,52g	0,22g	0,37g	0,70g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	357,53kcal	6,55g	14,11g	79,54g	0,39g	0,50g	1,51g
Petrezselymes tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	135,11kcal	4,61g	11,28g	0,95g	0,15g	0,61g	4,01g
Pírtott dara Összetétel: Búza dara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	207,16kcal	4,70g	4,18g	36,70g	0,00g	0,50g	0,40g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	711,16kcal	29,39g	28,51g	77,21g	6,90g	2,81g	5,75g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,44g	1,52g	9,60g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középfiskola

Id szak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	190,19kcal	21,53g	10,25g	1,46g	0,26g	0,44g	0,12g
Ráktott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	753,88kcal	25,39g	36,33g	72,42g	1,10g	1,59g	8,88g
Rántott csirkemell 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé	224,03kcal	15,60g	7,56g	22,80g	5,04g	1,80g	0,04g
Rántott sajt 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	417,99kcal	19,50g	21,28g	39,00g	1,50g	1,65g	0,03g
Rizibizi Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	323,92kcal	8,16g	9,64g	76,31g	2,28g	0,45g	1,03g
Rizsfelfújt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Rizs 'A', Só 'jódozott', Szárított citromhéj, Tej '1,5%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	495,49kcal	14,83g	11,43g	107,11g	34,07g	0,57g	4,71g
Rizsleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	100,07kcal	2,64g	2,56g	21,86g	2,48g	0,56g	0,28g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	279,82kcal	15,86g	20,95g	4,38g	0,80g	0,41g	0,37g
Sajt Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,68g	3,20g	0,00g	0,70g	3,68g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	242,73kcal	12,00g	12,41g	20,00g	0,00g	1,80g	3,65g
Sajtos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,18g	1,30g
Sajtos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	240,09kcal	12,10g	10,95g	23,10g	1,76g	1,10g	1,57g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
Sajtos rúd Összetétel: Sajtos rúd 50g, Sajtos rúd 70g	320,60kcal	5,60g	20,72g	27,09g	1,19g	1,33g	10,43g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajtos szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	324,60kcal	30,87g	16,43g	11,78g	1,24g	1,00g	5,00g
Sárgaborsókrémleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngykalnyó tészta, Vöröshagyma	209,74kcal	10,72g	3,20g	33,16g	0,94g	0,51g	0,29g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	24,00kcal	0,72g	0,12g	4,86g	3,00g	0,00g	0,00g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	99,00kcal	6,00g	8,00g	0,75g	0,25g	1,00g	3,00g
Sertés sült Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott'	193,60kcal	21,08g	11,32g	0,64g	0,09g	0,35g	0,35g
Sertés párkólt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	343,38kcal	18,18g	27,26g	3,91g	0,92g	0,47g	0,38g
Sertés rizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	687,34kcal	27,16g	38,23g	81,54g	2,62g	1,01g	1,57g
Sonkákrem Összetétel: Meccom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	86,35kcal	4,44g	6,34g	2,92g	0,21g	0,94g	0,33g
Sonkás krém 50g Eurofood Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Spenótf zelek Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	253,15kcal	10,09g	8,75g	33,37g	8,60g	0,45g	1,60g
Szíriai metélt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Félzsiros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Só 'jódozott', főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojásmentes metélt tészta, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	760,28kcal	28,62g	19,34g	116,34g	40,54g	0,42g	3,89g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop	263,37kcal	10,80g	23,46g	2,16g	0,36g	1,80g	6,78g
Sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	266,14kcal	27,30g	12,56g	1,02g	0,03g	0,48g	0,41g
Szárnycs rizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	568,60kcal	36,59g	17,91g	92,08g	3,49g	0,90g	1,28g
Szarvacsk tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes szarvacsk tészta	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,20g	1,30g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	201,99kcal	4,87g	7,43g	27,06g	2,49g	0,78g	1,49g
Tavaszi rizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	599,61kcal	23,45g	30,64g	80,78g	2,88g	1,03g	1,24g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tavaszeleves Összetétel: Ételizejtő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	87,71kcal	3,28g	3,14g	10,82g	3,97g	0,56g	0,37g
Teavaj Összetétel: Teavaj	101,22kcal	0,06g	11,48g	0,04g	0,00g	0,01g	7,98g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	66,00kcal	4,50g	2,25g	7,05g	7,05g	0,20g	1,50g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	132,00kcal	9,30g	4,50g	13,80g	13,80g	0,30g	2,70g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	132,00kcal	9,00g	4,50g	14,10g	14,10g	0,39g	3,00g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	305,76kcal	12,62g	4,97g	52,25g	28,76g	0,46g	2,79g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,76g	4,71g	84,03g	28,80g	0,45g	2,70g
Tejeskávéz tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	151,35kcal	8,94g	4,28g	19,46g	13,11g	0,29g	2,57g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,02g	3,60g	1,20g	0,00g	0,01g	0,00g
Tejfölös-túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	72,20kcal	7,34g	3,70g	1,90g	0,00g	0,09g	0,00g
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	82,88kcal	3,22g	0,37g	16,69g	0,22g	0,52g	0,15g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	201,60kcal	7,83g	0,90g	40,59g	0,54g	1,26g	0,36g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	94,08kcal	3,65g	0,42g	18,94g	0,25g	0,59g	0,17g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Tészta 'Orsó' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz, Tojásmentes orsó tészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,18g	1,17g
Tiramisu ízű tej Összetétel: Gf instant tiramisu ízű tejjesítő, Tej '1,5%'	170,10kcal	9,30g	4,50g	23,45g	13,80g	0,30g	2,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételectet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	264,45kcal	6,00g	10,03g	35,58g	12,17g	0,38g	0,78g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	366,80kcal	7,59g	10,11g	55,45g	0,17g	0,39g	1,00g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrós bukta Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g	224,00kcal	9,10g	5,25g	34,30g	11,90g	0,34g	0,07g
Túrós tészta tepertővel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	443,64kcal	11,88g	14,08g	66,69g	3,60g	0,68g	3,93g
Túrógombóc Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. túrógombóc, Félegyházi morzsa, Só 'jódozott, főzővíz'	733,23kcal	26,82g	14,86g	128,96g	14,78g	1,88g	3,16g
Vadás aprópecsenye Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	346,73kcal	17,09g	26,00g	8,80g	3,39g	0,42g	0,37g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vaníliaöntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	170,78kcal	4,65g	2,25g	32,69g	15,49g	0,25g	1,35g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételectet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	74,14kcal	1,44g	0,19g	16,23g	11,34g	0,20g	0,01g
Vegyes vágott Összetétel: Vegyes vágott	51,00kcal	1,53g	0,29g	8,44g	2,00g	2,28g	0,04g
Virsli Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop	159,00kcal	7,20g	13,80g	1,44g	0,24g	1,20g	4,32g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,25g	1,10g	3,00g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	80,30kcal	2,97g	2,17g	11,35g	1,90g	0,55g	0,05g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételectet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	257,13kcal	9,83g	5,84g	38,27g	9,75g	0,38g	0,53g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	316,10kcal	15,58g	4,59g	50,53g	26,64g	0,38g	1,20g
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	104,61kcal	4,72g	2,81g	14,18g	4,02g	0,54g	0,35g
Zöldborsóleves csipetkével Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	109,93kcal	4,67g	3,29g	14,53g	3,88g	0,54g	0,41g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név, összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldborsós sertés szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	240,34kcal	23,62g	11,52g	8,82g	2,12g	0,36g	0,38g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Zöldhagyma Összetétel: Zöldhagyma	25,20kcal	0,54g	0,18g	5,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,72g	0,18g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldség leves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	157,96kcal	5,12g	3,18g	26,48g	3,29g	0,58g	0,46g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Betédítj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g