

HÉTFŐ 2024.09.16.	KEDD 2024.09.17.	SZERDA 2024.09.18.	CSÜTÖRTÖK 2024.09.19.	PÉNTEK 2024.09.20.	
<p>Reggeli</p> <p>Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarini; Kgyóuborka; Félbarna kenyér (1)**;</p>	<p>Tízórai</p> <p>Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Reszelt tésztalevés (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Reszelt tésztalevés (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;</p>	<p>Uzsonna</p> <p>Pizzás csiga (1, 2, 4)*;</p>	<p>Vacsora</p> <p>Túrós tészta tepertővel (1)*; Túró (2)*; Tefjöl (2)*;</p>
<p>EN-444:30kcal FH=13,6g ZS=16,2g SZH=61,1g CK=1,28g SO=2,42g TZS=6,18g</p>	<p>EN-231:88kcal FH=7,45g ZS=3,34g SZH=30,83g CK=1,85g SO=1,71g TZS=3,18g</p>	<p>EN-486:42kcal FH=31,53g ZS=43,12g SZH=40,38g CK=14,27g SO=2,09g TZS=2,00g</p>	<p>EN-489:24kcal FH=33,06g ZS=39,03g SZH=42,82g CK=1,41g SO=7,43g TZS=1,89g</p>	<p>EN-449:60kcal FH=8,90g ZS=17,60g SZH=47,60g CK=3,44g SO=1,52g TZS=9,80g</p>	<p>EN-602:24kcal FH=26,90g ZS=22,89g SZH=70,89g CK=3,60g SO=0,98g TZS=3,93g</p>
<p>Madártej ízü tej (2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*;</p>	<p>Zala felvágott (4)*; Liga Margarini; Zsemle (1)*; Kgyóuborka;</p>	<p>Lencselevés (1, 2, 3, 5, 11)*; Tanyasi sült csirkemell (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Vajás fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;</p>	<p>Lencselevés (1, 2, 3, 5, 11)*; Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Erdei gyümölcs önet (1)*; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;</p>	<p>Lecsós csirkeraagu (1)*; Kuszkus (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Körte;</p>
<p>EN-421:10kcal FH=14,20g ZS=11,88g SZH=63,21g CK=1,57g SO=1,68g TZS=4,92g</p>	<p>EN-276:38kcal FH=11,91g ZS=11,88g SZH=40,66g CK=4,89g SO=1,85g TZS=4,18g</p>	<p>EN-446:10kcal FH=55,22g ZS=13,80g SZH=117,12g CK=2,39g SO=1,95g TZS=2,22g</p>	<p>EN-1094:37kcal FH=31,58g ZS=36,05g SZH=153,14g CK=42,58g SO=1,42g TZS=5,41g</p>	<p>EN-227:80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=3,20g SO=0,18g TZS=3,12g</p>	<p>EN-424:24kcal FH=35,86g ZS=18,39g SZH=53,51g CK=5,76g SO=1,94g TZS=1,76g</p>
<p>Csipkebogyó tea; Liga Margarini; Sertes párizsi (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;</p>	<p>Zöldfűszeres hampástóm (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;</p>	<p>Koraiandres karfiolkrem (2, 5)*; Pirított tökmag (6, 8, 12, 13)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*;</p>	<p>Koraiandres karfiolkrem leves (2, 5)*; Pirított tökmag (6, 8, 12, 13)*; Alaszkaai tőkehal filé panírozott (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*;</p>	<p>Méz; Bebo Mini Margarini; Kifli (1, 2)*; Alma;</p>	<p>Finomfőzelék (1, 2)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*;</p>
<p>EN-421:10kcal FH=14,20g ZS=11,88g SZH=63,21g CK=1,57g SO=1,68g TZS=4,92g</p>	<p>EN-307:80kcal FH=10,44g ZS=10,02g SZH=42,38g CK=4,60g SO=1,65g TZS=1,59g</p>	<p>EN-1004:68kcal FH=45,00g ZS=46,14g SZH=493,23g CK=10,82g SO=1,45g TZS=4,83g</p>	<p>EN-574:97kcal FH=66,91g ZS=46,41g SZH=105g CK=4,94g SO=2,38g TZS=2,92g</p>	<p>EN-281:75kcal FH=4,08g ZS=4,68g SZH=41,05g CK=16,05g SO=0,70g TZS=1,50g</p>	<p>EN-475:13kcal FH=20,19g ZS=18,31g SZH=55,89g CK=15,78g SO=2,22g TZS=4,98g</p>
<p>Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Kgyóuborka; Zsemle (1)*;</p>	<p>Fatőzskifli (1, 2, 3)*; Banán;</p>	<p>Húsgaluska-leves (csirke) (1, 2, 3, 5)*; Darás metelt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;</p>	<p>Húsgaluska-leves (csirke) (1, 2, 3, 5)*; Gyrosos sertéscsók (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;</p>	<p>Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;</p>	<p>Citromos tea; Pizza (1, 2)*;</p>
<p>EN-366:60kcal FH=18,27g ZS=11,43g SZH=46,71g CK=14,47g SO=1,97g TZS=3,65g</p>	<p>EN-337:62kcal FH=6,28g ZS=3,59g SZH=67,78g CK=6,18g SO=0,40g TZS=1,82g</p>	<p>EN-459:02kcal FH=30,29g ZS=17,26g SZH=143,71g CK=4,38g SO=1,09g TZS=1,75g</p>	<p>EN-577:76kcal FH=46,01g ZS=43,48g SZH=97,97g CK=4,68g SO=2,11g TZS=2,09g</p>	<p>EN-217:20kcal FH=3,40g ZS=6,00g SZH=42,97g CK=6,39g SO=0,75g TZS=3,90g</p>	<p>EN-751:78kcal FH=23,39g ZS=28,51g SZH=57,26g CK=16,94g SO=2,81g TZS=5,75g</p>
<p>Zöldtea-citrusos; Főtt tojás (3)*; Liga Margarini; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Alma dobozos údíró; Fonotika (1, 2)*;</p>	<p>Paradicsomleves betűszóval (1, 3, 5)*; Szárnyas rizotó (5)*; Alma befőtt;</p>	<p>Paradicsomleves betűszóval (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*;</p>	<p>Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarini; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*; Kgyóuborka;</p>	<p>Kakaós csiga (1, 2)*; Csirke májkrem 50g; Kifli (1, 2)*; Alma;</p>
<p>EN-383:45kcal FH=13,19g ZS=6,11g SZH=60,98g CK=1,46g SO=1,59g TZS=2,28g</p>	<p>EN-231:70kcal FH=4,35g ZS=1,43g SZH=49,40g CK=21,90g SO=0,80g TZS=0,73g</p>	<p>EN-481:6,23kcal FH=59,62g ZS=22,59g SZH=188,39g CK=36,73g SO=1,47g TZS=1,81g</p>	<p>EN-866:11kcal FH=34,46g ZS=39,90g SZH=93,04g CK=22,83g SO=1,35g TZS=1,16g</p>	<p>EN-319:70kcal FH=17,90g ZS=15,66g SZH=24,77g CK=0,35g SO=1,60g TZS=8,50g</p>	<p>EN-594:88kcal FH=19,52g ZS=28,74g SZH=72,51g CK=14,18g SO=1,61g TZS=10,70g</p>

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@sulli-host.hu

Étlap név: Középiszola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=Só; TZS=Teljes 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=Csilagfű; 15=Édesfűszer; 16=Purinstűk
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Sulli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.09.16.-tól 2024.09.20.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alaszakai tőkehal filé panirozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Alaszakai tőkehalfilé panirozott	243,74kcal	15,00g	9,78g	23,13g	0,00g	0,99g	0,91g
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 üdítő Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcsle	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Banán Összetétel: Banán	157,50kcal	1,95g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	406,87kcal	9,72g	9,27g	61,20g	2,43g	0,60g	1,20g
Citromos tea Összetétel: 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
Csipkebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Csirke májkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	502,54kcal	13,61g	10,74g	87,24g	3,60g	0,23g	1,27g
Erdei 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
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	112,14kcal	3,74g	0,42g	23,35g	0,55g	0,59g	0,04g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,01g	0,90g	50,04g	1,17g	1,26g	0,09g
Finomfőzelék 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.09.16.-tól 2024.09.20.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Gyrosos sertéscsík Összetétel: Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	368,21kcal	18,72g	27,71g	8,36g	0,47g	0,68g	0,41g
Húsgaluska-leves (csirke) Összetétel: Babérlevél, Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	202,68kcal	16,57g	6,49g	18,41g	2,78g	0,83g	0,48g
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
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,06g	1,02g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Korianderes karfiolkrém leves Összetétel: Burgonya, Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fokhagyma, Koriander, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	116,15kcal	3,84g	5,39g	11,68g	2,71g	0,54g	0,29g
Körte Összetétel: Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukorica prósza Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefír literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé	665,17kcal	12,59g	31,06g	80,59g	34,10g	0,21g	5,02g
Kuszkusz Összetétel: Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Örölt 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
Lecsős csirkeragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,21kcal	17,81g	7,60g	6,47g	0,59g	0,66g	0,38g
Lencseleves Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	268,77kcal	14,96g	4,55g	40,36g	1,88g	0,61g	0,35g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	25,20kcal	0,07g	2,80g	0,07g	0,07g	0,11g	0,84g
Madártej ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	170,80kcal	9,30g	4,52g	23,46g	13,80g	0,30g	2,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.09.16.-tól 2024.09.20.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Majonéz Összetétel: Majonéz	85,20kcal	0,24g	7,74g	3,60g	2,01g	0,48g	1,02g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Natúr baromfi érme Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor	185,93kcal	10,80g	12,96g	6,12g	0,00g	1,62g	3,82g
Olaszos rakott tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	701,61kcal	30,98g	27,60g	80,48g	7,90g	0,91g	4,51g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	681,92kcal	30,13g	35,16g	57,39g	1,02g	0,78g	0,63g
Paradicsomleves betűtésztaival 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
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	342,99kcal	7,66g	7,35g	55,52g	0,22g	0,37g	0,70g
Pírított tökmag Összetétel: Tökmag hántolt	186,90kcal	10,17g	15,15g	1,08g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	154,50kcal	4,09g	5,41g	21,95g	0,93g	0,60g	0,67g
Sajtos croissant Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,16g	17,08g	21,56g	1,96g	1,33g	8,54g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	99,00kcal	6,00g	8,00g	0,75g	0,25g	1,00g	3,00g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	343,38kcal	18,18g	27,26g	3,91g	0,92g	0,47g	0,38g
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	86,35kcal	4,44g	6,34g	2,92g	0,21g	0,94g	0,33g
Szárnyas rizottó Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	535,60kcal	35,28g	17,84g	82,48g	3,24g	0,90g	1,27g
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	601,96kcal	25,75g	33,24g	53,99g	0,25g	6,31g	1,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2024.09.16.-tól 2024.09.20.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tanyasi sült csirkemell Összetétel: Csemege paprika, Csirkemell filé, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	221,93kcal	31,29g	5,07g	11,58g	0,20g	0,48g	0,41g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	132,00kcal	9,00g	4,50g	14,10g	14,10g	0,39g	3,00g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,02g	3,60g	1,20g	0,00g	0,01g	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
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
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Vajas fokhagymás törtburgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	263,32kcal	6,31g	3,75g	46,24g	0,00g	0,25g	1,30g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,25g	1,10g	3,00g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,72g	0,18g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea 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