

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2025.03.01.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Pulyka pörkölt (1)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Joghurt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	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=707,45kcal FH=35,46g ZS=23,25g SZH=82,23g CK=2,97g SÓ=1,99g TZS=1,41g		EN=294,60kcal FH=12,93g ZS=6,30g SZH=46,59g CK=6,54g SÓ=1,41g TZS=3,96g	EN=614,16kcal FH=30,35g ZS=15,42g SZH=80,99g CK=28,88g SÓ=0,82g TZS=2,60g
VASÁRNAP 2025.03.02.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Almaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkecomb (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Kifli (1, 2)*; Alma;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa zelék (1, 2)*; Alma;
	EN=354,90kcal FH=10,61g ZS=6,58g SZH=63,29g CK=11,21g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=334,30kcal FH=8,01g ZS=4,40g SZH=65,04g CK=14,42g SÓ=1,26g TZS=0,79g	EN=753,15kcal FH=34,02g ZS=21,95g SZH=123,05g CK=31,09g SÓ=0,85g TZS=1,45g		EN=170,25kcal FH=4,09g ZS=1,16g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=518,88kcal FH=30,61g ZS=14,50g SZH=61,71g CK=21,30g SÓ=1,01g TZS=1,41g

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 2025.03.03.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Briós (1, 2, 3)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Halrudacsok panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*;
	EN=448,15kcal FH=13,28g ZS=15,57g SZH=63,19g CK=11,40g SÓ=2,37g Tzs=5,68g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g Tzs=2,59g	EN=1 086,15kcal FH=33,23g ZS=42,33g SZH=138,21g CK=24,56g SÓ=1,32g Tzs=3,43g	EN=981,13kcal FH=33,75g ZS=43,28g SZH=104,36g CK=4,43g SÓ=2,53g Tzs=2,94g	EN=282,00kcal FH=17,30g ZS=12,10g SZH=24,25g CK=0,35g SÓ=1,60g Tzs=7,85g	EN=613,44kcal FH=30,32g ZS=30,70g SZH=51,71g CK=6,74g SÓ=2,13g Tzs=7,29g
KEDD 2025.03.04.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes saláta;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Stíriai metélt (1, 2, 3, 4, 13)*;
	EN=511,40kcal FH=16,67g ZS=14,33g SZH=77,89g CK=22,99g SÓ=1,09g Tzs=7,00g	EN=301,80kcal FH=10,44g ZS=10,02g SZH=42,36g CK=0,60g SÓ=1,65g Tzs=1,59g	EN=917,28kcal FH=40,96g ZS=27,23g SZH=124,09g CK=19,52g SÓ=1,53g Tzs=1,74g	EN=933,75kcal FH=29,97g ZS=44,10g SZH=94,37g CK=4,20g SÓ=2,32g Tzs=8,94g	EN=247,25kcal FH=8,04g ZS=7,65g SZH=35,33g CK=0,16g SÓ=1,88g Tzs=4,82g	EN=760,28kcal FH=28,62g ZS=19,34g SZH=116,34g CK=40,54g SÓ=0,42g Tzs=3,89g
SZERDA 2025.03.05.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Frikadell (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Rizseshús (5)*; Vegyes saláta;	Kefír (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Bükk aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Tarhonya (1)*;
	EN=409,10kcal FH=14,18g ZS=11,70g SZH=61,41g CK=15,53g SÓ=1,73g Tzs=3,93g	EN=250,20kcal FH=8,63g ZS=5,50g SZH=41,59g CK=0,54g SÓ=1,34g Tzs=3,28g	EN=929,20kcal FH=39,91g ZS=28,40g SZH=122,36g CK=29,61g SÓ=3,72g Tzs=6,74g	EN=937,09kcal FH=32,22g ZS=45,29g SZH=124,03g CK=14,41g SÓ=1,94g Tzs=2,71g	EN=259,68kcal FH=9,73g ZS=7,99g SZH=36,16g CK=6,15g SÓ=0,77g Tzs=3,95g	EN=708,15kcal FH=27,54g ZS=33,28g SZH=72,47g CK=4,34g SÓ=0,88g Tzs=2,04g
CSÜTÖRTÖK 2025.03.06.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Méditerrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Túrófelfűjt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsöntet (1)*;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*; Alma;	Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
	EN=432,50kcal FH=18,59g ZS=9,98g SZH=67,24g CK=15,32g SÓ=1,73g Tzs=3,09g	EN=285,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,80g CK=0,35g SÓ=1,34g Tzs=6,15g	EN=848,50kcal FH=44,11g ZS=27,98g SZH=130,65g CK=9,08g SÓ=1,73g Tzs=2,26g	EN=888,97kcal FH=44,26g ZS=30,33g SZH=103,46g CK=43,15g SÓ=0,99g Tzs=4,91g	EN=283,90kcal FH=9,71g ZS=6,75g SZH=44,70g CK=7,90g SÓ=0,65g Tzs=4,30g	EN=359,60kcal FH=11,30g ZS=13,50g SZH=46,35g CK=10,94g SÓ=1,40g Tzs=5,70g
PÉNTEK 2025.03.07.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Bakonyi csirkecombfilé ragu (1, 2)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Bebo Mini Margarin; Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*;	Lapkasajt '2 db' (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*;
	EN=329,76kcal FH=15,83g ZS=4,74g SZH=55,16g CK=10,63g SÓ=1,40g Tzs=0,37g	EN=330,30kcal FH=14,90g ZS=12,20g SZH=41,56g CK=0,86g SÓ=2,47g Tzs=4,20g	EN=861,23kcal FH=24,84g ZS=23,39g SZH=130,64g CK=37,62g SÓ=2,57g Tzs=7,52g	EN=762,69kcal FH=31,50g ZS=24,67g SZH=129,67g CK=24,12g SÓ=1,01g Tzs=2,46g	EN=220,85kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g Tzs=1,30g	EN=461,60kcal FH=21,55g ZS=15,36g SZH=57,42g CK=0,39g SÓ=2,39g Tzs=8,98g

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 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 2025.03.08.	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 2025.03.09.	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 2025.03.10.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Szárzabableves sertéshússal (1, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Szárzabableves sertéshússal (1, 5)*; Ananászos csirkerizottó (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Paprikásburgonya virslivel (1, 3, 5)*; Vegyes saláta; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=434,90kcal FH=18,18g ZS=12,50g SZH=61,86g CK=11,28g SÓ=2,17g TZS=6,93g	EN=275,95kcal FH=8,87g ZS=15,15g SZH=24,45g CK=0,55g SÓ=1,71g TZS=5,94g	EN=847,87kcal FH=37,02g ZS=22,71g SZH=120,84g CK=46,52g SÓ=1,62g TZS=3,12g	EN=894,49kcal FH=46,66g ZS=33,19g SZH=124,71g CK=4,23g SÓ=2,06g TZS=1,53g	EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=781,62kcal FH=26,76g ZS=26,17g SZH=110,25g CK=13,31g SÓ=3,45g TZS=8,15g
KEDD 2025.03.11.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Méz; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*; Alma;	Csontleves (1, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya kocka; Csemege uborka (11)*;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;
	EN=334,45kcal FH=14,70g ZS=9,55g SZH=46,47g CK=14,31g SÓ=1,11g TZS=3,32g	EN=227,90kcal FH=4,86g ZS=0,60g SZH=50,03g CK=16,77g SÓ=0,60g TZS=0,30g	EN=855,69kcal FH=56,31g ZS=19,06g SZH=173,81g CK=3,43g SÓ=3,19g TZS=2,00g	EN=858,69kcal FH=32,71g ZS=42,42g SZH=77,23g CK=3,69g SÓ=3,25g TZS=1,42g	EN=240,50kcal FH=9,15g ZS=6,75g SZH=34,90g CK=7,90g SÓ=0,65g TZS=4,30g	EN=556,14kcal FH=17,51g ZS=18,11g SZH=71,07g CK=12,18g SÓ=3,16g TZS=5,72g
SZERDA 2025.03.12.	Erdei gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigýuborka;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Tápai legényfogyó leves (1, 2, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklevár; Porcukor (1, 13)*; Narancs;	Tápai legényfogyó leves (1, 2, 3, 5)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*; Narancs;	Alma dobozos üdít 100%; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Meggymártás (1, 2)*; Pírtott dara (1)*;
	EN=365,86kcal FH=16,11g ZS=4,68g SZH=63,73g CK=14,74g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=294,60kcal FH=11,03g ZS=7,90g SZH=44,85g CK=0,54g SÓ=2,50g TZS=4,86g	EN=933,27kcal FH=35,52g ZS=18,81g SZH=151,58g CK=44,32g SÓ=0,98g TZS=1,91g	EN=1 013,19kcal FH=54,62g ZS=39,47g SZH=104,50g CK=6,80g SÓ=2,12g TZS=5,05g	EN=268,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=40,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=603,91kcal FH=28,98g ZS=13,61g SZH=88,11g CK=37,48g SÓ=1,02g TZS=0,73g
CSÜTÖRTÖK 2025.03.13.	Tejeskávé íz tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Cs tészta (1)*; Alma;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Szilvásgombóc (1, 3)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Alma;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=278,20kcal FH=12,47g ZS=5,44g SZH=44,22g CK=14,74g SÓ=0,78g TZS=3,17g	EN=302,40kcal FH=10,50g ZS=10,05g SZH=42,48g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=1 037,17kcal FH=36,85g ZS=50,68g SZH=103,76g CK=7,46g SÓ=1,76g TZS=5,79g	EN=1 101,79kcal FH=14,21g ZS=26,94g SZH=133,95g CK=32,66g SÓ=4,43g TZS=5,39g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=695,33kcal FH=29,91g ZS=28,50g SZH=75,37g CK=2,16g SÓ=1,50g TZS=0,93g
PÉNTEK 2025.03.14.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Fehér kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; BBQ csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos káposzta-f zelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Banán ;
	EN=408,70kcal FH=12,02g ZS=12,18g SZH=59,53g CK=10,37g SÓ=1,78g TZS=4,37g	EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=800,43kcal FH=37,19g ZS=25,98g SZH=119,39g CK=3,72g SÓ=1,91g TZS=2,10g	EN=916,97kcal FH=34,11g ZS=38,25g SZH=104,48g CK=20,63g SÓ=2,04g TZS=2,13g	EN=283,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,30g CK=0,35g SÓ=1,34g TZS=6,10g	EN=727,95kcal FH=14,67g ZS=18,76g SZH=120,93g CK=18,32g SÓ=1,99g TZS=10,20g

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



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

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 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 2025.03.15.	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 2025.03.16.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtos 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=745,46kcal FH=41,78g ZS=29,07g SZH=102,18g CK=4,74g SÓ=2,05g 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=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 2025.03.17.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Kigyóuborka; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Csemege uborka (11)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Lecsós csirkeragu (1)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=444,30kcal FH=13,18g ZS=16,26g SZH=61,18g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=219,85kcal FH=6,73g ZS=8,16g SZH=29,03g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=788,82kcal FH=33,88g ZS=20,82g SZH=109,00g CK=3,78g SÓ=4,16g TZS=5,29g	EN=826,43kcal FH=33,30g ZS=10,47g SZH=167,31g CK=46,90g SÓ=1,58g TZS=3,71g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=501,20kcal FH=24,28g ZS=18,95g SZH=85,77g CK=0,83g SÓ=1,10g TZS=1,58g
KEDD 2025.03.18.	Madártej ízű tej (2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Korianderes karfiolkrém leves (2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*;	Korianderes karfiolkrém leves (2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Frikadell (1, 2, 3, 4, 11)*; Finomf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=438,20kcal FH=15,46g ZS=21,60g SZH=45,02g CK=15,76g SÓ=1,63g TZS=11,24g	EN=269,15kcal FH=11,31g ZS=11,83g SZH=29,64g CK=0,48g SÓ=1,85g TZS=4,16g	EN=917,36kcal FH=36,43g ZS=38,59g SZH=102,75g CK=11,82g SÓ=1,63g TZS=4,80g	EN=1 018,54kcal FH=37,44g ZS=43,99g SZH=112,78g CK=13,03g SÓ=2,01g TZS=1,39g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=670,26kcal FH=28,66g ZS=21,78g SZH=87,51g CK=16,31g SÓ=3,23g TZS=5,19g
SZERDA 2025.03.19.	Csipkebogyó tea; Liga Margarin; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Alaszka i kehal filé panírozott (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Méz; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;	Sajtos metélt (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=421,10kcal FH=14,90g ZS=11,88g SZH=63,21g CK=11,53g SÓ=2,37g TZS=3,93g	EN=301,80kcal FH=10,44g ZS=10,02g SZH=42,36g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=872,06kcal FH=34,61g ZS=36,84g SZH=103,82g CK=4,10g SÓ=7,48g TZS=1,50g	EN=878,13kcal FH=31,02g ZS=29,94g SZH=113,35g CK=5,52g SÓ=2,62g TZS=3,26g	EN=261,75kcal FH=4,09g ZS=4,66g SZH=51,05g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=577,10kcal FH=20,72g ZS=20,80g SZH=76,20g CK=4,00g SÓ=0,79g TZS=5,80g
CSÜTÖRTÖK 2025.03.20.	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Kigyóuborka; Zsemle (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Banán ;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Alma bef tt;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Sajtos szelet (1, 2, 5, 6)*; Bulgur (1, 5)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=366,00kcal FH=18,27g ZS=11,43g SZH=46,71g CK=14,47g SÓ=1,97g TZS=3,65g	EN=369,12kcal FH=6,67g ZS=3,59g SZH=75,02g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=849,29kcal FH=40,92g ZS=22,66g SZH=197,93g CK=36,98g SÓ=1,47g TZS=1,82g	EN=935,66kcal FH=44,92g ZS=30,45g SZH=108,63g CK=25,28g SÓ=2,17g TZS=6,74g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,75g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
PÉNTEK 2025.03.21.	Zöldtea-citrusos; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Narancs; Fonotkka (1, 2)*;	Húsgaluska-leves (csirke) (1, 2, 3, 5)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;	Húsgaluska-leves (csirke) (1, 2, 3, 5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*;	Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=383,45kcal FH=13,13g ZS=8,11g SZH=60,98g CK=11,46g SÓ=1,53g TZS=2,28g	EN=204,90kcal FH=4,89g ZS=1,35g SZH=40,80g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=804,92kcal FH=43,47g ZS=29,17g SZH=89,30g CK=6,38g SÓ=1,52g TZS=4,41g	EN=874,08kcal FH=43,74g ZS=40,29g SZH=74,39g CK=3,45g SÓ=1,94g TZS=2,13g	EN=311,50kcal FH=17,30g ZS=15,60g SZH=23,75g CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=8,50g	EN=594,85kcal FH=13,52g ZS=26,74g SZH=72,51g CK=14,16g SÓ=1,61g TZS=10,70g

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 2025.03.22.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin; Alma;	Rizsleves (5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Pulykasült (5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=405,10kcal FH=14,08g ZS=11,70g SZH=60,91g CK=11,53g SÓ=2,37g TZS=3,93g	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=314,30kcal FH=10,61g ZS=6,58g SZH=53,24g CK=1,17g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=566,79kcal FH=31,27g ZS=20,69g SZH=60,40g CK=12,97g SÓ=1,40g TZS=0,94g
VASÁRNAP 2025.03.23.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Mustár (11)*;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Kifli (1, 2)*; Teavaj (2)*; Alma;	Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;
	EN=457,90kcal FH=15,95g ZS=15,55g SZH=63,11g CK=11,45g SÓ=2,64g TZS=4,45g	EN=333,30kcal FH=11,21g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=791,40kcal FH=36,82g ZS=28,79g SZH=122,58g CK=4,31g SÓ=2,41g TZS=3,19g		EN=271,47kcal FH=4,14g ZS=12,64g SZH=34,61g CK=1,63g SÓ=0,48g TZS=8,58g	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=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 2025.03.24.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Eperkrémleves (1, 2)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Kukoricás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Eperkrémleves (1, 2)*; Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Párolt rizs (5)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyaf zelék (1, 5)*;
	EN=448,15kcal FH=13,28g ZS=15,57g SZH=63,19g CK=11,40g SÓ=2,37g TZS=5,68g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=837,28kcal FH=22,75g ZS=29,39g SZH=144,39g CK=19,96g SÓ=2,36g TZS=4,19g	EN=824,85kcal FH=23,82g ZS=37,39g SZH=123,40g CK=15,61g SÓ=1,09g TZS=2,73g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=740,96kcal FH=26,94g ZS=33,64g SZH=75,35g CK=13,77g SÓ=0,86g TZS=1,44g
KEDD 2025.03.25.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Pritaminos sajtelfújtt (1, 2, 3)*; Spenót (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;
	EN=413,60kcal FH=15,18g ZS=12,20g SZH=61,56g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=332,30kcal FH=9,37g ZS=5,50g SZH=60,84g CK=1,17g SÓ=1,34g TZS=3,01g	EN=1 118,50kcal FH=35,13g ZS=43,99g SZH=139,59g CK=17,62g SÓ=1,55g TZS=1,80g	EN=905,27kcal FH=45,34g ZS=42,71g SZH=81,11g CK=10,99g SÓ=2,90g TZS=11,44g	EN=217,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,01g CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,80g	EN=766,57kcal FH=25,99g ZS=43,20g SZH=93,63g CK=0,83g SÓ=1,13g TZS=3,10g
SZERDA 2025.03.26.	Csokoládé ízű tej (2)*; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*; Narancs;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*; Narancs;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*;
	EN=408,40kcal FH=18,56g ZS=12,26g SZH=52,35g CK=14,21g SÓ=1,21g TZS=5,21g	EN=200,50kcal FH=6,90g ZS=6,28g SZH=27,45g CK=0,35g SÓ=1,30g TZS=4,03g	EN=871,68kcal FH=27,04g ZS=26,83g SZH=125,99g CK=28,26g SÓ=0,86g TZS=1,47g	EN=1 043,86kcal FH=26,86g ZS=48,14g SZH=117,80g CK=41,33g SÓ=0,79g TZS=5,32g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=688,80kcal FH=23,50g ZS=35,17g SZH=61,19g CK=1,37g SÓ=0,99g TZS=1,99g
CSÜTÖRTÖK 2025.03.27.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán ;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Petrezselymes rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;
	EN=316,45kcal FH=11,01g ZS=11,39g SZH=41,06g CK=10,52g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=267,60kcal FH=3,28g ZS=1,44g SZH=58,76g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=867,16kcal FH=35,84g ZS=38,93g SZH=87,48g CK=12,15g SÓ=2,04g TZS=1,62g	EN=1 015,22kcal FH=30,39g ZS=48,54g SZH=144,09g CK=4,82g SÓ=3,22g TZS=3,22g	EN=294,60kcal FH=11,03g ZS=7,90g SZH=44,85g CK=0,54g SÓ=2,50g TZS=4,86g	EN=745,52kcal FH=35,81g ZS=17,79g SZH=97,58g CK=38,42g SÓ=1,29g TZS=1,14g
PÉNTEK 2025.03.28.	Citromos tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Csemege uborka (11)*;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Hagymás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Csemege uborka (11)*;	Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*; Lekváros buktá (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=290,40kcal FH=8,69g ZS=5,30g SZH=51,94g CK=10,63g SÓ=1,34g TZS=0,36g	EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g	EN=955,24kcal FH=40,37g ZS=39,62g SZH=103,05g CK=5,56g SÓ=2,87g TZS=1,10g	EN=907,96kcal FH=41,82g ZS=26,07g SZH=112,80g CK=7,61g SÓ=3,04g TZS=2,13g	EN=158,00kcal FH=4,30g ZS=4,10g SZH=24,25g CK=0,35g SÓ=0,60g TZS=1,05g	EN=588,25kcal FH=13,10g ZS=20,73g SZH=84,54g CK=18,22g SÓ=1,70g TZS=8,57g

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



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

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=Csillagfűrt; 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 2025.03.29.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Pulyka pörkölt (1)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=308,90kcal FH=8,64g ZS=3,70g SZH=59,91g CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g	EN=707,45kcal FH=35,46g ZS=23,25g SZH=82,23g CK=2,97g SÓ=1,99g TZS=1,41g		EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=614,16kcal FH=30,35g ZS=15,42g SZH=80,99g CK=28,88g SÓ=0,82g TZS=2,60g
VASÁRNAP 2025.03.30.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Almaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkecomb (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa zelék (1, 2)*; Alma;
	EN=354,90kcal FH=10,61g ZS=6,58g SZH=63,29g CK=11,21g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=295,60kcal FH=7,83g ZS=4,40g SZH=55,59g CK=13,79g SÓ=1,26g TZS=1,06g	EN=753,15kcal FH=34,02g ZS=21,95g SZH=123,05g CK=31,09g SÓ=0,85g TZS=1,45g		EN=258,85kcal FH=9,18g ZS=12,11g SZH=27,22g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=518,88kcal FH=30,61g ZS=14,50g SZH=61,71g CK=21,30g SÓ=1,01g TZS=1,41g

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=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 2025.03.31.	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 kiörlés kenyér (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*; Teljes kiörlés 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; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Ken májas (1, 2, 4)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;		Buzsáki leves (2, 5, 11)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Sertéspörkölt (1)*; Szarvacska tészta (1)*;
	EN=454,90kcal FH=13,28g ZS=16,32g SZH=63,06g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=268,05kcal FH=9,13g ZS=13,22g SZH=27,24g CK=2,28g SÓ=1,57g TZS=5,50g		EN=944,24kcal FH=34,58g ZS=51,67g SZH=77,99g CK=2,64g SÓ=3,20g TZS=8,60g	EN=219,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,51g CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,85g	EN=784,28kcal FH=30,38g ZS=37,86g SZH=78,01g CK=4,92g SÓ=0,67g TZS=1,68g
SZERDA 2025.04.02.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóborka;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;		Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Forgatott burgonya hasáb; Majonéz (3, 11)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
	EN=389,00kcal FH=18,29g ZS=9,86g SZH=57,01g CK=14,69g SÓ=1,73g TZS=3,36g	EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g		EN=769,93kcal FH=24,56g ZS=28,84g SZH=96,08g CK=7,79g SÓ=2,79g TZS=3,64g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,75g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g	EN=359,60kcal FH=11,30g ZS=13,50g SZH=46,35g CK=10,94g SÓ=1,40g TZS=5,70g
CSÜTÖRTÖK 2025.04.03.	Citromos tea; Tejfölös-túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;		Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Kuskusz (1, 5)*;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;
	EN=365,10kcal FH=16,07g ZS=4,78g SZH=63,79g CK=11,21g SÓ=1,35g TZS=0,09g	EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g		EN=965,21kcal FH=34,90g ZS=41,79g SZH=106,44g CK=8,93g SÓ=1,62g TZS=2,38g	EN=282,00kcal FH=17,30g ZS=12,10g SZH=24,25g CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=7,85g	EN=846,17kcal FH=27,40g ZS=36,37g SZH=98,12g CK=3,73g SÓ=2,50g TZS=1,75g
PÉNTEK 2025.04.04.	Csokoládé ízű tej (2)*; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Paradicsom;		Lencseleves sertéshússal (1, 2, 5, 11)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Almás táska (1, 2, 3, 4, 6, 12, 13)*; Májkrém; Kifli (1, 2)*;
	EN=545,30kcal FH=21,95g ZS=16,70g SZH=74,30g CK=15,12g SÓ=2,08g TZS=6,80g	EN=289,75kcal FH=9,47g ZS=15,27g SZH=26,84g CK=0,55g SÓ=1,71g TZS=5,94g		EN=1 069,37kcal FH=37,13g ZS=42,61g SZH=129,57g CK=24,51g SÓ=0,72g TZS=3,20g	EN=307,45kcal FH=8,59g ZS=15,73g SZH=31,62g CK=0,26g SÓ=1,29g TZS=2,37g	EN=520,35kcal FH=11,84g ZS=29,13g SZH=51,29g CK=1,63g SÓ=1,63g TZS=12,07g

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=Rákkfélek; 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"

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név, összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alaskai tőkehal filépanírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. alaskai tőkehalfilé panírozott	291,99kcal	18,00g	11,68g	27,75g	0,00g	1,19g	1,08g
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 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almakompót Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	110,68kcal	0,41g	0,11g	26,06g	26,03g	0,00g	0,00g
Almaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	162,64kcal	1,41g	0,62g	36,67g	29,02g	0,05g	0,00g
Ananászos csirkerizottó Összetétel: Ananász konzerv, Curry, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fahéj, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	430,70kcal	22,72g	15,50g	75,01g	2,54g	0,96g	1,21g
Aprópecsenye Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött 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 aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	313,45kcal	15,46g	24,98g	4,51g	0,36g	0,46g	0,97g
Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	258,08kcal	13,24g	18,82g	7,05g	1,58g	0,71g	0,41g
Bakonyi csirkecombfiléragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	242,63kcal	23,13g	12,42g	8,03g	0,36g	0,45g	0,97g
Banán Összetétel: Banán	189,00kcal	2,34g	0,00g	43,56g	0,00g	0,00g	0,00g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
BBQ csirkecomb Összetétel: Barbecue szósz, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Ketchup, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	241,89kcal	24,19g	9,20g	3,74g	2,29g	0,83g	0,15g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örlött 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Brokkolikrémes gyöngyagyalóval Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyaló tészta, Vöröshagyma	259,32kcal	9,64g	4,37g	43,27g	2,64g	0,59g	0,47g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizetítő 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 ételectet, 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, Étélizetítő 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
Bükk aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	325,29kcal	16,47g	25,55g	5,31g	0,57g	0,46g	1,06g
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, Étélizetítő 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
Csipebogyó tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea 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
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, Étélizetítő 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
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
Csontleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. levezőldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	96,93kcal	2,75g	3,00g	14,09g	1,22g	0,59g	0,36g
Csorbaleves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Őrölt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	269,71kcal	13,41g	17,48g	12,58g	1,82g	0,92g	0,25g
Csós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes csós tészta	362,33kcal	10,37g	7,63g	62,99g	3,40g	0,21g	0,96g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Daraguskaleves 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
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
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 íz tej Összetétel: Gf instant eper ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	169,70kcal	9,30g	4,50g	21,20g	13,80g	0,30g	2,70g
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
Eperkrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor	180,41kcal	1,88g	1,07g	39,59g	15,02g	0,18g	0,55g
Erdi gyümölcsöntet 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
Erdi gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Erdi gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	145,67kcal	1,34g	0,91g	32,54g	23,53g	0,11g	0,28g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	64,97kcal	0,02g	0,00g	16,11g	16,01g	0,00g	0,00g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt 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	240,30kcal	8,01g	0,90g	50,04g	1,17g	1,26g	0,09g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	98,79kcal	3,29g	0,37g	20,57g	0,48g	0,52g	0,04g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
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
Forgatott burgonya kocka Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	321,23kcal	7,00g	7,28g	51,52g	0,00g	0,67g	0,70g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Frikadell Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell	268,93kcal	15,60g	16,01g	14,40g	0,00g	2,04g	4,01g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	514,90kcal	36,00g	10,70g	129,00g	0,00g	0,48g	1,00g
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő 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
Gyümölcsmártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg	272,22kcal	3,82g	1,06g	59,86g	38,39g	0,32g	0,33g
Gyümölcsöntet Összetétel: Fagy. alma, Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg	27,31kcal	0,11g	0,02g	6,57g	5,70g	0,01g	0,00g
Gyümölcsös krémm joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hagymás sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	227,77kcal	21,85g	12,34g	5,94g	0,64g	0,36g	0,46g
Halpaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	145,06kcal	14,26g	4,99g	10,14g	1,73g	1,60g	0,60g
Halrudacska pánirozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska pánirozott	203,19kcal	11,16g	8,83g	19,26g	0,00g	1,15g	0,75g
Házi kőrözött 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
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	477,92kcal	17,38g	18,10g	58,98g	0,60g	2,87g	5,72g
Hús galuska-leves (csirke) Összetétel: Babérlevél, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	202,68kcal	16,57g	6,49g	18,41g	2,78g	0,83g	0,48g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
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 cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,08kcal	0,80g	0,84g	16,44g	16,00g	0,00g	0,52g
Káposztás kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	451,28kcal	13,07g	9,80g	77,62g	7,10g	0,29g	1,17g
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. zselé 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
Kertészleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	79,77kcal	2,86g	2,74g	10,28g	1,93g	0,56g	0,31g
Ketchup Összetétel: Ketchup	37,62kcal	0,12g	0,01g	2,03g	1,54g	0,28g	0,00g
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 karfiolkremleves Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fokhagyma, Koriander, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	116,15kcal	3,84g	5,39g	11,68g	2,71g	0,54g	0,29g
Kukorica próza 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 rizs Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	331,58kcal	8,53g	9,64g	78,10g	1,17g	0,60g	1,05g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Lapkasajt '2db' Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lecsós csirkeragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,21kcal	17,81g	7,60g	6,47g	0,59g	0,66g	0,38g
Lecsós szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő 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
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 50g, Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
Lencsef. zselé Összetétel: 10%-os ételcelet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	350,07kcal	19,52g	7,24g	49,55g	6,38g	0,33g	0,51g
Lencseleves Összetétel: 10%-os ételcelet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizetítő 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
Madártej ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejjelészítő, Tej '1,5%'	170,80kcal	9,30g	4,52g	23,46g	13,80g	0,30g	2,70g
Magyaros burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	284,70kcal	8,82g	17,05g	22,18g	0,67g	1,13g	4,47g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezöldség, 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 májkrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Majonéz Összetétel: Majonéz	85,20kcal	0,24g	7,74g	3,60g	2,01g	0,48g	1,02g
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
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizetítő só 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Meggy mártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	216,75kcal	2,87g	0,80g	48,59g	37,26g	0,21g	0,28g
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
Molnárka Összetétel: Molnárka 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
Múzi szelet Összetétel: Múzi szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g
Narancs Összetétel: Narancs	57,40kcal	0,84g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étőlaj '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
Olasz rakott tészta Összetétel: Bazsalikom, Étőlaj '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
Palócleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	306,36kcal	14,13g	19,37g	16,18g	2,20g	0,53g	0,46g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étőlaj '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
Paprikásburgonya virslivel Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Virsl, Vöröshagyma	595,35kcal	21,58g	25,55g	70,67g	1,43g	2,66g	8,10g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,12g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betű tésztával Összetétel: Csemege paprika, Étőlaj '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
Paradicsomos burgonyafélék Összetétel: Burgonya, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma, Zeller zöld	369,25kcal	8,61g	5,63g	66,29g	12,90g	0,33g	0,53g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paradicsomos káposzta-falatkák Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Vöröshagyma	218,92kcal	5,97g	4,44g	38,51g	18,08g	0,37g	0,45g
Párolt rizs Összetétel: Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	330,99kcal	6,48g	11,35g	79,30g	0,24g	0,45g	1,20g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizelő sós 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
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	357,53kcal	6,55g	14,11g	79,54g	0,39g	0,50g	1,51g
Pírtott dara Összetétel: Búzadara, 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 süritett 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
Pritaminos sajt-felfűjt Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	295,24kcal	18,71g	14,77g	20,12g	0,33g	1,23g	9,40g
Pulyka pörkölt Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	239,04kcal	22,00g	13,96g	4,86g	0,66g	0,48g	0,53g
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	190,19kcal	21,53g	10,25g	1,46g	0,26g	0,44g	0,12g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	753,85kcal	25,39g	36,33g	72,42g	1,10g	1,59g	8,88g
Rántott sajt 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	417,99kcal	19,50g	21,28g	39,00g	1,50g	1,65g	0,00g
Reszelt tészta leves Összetétel: Étélizelő sós 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
Rizibizi Összetétel: Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	323,92kcal	8,16g	9,64g	76,31g	2,28g	0,45g	1,08g
Rizesshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	660,97kcal	25,91g	37,67g	80,74g	0,58g	0,96g	1,21g
Rizsfelfűjt 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: Étélizelő sós mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	100,07kcal	2,64g	2,56g	21,86g	2,48g	0,56g	0,28g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Romanobabfélék Összetétel: 10%-os ételectet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	214,10kcal	7,31g	5,54g	36,87g	4,17g	0,31g	0,40g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Sajt Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajtszórát Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,68g	3,20g	0,00g	0,70g	3,68g
Sajtos croissant Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,16g	17,08g	21,56g	1,96g	1,33g	8,54g
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 szelet Összetétel: Ételizező 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
Sárgarépa félék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	302,10kcal	8,96g	5,43g	51,26g	21,20g	0,66g	1,30g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	99,00kcal	6,00g	8,00g	0,75g	0,25g	1,00g	3,00g
Sertés sült Összetétel: Ételizező só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Sertés fűszerkeverék, Sertés tarja, Só 'jódozott'	173,38kcal	21,08g	9,07g	0,65g	0,10g	0,36g	0,11g
Sertéspörkölt 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
Sertésvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Ételizező só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	375,63kcal	19,72g	24,60g	16,06g	1,18g	0,72g	0,58g
Sonkakrém 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 Hidegcs 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: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Spenót 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
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	376,83kcal	20,22g	27,67g	7,84g	0,54g	0,74g	1,25g
Stíriai metélt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Félégyházi 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
Sültcsirkecomb 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
Szárazbaleves sertéshússal Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	365,00kcal	20,65g	17,31g	29,13g	1,21g	0,58g	0,29g
Szárnyas rizottó Összetétel: Étélizetítő 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
Szarvacskatészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes szarvacskatészta	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,20g	1,30g
Szekelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt 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
Szilvásgombóc Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. szilvásgombóc, Félégyházi morzsa, Só 'jódozott'	708,72kcal	4,81g	9,89g	85,86g	15,98g	3,30g	0,92g
Tápai legényfogyó leves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	219,53kcal	20,96g	8,04g	14,38g	2,72g	0,72g	0,63g
Tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	382,86kcal	11,08g	7,73g	67,16g	3,77g	0,42g	0,98g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő 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
Teavaj Összetétel: Teavaj	101,22kcal	0,06g	11,48g	0,04g	0,00g	0,01g	7,98g
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
Tejeskávéiz tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	151,35kcal	8,94g	4,28g	19,46g	13,11g	0,29g	2,57g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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	94,08kcal	3,65g	0,42g	18,94g	0,25g	0,59g	0,17g
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	82,88kcal	3,22g	0,37g	16,69g	0,22g	0,52g	0,15g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Teremsvári aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	322,00kcal	15,90g	25,06g	5,74g	1,20g	0,60g	0,99g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	135,60kcal	4,64g	11,28g	0,97g	0,15g	0,52g	4,01g
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, 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
Túrófelfújt Összetétel: Aro margarin, Búzadara, Citrom, Citromlé 40%, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Sütőpor, Száritott citromhéj, Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojáslé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	614,86kcal	27,86g	21,80g	71,78g	35,41g	0,19g	4,23g
Túrós tészta tepertvel 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
Vadász 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
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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Id szak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételectet, Fejes káposzta, Kiggyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	74,14kcal	1,44g	0,19g	16,23g	11,34g	0,20g	0,01g
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
Zöldbabf zelék 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
Zöldborsóf zelék 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
Zöldborsós csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	259,51kcal	26,14g	9,98g	7,08g	1,84g	0,35g	0,25g
Zöldborsós sertés szelet Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj '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
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,72g	0,18g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldségleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. levestzöldség, 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: Betétdíj, 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