

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.08.29.						
KEDD 2022.08.30.						
SZERDA 2022.08.31.						
CSÜTÖRTÖK 2022.09.01.	Tej (2)*; Tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiőrlés zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Bebo Mini Margarin; Négy magvas zsemle (1, 12)*; Alma;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Finomf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kefir (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=369,00kcal FH=16,40g ZS=14,21g SZH=43,55g CK=17,69g SÓ=2,01g TZS=5,69g	EN=215,88kcal FH=4,85g ZS=4,72g SZH=37,09g CK=0,16g SÓ=0,58g TZS=1,07g	EN=829,52kcal FH=28,90g ZS=36,61g SZH=116,71g CK=7,85g SÓ=3,46g TZS=1,47g	EN=787,73kcal FH=39,19g ZS=21,34g SZH=104,63g CK=18,44g SÓ=3,33g TZS=2,26g	EN=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g	EN=546,40kcal FH=23,58g ZS=25,90g SZH=57,63g CK=0,80g SÓ=7,25g TZS=0,74g
PÉNTEK 2022.09.02.	Tea; Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlés zsemle (1)*;	Csirke májkrém; Kifli (1, 2)*; Körte;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Rántott csirkemell 'mirelit' (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Párolt zöldség (2, 4)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	szibarack-Alma Dobozos üdít ; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Májkrém; Alma; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=331,65kcal FH=13,82g ZS=10,06g SZH=41,74g CK=17,69g SÓ=1,07g TZS=4,04g	EN=278,85kcal FH=7,48g ZS=7,73g SZH=43,04g CK=1,63g SÓ=0,86g TZS=2,25g	EN=751,87kcal FH=39,10g ZS=25,97g SZH=86,04g CK=7,08g SÓ=2,34g TZS=0,84g	EN=739,95kcal FH=30,52g ZS=17,32g SZH=107,62g CK=14,79g SÓ=4,01g TZS=1,23g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=809,10kcal FH=16,62g ZS=21,89g SZH=131,31g CK=31,86g SÓ=2,18g TZS=9,17g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiscola

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

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

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;

14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.09.05.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Túrós bukta (1, 2, 3)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes saláta; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=448,15kcal FH=13,28g ZS=15,57g SZH=63,19g CK=11,40g SÓ=2,37g TZS=5,68g	EN=224,00kcal FH=9,10g ZS=5,25g SZH=34,30g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=864,74kcal FH=42,95g ZS=30,49g SZH=103,69g CK=7,37g SÓ=4,88g TZS=6,83g	EN=904,81kcal FH=30,93g ZS=30,35g SZH=126,09g CK=25,88g SÓ=4,43g TZS=5,69g	EN=327,45kcal FH=17,24g ZS=15,53g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=8,52g	EN=716,94kcal FH=33,12g ZS=21,97g SZH=89,99g CK=12,43g SÓ=2,52g TZS=1,41g
KEDD 2022.09.06.	Tea; Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Csirkés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Bácskai rizseshús (5)*; Alma bef tt;
	EN=394,20kcal FH=15,65g ZS=9,01g SZH=62,69g CK=17,63g SÓ=2,16g TZS=5,54g	EN=240,65kcal FH=6,85g ZS=9,65g SZH=30,44g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=726,71kcal FH=43,90g ZS=26,65g SZH=70,58g CK=11,67g SÓ=2,98g TZS=9,93g	EN=867,92kcal FH=41,91g ZS=36,73g SZH=87,47g CK=3,30g SÓ=3,12g TZS=1,30g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=660,14kcal FH=21,97g ZS=32,90g SZH=143,69g CK=12,68g SÓ=1,92g TZS=1,22g
SZERDA 2022.09.07.	Tejeskávé (1, 2)*; Tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Banán;	Zellerkrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Marha pörkölt; F tt burgonya; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Vegyes saláta;	Zellerkrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Bolognai szósz; Spagetti (1)*; Sajt szórát (2)*;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*; szibarack;
	EN=487,16kcal FH=17,33g ZS=16,87g SZH=66,01g CK=23,18g SÓ=2,51g TZS=7,65g	EN=315,85kcal FH=5,48g ZS=4,66g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=750,19kcal FH=33,55g ZS=22,36g SZH=96,02g CK=14,94g SÓ=2,83g TZS=0,66g	EN=774,52kcal FH=31,24g ZS=32,10g SZH=87,82g CK=11,27g SÓ=3,20g TZS=5,72g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=686,90kcal FH=26,04g ZS=27,15g SZH=98,36g CK=7,18g SÓ=5,35g TZS=0,55g
CSÜTÖRTÖK 2022.09.08.	Tej (2)*; Tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Paradicsom;	Hosszú zsemle (1)*; Dzsem (db) (13)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Sajtos szelet (1, 2, 5, 6)*; Törtburgonya (5)*; Alma;	Joghurt (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*; Alma;	Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; Mexikói rizs (5)*;
	EN=371,10kcal FH=15,40g ZS=13,77g SZH=44,78g CK=17,69g SÓ=1,91g TZS=5,69g	EN=198,71kcal FH=4,08g ZS=0,53g SZH=42,77g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=709,35kcal FH=27,37g ZS=29,61g SZH=78,31g CK=24,01g SÓ=3,08g TZS=2,11g	EN=788,27kcal FH=41,98g ZS=29,94g SZH=79,82g CK=5,21g SÓ=3,17g TZS=6,60g	EN=372,80kcal FH=11,18g ZS=12,30g SZH=52,40g CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g	EN=506,21kcal FH=29,25g ZS=17,34g SZH=82,61g CK=3,42g SÓ=2,28g TZS=1,26g
PÉNTEK 2022.09.09.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Poharas tej (2)*; Fonottka (1, 2)*; Szilva;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Uborkasaláta;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*; Uborkasaláta;	Májkrém; Hosszú zsemle (1)*;	Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=315,96kcal FH=15,23g ZS=4,62g SZH=52,76g CK=10,63g SÓ=1,53g TZS=0,37g	EN=329,50kcal FH=11,55g ZS=6,95g SZH=52,60g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=756,87kcal FH=47,60g ZS=23,32g SZH=73,80g CK=9,88g SÓ=3,55g TZS=3,06g	EN=945,82kcal FH=40,84g ZS=39,58g SZH=131,61g CK=9,32g SÓ=4,24g TZS=1,92g	EN=295,21kcal FH=8,68g ZS=15,83g SZH=28,32g CK=0,16g SÓ=1,38g TZS=6,12g	EN=504,30kcal FH=17,04g ZS=14,86g SZH=73,15g CK=0,32g SÓ=3,27g TZS=9,64g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiscola

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

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

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;

14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.09.12.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Poharas tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Sonkás-zöldséges rakott tészta (1, 2, 5)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Alma;	Briós (1, 2, 3)*; Körte;	Lecsós szelet (1, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta;
	EN=396,20kcal FH=18,00g ZS=12,50g SZH=52,41g CK=10,65g SÓ=2,17g TZS=7,20g	EN=298,90kcal FH=10,76g ZS=9,50g SZH=40,63g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=1 019,63kcal FH=32,83g ZS=46,19g SZH=114,12g CK=22,50g SÓ=2,26g TZS=1,60g	EN=1 102,78kcal FH=49,38g ZS=47,30g SZH=115,41g CK=9,28g SÓ=3,45g TZS=4,48g	EN=347,20kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=66,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=580,05kcal FH=31,16g ZS=19,55g SZH=63,01g CK=7,92g SÓ=2,41g TZS=3,64g
KEDD 2022.09.13.	Kakaó (2, 4)*; Tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Kigyóborka;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Zöldborsós aprópecsenye (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Körte;	Lebbencsleves (1, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Lenmagos zsemle (1)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=419,14kcal FH=14,19g ZS=9,98g SZH=67,58g CK=25,03g SÓ=1,49g TZS=3,17g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=873,71kcal FH=29,66g ZS=37,87g SZH=126,71g CK=5,22g SÓ=2,84g TZS=2,21g	EN=779,03kcal FH=32,51g ZS=34,67g SZH=78,69g CK=10,49g SÓ=3,63g TZS=3,74g	EN=236,00kcal FH=9,80g ZS=7,65g SZH=31,95g CK=6,20g SÓ=0,75g TZS=4,05g	EN=699,32kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=70,96g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
SZERDA 2022.09.14.	Erdei gyümölcs tea; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Cs ben sült zöldségek (1, 2, 4, 5, 6)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	szibarack-Alma Dobozos üdít ; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Alma;
	EN=358,55kcal FH=13,56g ZS=8,23g SZH=53,92g CK=10,83g SÓ=1,53g TZS=2,55g	EN=360,40kcal FH=12,32g ZS=12,50g SZH=47,20g CK=6,00g SÓ=0,42g TZS=2,64g	EN=852,17kcal FH=47,90g ZS=29,19g SZH=90,60g CK=29,69g SÓ=3,28g TZS=9,91g	EN=828,13kcal FH=51,88g ZS=16,57g SZH=172,75g CK=25,67g SÓ=3,23g TZS=2,02g	EN=274,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=53,46g CK=18,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=720,07kcal FH=22,21g ZS=33,59g SZH=74,64g CK=0,85g SÓ=1,90g TZS=8,31g
CSÜTÖRTÖK 2022.09.15.	Tea; Tej (2)*; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlés zsemle (1)*; Paradicsom;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Zöldf szeres csirkecomb (1, 5, 11)*; Hagymás burgonya; Vegyes saláta;	Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;	Húsos tarhonya (1, 5)*; Uborkasaláta;
	EN=375,60kcal FH=16,47g ZS=14,27g SZH=44,72g CK=17,76g SÓ=2,01g TZS=5,69g	EN=337,20kcal FH=8,19g ZS=16,05g SZH=38,49g CK=6,06g SÓ=0,81g TZS=3,87g	EN=758,41kcal FH=28,34g ZS=32,23g SZH=89,85g CK=8,22g SÓ=8,50g TZS=2,46g	EN=777,90kcal FH=37,30g ZS=21,54g SZH=93,19g CK=12,93g SÓ=3,30g TZS=1,87g	EN=336,00kcal FH=4,34g ZS=14,63g SZH=45,29g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=777,54kcal FH=31,11g ZS=32,85g SZH=85,43g CK=10,11g SÓ=2,45g TZS=1,09g
PÉNTEK 2022.09.16.	Citromos tea; Tejfölös-túró (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Zsemle (1)*;	Brokkolikrémléves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Alma;	Brokkolikrémléves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Banán;
	EN=314,40kcal FH=15,17g ZS=4,60g SZH=52,54g CK=10,58g SÓ=1,44g TZS=0,36g	EN=264,70kcal FH=8,74g ZS=12,28g SZH=28,80g CK=0,28g SÓ=1,64g TZS=5,07g	EN=749,04kcal FH=35,31g ZS=22,37g SZH=93,52g CK=9,26g SÓ=2,58g TZS=1,68g	EN=847,57kcal FH=38,81g ZS=26,58g SZH=137,68g CK=3,89g SÓ=3,63g TZS=2,64g	EN=333,30kcal FH=11,21g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=883,30kcal FH=17,80g ZS=19,92g SZH=154,92g CK=36,38g SÓ=2,47g TZS=10,80g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Közéiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.09.19.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Lencsegulyásleves (1, 2, 11)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Lencsegulyásleves (1, 2, 11)*; Lasagne (1, 2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgotott burgonya; Fejeskáposzta-saláta;
	EN=335,65kcal FH=8,82g ZS=16,64g SZH=36,69g CK=11,74g SÓ=1,64g TZS=6,69g	EN=304,12kcal FH=11,13g ZS=9,19g SZH=42,06g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=1 204,17kcal FH=41,37g ZS=38,27g SZH=168,07g CK=51,34g SÓ=2,51g TZS=9,13g	EN=1 078,03kcal FH=51,84g ZS=42,39g SZH=117,89g CK=11,95g SÓ=4,39g TZS=5,27g	EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=727,16kcal FH=27,01g ZS=34,72g SZH=68,23g CK=5,57g SÓ=2,64g TZS=1,07g
KEDD 2022.09.20.	Tejeskávé (1, 2)*; Tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Méz; Bebo Mini Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Cs ben sült tengeri halfilé (1, 2, 4, 5, 9)*; Hagymás burgonya; Vegyes saláta;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Vegyes saláta; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Lecsós csirkeragu (1)*; Kuszkus (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=338,26kcal FH=10,38g ZS=9,15g SZH=51,32g CK=22,40g SÓ=0,83g TZS=2,74g	EN=239,00kcal FH=4,05g ZS=4,85g SZH=45,38g CK=18,32g SÓ=0,50g TZS=1,40g	EN=841,95kcal FH=29,90g ZS=19,57g SZH=129,41g CK=36,79g SÓ=3,78g TZS=4,54g	EN=848,18kcal FH=35,57g ZS=18,18g SZH=158,88g CK=35,71g SÓ=3,01g TZS=1,51g	EN=311,30kcal FH=7,72g ZS=10,90g SZH=44,09g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=709,02kcal FH=33,96g ZS=18,19g SZH=98,21g CK=5,46g SÓ=2,78g TZS=1,72g
SZERDA 2022.09.21.	Csipkebogyó tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Csirkemájkrém 50g; Rozsos párna (1, 12)*; szibarack;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Hagymás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Uborkasaláta; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Kefir (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Sajtos spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=384,20kcal FH=14,53g ZS=11,82g SZH=54,57g CK=10,83g SÓ=2,37g TZS=4,20g	EN=354,98kcal FH=11,49g ZS=13,69g SZH=44,61g CK=0,45g SÓ=1,27g TZS=3,25g	EN=805,77kcal FH=32,93g ZS=34,14g SZH=85,56g CK=4,12g SÓ=3,04g TZS=1,19g	EN=794,05kcal FH=37,98g ZS=21,22g SZH=104,04g CK=10,92g SÓ=3,59g TZS=3,19g	EN=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g	EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,98g TZS=5,67g
CSÜTÖRTÖK 2022.09.22.	Tea; Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Kockasajt (2)*; Négy magvas zsemle (1, 12)*; Banán;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Bakonyi tokány (1, 2)*; Kuszkus (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta; Félbarna kenyér (1)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=427,86kcal FH=20,51g ZS=6,93g SZH=70,28g CK=18,31g SÓ=1,73g TZS=1,60g	EN=391,48kcal FH=9,44g ZS=8,22g SZH=67,86g CK=0,16g SÓ=1,82g TZS=4,87g	EN=1 017,41kcal FH=43,55g ZS=54,85g SZH=82,11g CK=2,70g SÓ=5,24g TZS=15,16g	EN=1 127,39kcal FH=48,58g ZS=44,10g SZH=127,52g CK=12,15g SÓ=4,32g TZS=2,99g	EN=285,85kcal FH=8,13g ZS=16,46g SZH=25,32g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=3,17g TZS=5,75g
PÉNTEK 2022.09.23.	Zöldtea-citrusos; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóborka;	Alma dobozos üdít ; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Uborkasaláta;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Erdei gyümölcs mártás (1, 2)*; Kuszkus (1, 5)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=351,95kcal FH=13,55g ZS=8,17g SZH=52,55g CK=10,83g SÓ=1,53g TZS=2,55g	EN=320,60kcal FH=5,82g ZS=6,99g SZH=57,10g CK=26,00g SÓ=0,42g TZS=2,67g	EN=841,68kcal FH=27,88g ZS=40,06g SZH=112,02g CK=8,53g SÓ=3,70g TZS=2,58g	EN=808,62kcal FH=35,59g ZS=20,65g SZH=109,81g CK=32,54g SÓ=3,36g TZS=1,63g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=563,65kcal FH=10,54g ZS=24,94g SZH=71,95g CK=14,22g SÓ=1,35g TZS=9,18g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Közéiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek)

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.09.26.	Meggyes gyümölcs Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*; Alma; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa felkockázva (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=334,00kcal FH=11,13g ZS=6,70g SZH=56,74g CK=10,58g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=951,76kcal FH=30,42g ZS=27,25g SZH=142,83g CK=28,52g SÓ=2,20g TZS=1,63g	EN=1 094,88kcal FH=31,15g ZS=28,22g SZH=174,92g CK=43,31g SÓ=2,10g TZS=1,61g	EN=332,60kcal FH=12,33g ZS=13,40g SZH=40,59g CK=0,54g SÓ=2,31g TZS=5,61g	EN=610,61kcal FH=34,60g ZS=17,45g SZH=66,85g CK=20,11g SÓ=2,40g TZS=1,87g
KEDD 2022.09.27.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zöldpaprika; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Poharas tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Reszelt tészta leves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Reszelt tészta leves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Uborkasaláta;
	EN=386,90kcal FH=15,72g ZS=12,38g SZH=53,91g CK=10,90g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=271,50kcal FH=10,85g ZS=6,95g SZH=39,50g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=749,02kcal FH=27,02g ZS=26,76g SZH=100,22g CK=20,61g SÓ=3,12g TZS=1,27g	EN=850,46kcal FH=27,96g ZS=35,65g SZH=91,55g CK=6,39g SÓ=3,05g TZS=1,89g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=772,71kcal FH=31,37g ZS=30,90g SZH=88,38g CK=7,56g SÓ=2,46g TZS=0,67g
SZERDA 2022.09.28.	Kakaó (2, 4)*; Tea; Főtt tojás (3)*; Delma Margarin (2)*; Négy magvas zsemle (1, 12)*;	Alma dobozos üdít ; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Pásztortarhonya (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Vegyes saláta;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Csiben sült tengeri halfilé (1, 2, 4, 5, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Paradicsom; Lapkasajt (2)*; Hosszú zsemle (1)*;	Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;
	EN=401,67kcal FH=14,14g ZS=13,05g SZH=52,56g CK=24,78g SÓ=1,01g TZS=5,37g	EN=242,20kcal FH=4,60g ZS=4,18g SZH=44,75g CK=20,35g SÓ=0,60g TZS=1,08g	EN=989,59kcal FH=33,06g ZS=29,49g SZH=144,09g CK=39,21g SÓ=2,58g TZS=1,54g	EN=786,64kcal FH=30,74g ZS=17,80g SZH=118,70g CK=40,03g SÓ=3,82g TZS=6,12g	EN=305,51kcal FH=17,68g ZS=12,15g SZH=30,17g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=482,53kcal FH=13,60g ZS=8,60g SZH=104,94g CK=43,42g SÓ=0,57g TZS=5,11g
CSÜTÖRTÖK 2022.09.29.	Tej (2)*; Tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Diós kifli (1, 2, 4, 6)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Soproni sertés szelet; Petrezselymes burgonya (5)*; Alma;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Szerb rizses hús (5)*; Félbarna kenyér (1)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Joghurt (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Stefánia fasírt (1, 3, 5)*; Tökfelzselé (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=432,40kcal FH=18,33g ZS=13,95g SZH=58,72g CK=17,88g SÓ=2,57g TZS=5,70g	EN=291,20kcal FH=5,60g ZS=11,20g SZH=42,70g CK=2,80g SÓ=0,14g TZS=0,00g	EN=932,81kcal FH=44,02g ZS=27,42g SZH=117,14g CK=3,54g SÓ=3,22g TZS=3,22g	EN=848,34kcal FH=30,09g ZS=32,61g SZH=131,40g CK=6,20g SÓ=5,63g TZS=1,34g	EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g	EN=598,78kcal FH=24,89g ZS=27,05g SZH=58,95g CK=13,26g SÓ=2,36g TZS=1,63g
PÉNTEK 2022.09.30.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Magvas kenyér (1, 12)*; Kigyóuborka;	Csemege szalámi; Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Marha er leves (1, 3, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Marha er leves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Uborkasaláta;	Sajt (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Alma; Kifli (1, 2)*; Májkrém; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=350,16kcal FH=15,38g ZS=7,02g SZH=55,67g CK=10,36g SÓ=1,44g TZS=0,73g	EN=302,95kcal FH=8,74g ZS=16,53g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,69g TZS=6,27g	EN=705,32kcal FH=29,17g ZS=36,70g SZH=69,62g CK=1,67g SÓ=11,70g TZS=3,90g	EN=835,13kcal FH=33,55g ZS=33,65g SZH=95,12g CK=8,52g SÓ=3,55g TZS=1,12g	EN=294,48kcal FH=14,93g ZS=11,54g SZH=31,66g CK=0,45g SÓ=1,42g TZS=6,50g	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=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek)

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"