

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.10.03.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vaníliás gesztenyekrém (1, 2)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=414,40kcal FH=13,22g ZS=16,38g SZH=53,01g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=1 068,61kcal FH=32,45g ZS=40,52g SZH=139,47g CK=23,66g SÓ=2,13g TZS=3,24g	EN=924,99kcal FH=29,17g ZS=30,22g SZH=128,71g CK=42,58g SÓ=2,80g TZS=4,23g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=589,37kcal FH=31,54g ZS=17,86g SZH=70,14g CK=1,04g SÓ=2,07g TZS=0,80g
KEDD 2022.10.04.	Tej (2)*; Tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiőrlés zsemle (1)*; Paradicsom;	Májkrém; Kifli (1, 2)*;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Brokkolis tejszínes csirkecomb filé (1, 2, 5)*; Forgatott burgonya; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Vegyes saláta;
	EN=375,60kcal FH=16,40g ZS=14,27g SZH=44,93g CK=17,69g SÓ=2,01g TZS=5,69g	EN=285,85kcal FH=8,13g ZS=16,46g SZH=25,32g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=873,37kcal FH=31,10g ZS=38,19g SZH=88,26g CK=11,97g SÓ=3,51g TZS=2,65g	EN=720,52kcal FH=37,37g ZS=19,27g SZH=91,26g CK=5,04g SÓ=3,64g TZS=1,87g	EN=233,45kcal FH=7,44g ZS=7,53g SZH=32,93g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=663,17kcal FH=22,50g ZS=31,17g SZH=99,43g CK=12,13g SÓ=2,04g TZS=1,27g
SZERDA 2022.10.05.	Tej (2)*; Tea; Ft tojás (3)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Kigyóborka;	Bebo Mini Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Roston sült hal tepsiben (1, 5, 9)*; Hagymás burgonya; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Sárgarépás rizs (5)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=413,95kcal FH=17,88g ZS=10,42g SZH=59,31g CK=17,81g SÓ=1,73g TZS=4,05g	EN=211,62kcal FH=4,33g ZS=7,09g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=2,52g	EN=757,83kcal FH=34,49g ZS=12,52g SZH=120,14g CK=2,18g SÓ=4,10g TZS=1,22g	EN=1 030,03kcal FH=39,39g ZS=43,05g SZH=145,08g CK=3,54g SÓ=3,74g TZS=3,03g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=633,60kcal FH=25,13g ZS=27,15g SZH=86,66g CK=7,18g SÓ=5,35g TZS=0,55g
CSÜTÖRTÖK 2022.10.06.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Rizibizi (5)*; Alma; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Kefír (2)*; Briós (1, 2, 3)*;	Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta;
	EN=473,60kcal FH=21,80g ZS=15,38g SZH=61,96g CK=11,28g SÓ=2,37g TZS=8,43g	EN=298,90kcal FH=10,76g ZS=9,50g SZH=40,63g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=960,25kcal FH=39,99g ZS=39,28g SZH=131,79g CK=3,87g SÓ=3,41g TZS=1,70g	EN=843,03kcal FH=37,05g ZS=30,81g SZH=96,83g CK=29,15g SÓ=3,06g TZS=2,96g	EN=364,40kcal FH=10,33g ZS=10,50g SZH=55,82g CK=22,15g SÓ=0,64g TZS=6,04g	EN=557,94kcal FH=30,59g ZS=14,21g SZH=69,49g CK=5,40g SÓ=2,22g TZS=0,87g
PÉNTEK 2022.10.07.	Kakaó (2, 4)*; Tea; Sertés párizs (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlés zsemle (1)*; Kigyóborka;	Diákcsemege szalámi; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Csontleves eperszalagtszával (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Csontleves eperszalagtszával (1, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Alma bef tt;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	szibarack-Alma Dobozos üdít; Májkrém; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
	EN=420,04kcal FH=15,87g ZS=16,08g SZH=50,76g CK=25,11g SÓ=1,87g TZS=7,00g	EN=278,50kcal FH=9,34g ZS=12,40g SZH=31,20g CK=0,28g SÓ=1,64g TZS=5,07g	EN=775,26kcal FH=33,55g ZS=36,67g SZH=71,85g CK=11,87g SÓ=3,23g TZS=1,43g	EN=667,90kcal FH=29,01g ZS=30,63g SZH=122,54g CK=21,09g SÓ=2,22g TZS=2,66g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=729,45kcal FH=16,93g ZS=34,06g SZH=84,92g CK=17,07g SÓ=2,73g TZS=16,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiscola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, 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 2022.10.10.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Rozs kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Spagetti carbonara (1, 2)*; Sajt szórát (2)*; Alma; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Temesvári sertésszelet (1, 2, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta;
	EN=431,05kcal FH=11,51g ZS=15,45g SZH=60,25g CK=10,68g SÓ=2,46g TZS=5,68g	EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=1 051,96kcal FH=43,91g ZS=48,43g SZH=106,68g CK=6,24g SÓ=4,24g TZS=6,23g	EN=1 135,04kcal FH=33,86g ZS=38,71g SZH=158,43g CK=50,38g SÓ=2,33g TZS=3,42g	EN=295,95kcal FH=17,24g ZS=12,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=601,91kcal FH=32,13g ZS=20,47g SZH=65,22g CK=8,01g SÓ=2,26g TZS=3,54g
KEDD 2022.10.11.	Tej (2)*; Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Budapest szelet (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Vegyes saláta;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*; Vegyes saláta;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Húsos tarhonya (1, 5)*; Uborkasaláta;
	EN=396,00kcal FH=15,53g ZS=8,95g SZH=63,29g CK=17,63g SÓ=2,15g TZS=5,54g	EN=269,88kcal FH=7,54g ZS=11,86g SZH=32,23g CK=0,51g SÓ=1,01g TZS=1,73g	EN=886,60kcal FH=40,00g ZS=25,86g SZH=149,91g CK=34,82g SÓ=3,82g TZS=1,99g	EN=950,12kcal FH=32,13g ZS=35,95g SZH=116,23g CK=33,99g SÓ=2,69g TZS=3,79g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=777,54kcal FH=31,11g ZS=32,85g SZH=85,43g CK=10,11g SÓ=2,45g TZS=1,09g
SZERDA 2022.10.12.	Tejeskávé (1, 2)*; Tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Csemege szalámi; Kifli (1, 2)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Sárgarépa káposztasaláta; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=434,41kcal FH=14,40g ZS=16,56g SZH=54,81g CK=17,50g SÓ=1,89g TZS=7,61g	EN=257,85kcal FH=8,03g ZS=13,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=1,52g TZS=5,85g	EN=825,03kcal FH=36,76g ZS=20,28g SZH=109,04g CK=33,22g SÓ=2,83g TZS=1,55g	EN=830,95kcal FH=51,73g ZS=16,79g SZH=173,66g CK=25,87g SÓ=3,24g TZS=2,02g	EN=336,00kcal FH=4,34g ZS=14,63g SZH=45,29g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=3,17g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2022.10.13.	Tej (2)*; Tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Négy magvas zsemle (1, 12)*; Kigyóuborka;	Dzsem (db) (13)*; Bebo Mini Margarin; Hosszú zsemle (1)*;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Tökf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Cigány sertésborda (1)*; Hagymás burgonya; Félbarna kenyér (1)*; Uborkasaláta;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Sertéspörkölt (1)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=383,48kcal FH=16,39g ZS=14,83g SZH=46,60g CK=17,50g SÓ=1,99g TZS=5,71g	EN=230,21kcal FH=4,08g ZS=4,03g SZH=42,77g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=818,09kcal FH=30,17g ZS=49,58g SZH=60,51g CK=16,01g SÓ=5,49g TZS=15,03g	EN=948,88kcal FH=39,00g ZS=40,27g SZH=99,20g CK=11,60g SÓ=5,07g TZS=7,94g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=806,36kcal FH=33,22g ZS=31,71g SZH=92,96g CK=2,85g SÓ=2,62g TZS=0,79g
PÉNTEK 2022.10.14.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Magvas kenyér (1, 12)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Cs ben sült brokkoli (1, 2, 4, 5, 6)*; Alma bef tt; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Májkrem; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=356,76kcal FH=15,38g ZS=7,08g SZH=57,05g CK=10,36g SÓ=1,44g TZS=0,73g	EN=241,30kcal FH=8,66g ZS=6,89g SZH=36,40g CK=0,00g SÓ=0,08g TZS=0,27g	EN=928,19kcal FH=37,45g ZS=36,35g SZH=154,07g CK=20,35g SÓ=3,06g TZS=5,33g	EN=793,29kcal FH=34,83g ZS=20,85g SZH=102,43g CK=35,78g SÓ=3,37g TZS=1,10g	EN=311,45kcal FH=9,56g ZS=16,01g SZH=31,02g CK=0,16g SÓ=1,38g TZS=6,12g	EN=720,32kcal FH=25,18g ZS=34,25g SZH=65,70g CK=2,79g SÓ=2,01g TZS=2,17g

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=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;

14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.10.17.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Hosszú zsemle (1)*;	Poharas tej (2)*; Négy magvas zsemle (1, 12)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Gránátos kocka (1)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*;	Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Paradicsom;	Citromos tea; Hamburger (1, 2, 4)*;
	EN=330,81kcal FH=14,25g ZS=12,13g SZH=39,59g CK=10,27g SÓ=1,55g TZS=7,16g	EN=264,98kcal FH=11,09g ZS=6,82g SZH=37,90g CK=0,16g SÓ=0,58g TZS=0,37g	EN=917,26kcal FH=32,29g ZS=35,79g SZH=115,63g CK=24,50g SÓ=4,49g TZS=4,06g	EN=782,51kcal FH=29,76g ZS=18,60g SZH=122,80g CK=8,06g SÓ=5,00g TZS=4,07g	EN=272,65kcal FH=9,78g ZS=12,23g SZH=29,62g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=827,15kcal FH=33,98g ZS=36,60g SZH=77,40g CK=12,70g SÓ=4,59g TZS=8,14g
KEDD 2022.10.18.	Kakaó (2, 4)*; Tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Méz; Zsemle (1)*; Alma;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta; Félbarna kenyér (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Tavaszi rizottó (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Joghurt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=425,74kcal FH=14,19g ZS=10,04g SZH=68,96g CK=25,03g SÓ=1,49g TZS=3,17g	EN=243,85kcal FH=4,80g ZS=0,53g SZH=54,95g CK=16,58g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=994,05kcal FH=46,92g ZS=39,38g SZH=108,20g CK=8,43g SÓ=3,65g TZS=1,34g	EN=874,50kcal FH=40,69g ZS=39,27g SZH=111,29g CK=9,82g SÓ=3,57g TZS=1,92g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=699,32kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=70,96g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
SZERDA 2022.10.19.	Tej (2)*; Tea; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Tejszínes-sajtos csirkecomb (1, 2, 5)*; Kuskusz (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Körte;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kovászos uborka (1)*;	Túrós buktá (1, 2, 3)*; Alma;	Tejföl (2)*; Sajtos spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*;
	EN=345,60kcal FH=13,76g ZS=9,99g SZH=46,16g CK=17,50g SÓ=1,10g TZS=4,01g	EN=293,05kcal FH=8,73g ZS=16,52g SZH=26,34g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=1 031,25kcal FH=54,01g ZS=27,17g SZH=136,21g CK=6,79g SÓ=3,81g TZS=4,69g	EN=861,43kcal FH=44,43g ZS=28,50g SZH=98,72g CK=3,20g SÓ=5,21g TZS=2,84g	EN=267,40kcal FH=9,66g ZS=5,25g SZH=44,10g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,98g TZS=5,67g
CSÜTÖRTÖK 2022.10.20.	Tej (2)*; Tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Paradicsom;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Rántott csirkemell 'mirelit' (1, 2, 3)*; Sárgarépás rizs (5)*; Vegyes saláta;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Vegyes saláta;	szibarack-Alma Dobozos üdit ; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Forgatott burgonya; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Uborkasaláta;
	EN=371,10kcal FH=15,47g ZS=13,77g SZH=44,57g CK=17,76g SÓ=1,91g TZS=5,69g	EN=270,48kcal FH=7,60g ZS=11,89g SZH=32,35g CK=0,51g SÓ=1,01g TZS=1,73g	EN=704,82kcal FH=28,12g ZS=18,68g SZH=132,58g CK=21,85g SÓ=4,42g TZS=1,23g	EN=911,25kcal FH=35,79g ZS=36,14g SZH=105,96g CK=19,24g SÓ=3,48g TZS=1,48g	EN=274,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=53,46g CK=18,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=711,31kcal FH=26,38g ZS=34,60g SZH=64,99g CK=6,57g SÓ=2,59g TZS=1,06g
PÉNTEK 2022.10.21.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Kukoricás kenyér (1)*; Kigyóborka;	Poharas tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Olasz szószban sült csirke (1, 5)*; Rizibizi (5)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=349,26kcal FH=14,57g ZS=4,50g SZH=60,44g CK=10,27g SÓ=1,53g TZS=0,37g	EN=241,30kcal FH=8,66g ZS=6,89g SZH=36,40g CK=0,00g SÓ=0,08g TZS=0,27g	EN=694,07kcal FH=31,78g ZS=34,04g SZH=61,14g CK=8,88g SÓ=3,41g TZS=3,24g	EN=820,55kcal FH=41,15g ZS=23,21g SZH=127,20g CK=8,77g SÓ=2,88g TZS=1,56g	EN=333,30kcal FH=11,21g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=621,85kcal FH=12,47g ZS=31,09g SZH=70,61g CK=14,16g SÓ=1,70g TZS=13,75g

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

**"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 2022.10.24.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Hosszú zsemle (1)*;	Kolozsvári gulyásleves (1, 3, 5)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*;	Kolozsvári gulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Bácskai rizseshús (5)*; Fejeskáposzta-saláta;
	EN=414,40kcal FH=13,15g ZS=16,39g SZH=53,22g CK=10,58g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=260,21kcal FH=10,88g ZS=6,13g SZH=38,37g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=965,08kcal FH=45,16g ZS=32,51g SZH=118,49g CK=6,10g SÓ=2,37g TZS=4,03g	EN=1 005,15kcal FH=33,14g ZS=32,37g SZH=140,89g CK=24,61g SÓ=1,91g TZS=2,89g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=637,14kcal FH=23,60g ZS=33,13g SZH=84,42g CK=5,80g SÓ=2,37g TZS=1,23g
KEDD 2022.10.25.	Tej (2)*; Tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Zöldf szeres csirkecomb (1, 5, 11)*; Tejszínes tepsis burgonya (1, 2, 5, 6)*; Uborkasaláta;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Hentes szelet (1, 5, 11)*; Kuszkus (1, 5)*;
	EN=369,00kcal FH=16,40g ZS=14,21g SZH=43,55g CK=17,69g SÓ=2,01g TZS=5,69g	EN=258,85kcal FH=9,18g ZS=12,11g SZH=27,22g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=783,62kcal FH=44,76g ZS=22,73g SZH=94,73g CK=28,47g SÓ=3,03g TZS=3,05g	EN=769,55kcal FH=38,60g ZS=22,99g SZH=86,41g CK=7,64g SÓ=3,24g TZS=3,06g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=682,53kcal FH=35,51g ZS=25,50g SZH=73,29g CK=4,95g SÓ=2,66g TZS=3,25g
SZERDA 2022.10.26.	Tej (2)*; Tea; Sajt (2)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Almaleves (1, 2)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;	Almaleves (1, 2)*; Sertésszelet diplomata módra (1, 2, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Párolt zöldség (2, 4)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Vegyes saláta;
	EN=466,60kcal FH=22,99g ZS=14,81g SZH=59,89g CK=17,63g SÓ=2,37g TZS=8,70g	EN=227,05kcal FH=6,14g ZS=10,28g SZH=26,54g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=779,03kcal FH=32,74g ZS=18,48g SZH=108,78g CK=38,44g SÓ=2,04g TZS=1,79g	EN=996,64kcal FH=51,12g ZS=31,06g SZH=153,25g CK=38,41g SÓ=3,07g TZS=6,35g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=862,95kcal FH=26,83g ZS=34,20g SZH=104,42g CK=12,74g SÓ=2,88g TZS=8,36g
CSÜTÖRTÖK 2022.10.27.	Tejeskávé (1, 2)*; Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Paradicsom;	Alma; Briós (1, 2, 3)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Vegyes saláta; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Rakott zöldbab (1, 2, 3, 5)*; Alma bef tt;	Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=365,86kcal FH=12,00g ZS=10,37g SZH=53,82g CK=22,35g SÓ=1,45g TZS=6,42g	EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=932,50kcal FH=62,99g ZS=22,57g SZH=173,51g CK=13,25g SÓ=3,37g TZS=1,88g	EN=668,60kcal FH=27,62g ZS=29,17g SZH=126,78g CK=21,26g SÓ=2,05g TZS=1,78g	EN=327,45kcal FH=17,24g ZS=15,53g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=8,52g	EN=546,40kcal FH=23,58g ZS=25,90g SZH=57,63g CK=0,80g SÓ=7,25g TZS=0,74g
PÉNTEK 2022.10.28.	Tej (2)*; Tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Marha er leves (1, 3, 5)*; Frankfuri sertés szelet (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Marha er leves (1, 3, 5)*; Fasírt tepsiben (1, 3, 5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsom; Bebo Mini Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Májkrém; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=374,30kcal FH=14,40g ZS=14,91g SZH=43,82g CK=18,09g SÓ=1,90g TZS=6,75g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=699,42kcal FH=32,04g ZS=27,12g SZH=106,66g CK=2,01g SÓ=3,11g TZS=2,74g	EN=730,66kcal FH=27,03g ZS=27,88g SZH=86,12g CK=2,80g SÓ=3,23g TZS=1,17g	EN=192,80kcal FH=4,65g ZS=4,97g SZH=31,30g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=1,40g	EN=692,45kcal FH=18,20g ZS=33,43g SZH=76,62g CK=3,60g SÓ=2,90g TZS=15,72g

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 2022.10.31.	Citromos tea; Májkrém; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*; Kigyóborka;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;		Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;	Pulykasült (5)*; Törtburgonya (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=331,30kcal FH=9,50g ZS=15,96g SZH=35,37g CK=10,39g SÓ=1,34g TZS=6,10g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=729,47kcal FH=38,84g ZS=21,97g SZH=87,90g CK=12,73g SÓ=3,32g TZS=1,85g		EN=276,85kcal FH=8,00g ZS=7,53g SZH=42,73g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=656,27kcal FH=32,58g ZS=20,69g SZH=78,80g CK=2,98g SÓ=4,16g TZS=1,17g
KEDD 2022.11.01.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Négy magvas zsemle (1, 12)*;			Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Fejeskáposzta-saláta 'V' (6, 15)*;
	EN=436,70kcal FH=21,50g ZS=15,32g SZH=53,11g CK=10,65g SÓ=2,37g TZS=8,70g	EN=241,78kcal FH=6,96g ZS=10,37g SZH=29,18g CK=0,22g SÓ=0,97g TZS=1,60g			EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,90g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=632,14kcal FH=22,35g ZS=31,24g SZH=90,31g CK=2,45g SÓ=3,55g TZS=1,29g
SZERDA 2022.11.02.	Tej (2)*; Tauris zöldséges felvágott; Delma Margarin (2)*; Teljes kiőrlés zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Joghurt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;			Dzsem (db) (13)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Citromos tea; Hamburger (1, 2, 4)*;
	EN=378,10kcal FH=18,74g ZS=14,90g SZH=40,43g CK=14,56g SÓ=2,20g TZS=6,79g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g			EN=346,20kcal FH=8,57g ZS=0,90g SZH=74,84g CK=14,42g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=827,15kcal FH=33,98g ZS=36,60g SZH=77,40g CK=12,70g SÓ=4,59g TZS=8,14g
CSÜTÖRTÖK 2022.11.03.	Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tejfölöszturó (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*; Alma;			Kifli (1, 2)*; Camping sajt (2)*;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes vágott (6, 15)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=364,55kcal FH=16,07g ZS=4,66g SZH=63,52g CK=11,21g SÓ=1,53g TZS=0,09g	EN=280,20kcal FH=9,67g ZS=6,26g SZH=44,10g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g			EN=287,35kcal FH=11,53g ZS=14,16g SZH=25,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=952,12kcal FH=35,20g ZS=42,10g SZH=103,01g CK=6,74g SÓ=4,28g TZS=3,15g
PÉNTEK 2022.11.04.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Lenmagos kenyér (1)*; Paradicsom;	Csemege szalámi; Zsemle (1)*;			Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Csirkemájkrém 50g; Túrós bukta (1, 2, 3)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=482,85kcal FH=22,18g ZS=14,71g SZH=61,98g CK=14,62g SÓ=1,92g TZS=5,82g	EN=271,45kcal FH=8,74g ZS=13,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,69g TZS=5,57g			EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=526,25kcal FH=18,84g ZS=17,36g SZH=71,32g CK=13,53g SÓ=1,46g TZS=3,42g

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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek