

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2022.10.31.						
	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=728,88kcal FH=38,84g ZS=21,96g SZH=87,79g CK=12,73g SÓ=3,32g TZS=1,85g		EN=233,45kcal FH=7,44g ZS=7,53g SZH=32,93g 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.						
	EN=422,90kcal FH=20,90g ZS=15,20g SZH=50,71g 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=658,72kcal FH=23,61g ZS=33,73g SZH=91,32g CK=3,12g SÓ=2,69g TZS=1,58g		EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=533,05kcal FH=23,14g ZS=25,85g SZH=54,85g CK=0,74g SÓ=7,18g TZS=0,74g
SZERDA 2022.11.02.	Zöldtea-citrusos; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Nyírségi gombóclevés (1, 2, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Nyírségi gombóclevés (1, 2, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*;	Dzsem (db) (13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Citromos tea; Hamburger (1, 2, 4)*;
	EN=317,65kcal FH=11,00g ZS=11,39g SZH=40,97g CK=10,45g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=775,68kcal FH=31,78g ZS=34,10g SZH=79,17g CK=6,08g SÓ=4,67g TZS=0,94g	EN=777,66kcal FH=29,41g ZS=47,18g SZH=54,01g CK=3,95g SÓ=4,46g TZS=14,56g	EN=302,80kcal FH=8,01g ZS=0,90g SZH=65,04g 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)*;	Alma dobozos üdítő; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Szárazbableves (1, 5)*; Csupoki apróragu (1)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Párolt rizs (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Szárazbableves (1, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*;
	EN=357,35kcal FH=15,47g ZS=4,60g SZH=62,50g CK=11,21g SÓ=1,53g TZS=0,09g	EN=162,80kcal FH=1,24g ZS=1,52g SZH=35,70g CK=27,00g SÓ=0,02g TZS=0,63g	EN=951,43kcal FH=37,22g ZS=36,84g SZH=142,54g CK=7,72g SÓ=3,82g TZS=2,65g	EN=852,22kcal FH=34,74g ZS=26,96g SZH=117,01g CK=21,21g SÓ=3,06g TZS=1,24g	EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=788,98kcal FH=29,93g ZS=41,39g SZH=71,21g CK=4,20g SÓ=1,41g TZS=3,07g
PÉNTEK 2022.11.04.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kefir (2)*; Kifli (1, 2)*;	Bebo Mini Margarin; Túrós bukta (1, 2, 3)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=316,65kcal FH=8,88g ZS=11,81g SZH=39,69g CK=10,35g SÓ=1,20g TZS=4,33g	EN=340,50kcal FH=10,62g ZS=10,02g SZH=51,81g CK=1,23g SÓ=1,65g TZS=1,32g	EN=1 009,44kcal FH=32,16g ZS=45,32g SZH=113,74g CK=22,09g SÓ=1,95g TZS=1,58g	EN=913,00kcal FH=42,35g ZS=34,62g SZH=104,04g CK=4,99g SÓ=2,10g TZS=1,51g	EN=216,85kcal FH=8,33g ZS=6,41g SZH=30,47g CK=7,33g SÓ=0,62g TZS=4,05g	EN=425,75kcal FH=13,19g ZS=9,91g SZH=68,87g CK=13,53g SÓ=0,81g TZS=1,37g

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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2022.11.07.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kifli (1, 2)*; Joghurt (2)*;	Pásztorgulyás (1, 3, 5)*; Zöldséges-húsos penne (1, 2, 5)*;	Pásztorgulyás (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Alma; Zsemle (1)*;	Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Csemege uborka (11)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=909,19kcal FH=39,78g ZS=39,71g SZH=93,55g CK=7,38g SÓ=1,67g TZS=1,38g	EN=877,31kcal FH=28,68g ZS=34,23g SZH=109,58g CK=23,27g SÓ=1,45g TZS=3,09g	EN=183,85kcal FH=4,80g ZS=0,53g SZH=38,47g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=690,67kcal FH=22,25g ZS=33,69g SZH=67,24g CK=2,75g SÓ=3,40g TZS=8,31g
KEDD 2022.11.08.	Tejeskávé (1, 2)*; Tea; Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;	Kefír (2)*; Zsemle (1)*;	Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=333,86kcal FH=10,20g ZS=9,23g SZH=50,24g CK=22,35g SÓ=0,83g TZS=5,66g	EN=158,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=716,65kcal FH=32,81g ZS=32,84g SZH=73,83g CK=9,28g SÓ=2,26g TZS=3,04g	EN=709,86kcal FH=32,54g ZS=22,02g SZH=121,17g CK=6,74g SÓ=2,86g TZS=2,02g	EN=230,45kcal FH=9,04g ZS=5,78g SZH=34,37g CK=5,86g SÓ=0,79g TZS=3,77g	EN=620,25kcal FH=24,69g ZS=27,10g SZH=83,88g CK=7,12g SÓ=5,28g TZS=0,55g
SZERDA 2022.11.09.	Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fehér kenyér (1)*; Lekvár;	Brokkolikrémléves sárgarépakockával (1, 2, 5, 6)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Brokkolikrémléves sárgarépakockával (1, 2, 5, 6)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Molnárka (1, 2, 3)*;	Citromos tea; Mustár (11)*; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*;
	EN=376,20kcal FH=12,83g ZS=12,90g SZH=52,09g CK=11,23g SÓ=2,36g TZS=5,26g	EN=306,60kcal FH=6,79g ZS=0,76g SZH=67,78g CK=21,18g SÓ=1,29g TZS=0,36g	EN=752,35kcal FH=27,41g ZS=39,20g SZH=63,81g CK=3,38g SÓ=2,64g TZS=2,36g	EN=900,64kcal FH=36,35g ZS=36,67g SZH=100,91g CK=11,75g SÓ=3,55g TZS=1,39g	EN=174,90kcal FH=3,96g ZS=3,90g SZH=30,03g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=699,32kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=70,96g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
CSÜTÖRTÖK 2022.11.10.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Fonottka (1, 2)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Majorannás csirkecombfilé (1, 2, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Tökfőzelék (1, 2)*;	Kifli (1, 2)*; Joghurt (2)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*;
	EN=354,66kcal FH=15,41g ZS=4,62g SZH=62,21g CK=11,26g SÓ=1,53g TZS=0,10g	EN=207,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=45,38g CK=18,32g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=781,32kcal FH=41,34g ZS=36,95g SZH=96,56g CK=1,82g SÓ=2,86g TZS=1,86g	EN=795,50kcal FH=35,61g ZS=50,70g SZH=43,50g CK=13,78g SÓ=2,57g TZS=1,34g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=567,08kcal FH=31,84g ZS=17,03g SZH=56,66g CK=0,42g SÓ=1,58g TZS=0,91g
PÉNTEK 2022.11.11.	Gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Magvas kenyér (1, 12)*; Kigyóuborka;	Alma dobozos üdítő; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Karalábékremleves rizsszeméztával (1, 2, 3, 5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Fűszeres burgonya steak (5)*;	Karalábékremleves rizsszeméztával (1, 2, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=409,10kcal FH=15,08g ZS=14,60g SZH=55,23g CK=10,56g SÓ=2,38g TZS=4,56g	EN=162,80kcal FH=1,24g ZS=1,52g SZH=35,70g CK=27,00g SÓ=0,02g TZS=0,63g	EN=795,00kcal FH=28,42g ZS=38,99g SZH=73,29g CK=5,11g SÓ=3,33g TZS=1,73g	EN=687,01kcal FH=42,63g ZS=21,77g SZH=67,42g CK=31,21g SÓ=2,55g TZS=3,00g	EN=186,95kcal FH=5,84g ZS=4,03g SZH=30,80g CK=0,16g SÓ=1,26g TZS=2,57g	EN=507,95kcal FH=8,58g ZS=18,66g SZH=73,96g CK=12,69g SÓ=1,13g TZS=8,37g

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

"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
HÉTFŐ 2022.11.14.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Sárgaborsógulyás (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sárgaborsógulyás (1, 3, 5)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*;
	EN=434,35kcal FH=12,68g ZS=15,45g SZH=60,79g CK=11,40g SÓ=2,37g TZS=5,68g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=1 146,97kcal FH=39,88g ZS=40,49g SZH=151,09g CK=23,73g SÓ=1,99g TZS=3,27g	EN=995,75kcal FH=44,02g ZS=35,85g SZH=121,20g CK=5,51g SÓ=2,54g TZS=5,82g	EN=158,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=516,69kcal FH=20,31g ZS=24,60g SZH=46,97g CK=0,93g SÓ=1,44g TZS=0,78g
KEDD 2022.11.15.	Tea; Tej (2)*; Delma Margarin (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Pirított szárnyasmáj (5)*; Törtburgonya (5)*; Csemege uborka (11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alma; Molnárika (1, 2, 3)*;	Rizseshús (5)*;
	EN=379,30kcal FH=13,11g ZS=6,01g SZH=68,44g CK=18,26g SÓ=1,57g TZS=2,43g	EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=711,22kcal FH=35,42g ZS=22,82g SZH=84,69g CK=6,67g SÓ=4,70g TZS=2,12g	EN=702,97kcal FH=32,73g ZS=33,08g SZH=64,16g CK=11,68g SÓ=3,42g TZS=3,29g	EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=608,57kcal FH=23,52g ZS=35,25g SZH=72,82g CK=0,58g SÓ=1,85g TZS=1,21g
SZERDA 2022.11.16.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Aprópecsenye (5)*; Kuskusz (1, 5)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Roston sült hal tepsiben (1, 5, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*;	Sajtos spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=304,20kcal FH=11,96g ZS=11,96g SZH=36,20g CK=10,64g SÓ=1,81g TZS=4,19g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=893,40kcal FH=31,60g ZS=37,98g SZH=100,13g CK=28,62g SÓ=2,10g TZS=1,93g	EN=556,58kcal FH=23,37g ZS=7,99g SZH=91,77g CK=25,87g SÓ=2,85g TZS=2,71g	EN=258,85kcal FH=9,18g ZS=12,11g SZH=27,22g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,98g TZS=5,67g
CSÜTÖRTÖK 2022.11.17.	Főzött vaniliás tej (1, 2)*; Tea; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Bebo Mini Margarin; Hosszú zsemle (1)*;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Sárgarépás rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fonottka (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=308,62kcal FH=8,70g ZS=8,22g SZH=49,00g CK=24,84g SÓ=0,74g TZS=3,99g	EN=167,71kcal FH=4,08g ZS=4,03g SZH=27,77g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=711,27kcal FH=27,73g ZS=32,01g SZH=78,48g CK=2,00g SÓ=8,45g TZS=1,39g	EN=904,82kcal FH=30,52g ZS=39,27g SZH=130,98g CK=4,18g SÓ=3,79g TZS=2,47g	EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=3,17g TZS=5,75g
PÉNTEK 2022.11.18.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Tejfőlös-túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kifli (1, 2)*; Bebo Mini Margarin;	Lebbencsleves (1, 5)*; Csőben sült tengeri halfilé (1, 2, 4, 5, 9)*; Párolt rizs (5)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Alma;	Alma; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=357,10kcal FH=15,45g ZS=4,60g SZH=62,49g CK=11,21g SÓ=1,44g TZS=0,09g	EN=158,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=744,14kcal FH=31,16g ZS=24,17g SZH=125,62g CK=6,06g SÓ=4,54g TZS=5,42g	EN=757,28kcal FH=37,84g ZS=18,94g SZH=91,61g CK=8,18g SÓ=3,63g TZS=1,56g	EN=122,00kcal FH=1,50g ZS=1,44g SZH=25,00g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=460,75kcal FH=8,50g ZS=8,93g SZH=83,99g CK=18,22g SÓ=0,96g TZS=3,47g

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

14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2022.11.21.	Gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zsemle (1)*; Dzsem (db) (13)*;	Frankfurtiléves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sonkás kocka (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Frankfurtiléves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Alma; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Erdei gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=358,90kcal FH=10,71g ZS=6,58g SZH=63,79g CK=11,21g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=202,95kcal FH=4,24g ZS=0,53g SZH=43,67g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=994,12kcal FH=34,65g ZS=43,31g SZH=107,08g CK=4,86g SÓ=5,88g TZS=6,70g	EN=1 017,62kcal FH=23,84g ZS=42,56g SZH=124,63g CK=21,82g SÓ=2,55g TZS=2,78g	EN=122,00kcal FH=1,50g ZS=1,44g SZH=25,00g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=703,32kcal FH=11,85g ZS=31,47g SZH=71,46g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
KEDD 2022.11.22.	Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Debreceni sertéskaraj (1, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Törtburgonya (5)*;	Zsemle (1)*; Méz;	Paprikásburgonya (1, 3, 5)*;
	EN=402,40kcal FH=12,50g ZS=16,20g SZH=51,21g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=730,11kcal FH=35,75g ZS=28,40g SZH=108,70g CK=3,13g SÓ=3,21g TZS=3,55g	EN=716,59kcal FH=27,69g ZS=28,48g SZH=79,31g CK=4,36g SÓ=2,68g TZS=1,46g	EN=200,45kcal FH=4,24g ZS=0,53g SZH=45,15g CK=16,58g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=622,92kcal FH=26,63g ZS=30,38g SZH=57,33g CK=1,02g SÓ=1,48g TZS=0,63g
SZERDA 2022.11.23.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Hosszú zsemle (1)*;	Kigyóuborka; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomleves rizsszemtésztával (1, 3, 5)*; Törtburgonya (5)*; Csirkeragu (1, 5)*;	Paradicsomleves rizsszemtésztával (1, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Bulgur (1, 5)*;	Dzsem (db) (13)*; Zsemle (1)*;	Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Orsó tészta (1)*;
	EN=301,01kcal FH=10,15g ZS=11,33g SZH=38,64g CK=10,52g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=165,55kcal FH=4,13g ZS=4,72g SZH=25,79g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=678,30kcal FH=27,34g ZS=24,36g SZH=81,29g CK=22,46g SÓ=2,55g TZS=2,15g	EN=853,79kcal FH=33,38g ZS=31,85g SZH=96,54g CK=25,07g SÓ=3,06g TZS=1,96g	EN=202,95kcal FH=4,24g ZS=0,53g SZH=43,67g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=592,04kcal FH=32,93g ZS=18,13g SZH=72,85g CK=4,68g SÓ=0,99g TZS=1,55g
CSÜTÖRTÖK 2022.11.24.	Erdei gyümölcs tea; Csemege szalámi; Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin; Kigyóuborka;	Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Vegyes saláta; Félbarna kenyér (1)*;	Fonottka (1, 2)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=448,30kcal FH=13,28g ZS=16,26g SZH=61,68g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=171,95kcal FH=4,24g ZS=4,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=758,63kcal FH=31,24g ZS=27,67g SZH=88,83g CK=12,85g SÓ=3,14g TZS=1,26g	EN=915,54kcal FH=31,22g ZS=36,43g SZH=136,76g CK=14,87g SÓ=4,00g TZS=1,59g	EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=546,40kcal FH=23,58g ZS=25,90g SZH=57,63g CK=0,80g SÓ=7,25g TZS=0,74g
PÉNTEK 2022.11.25.	Gyümölcs tea; Zsemle (1)*; Kenőmájás (1, 2, 4)*;	Alma dobozos üdítő;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Főtt burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcs mártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Alma; Kifli (1, 2)*; Bebo Mini Margarin; Sajtos pogácsa (1, 2)*;
	EN=319,05kcal FH=9,34g ZS=12,53g SZH=40,67g CK=10,85g SÓ=1,74g TZS=5,22g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=759,35kcal FH=30,47g ZS=31,63g SZH=80,35g CK=2,56g SÓ=2,64g TZS=0,92g	EN=686,96kcal FH=31,96g ZS=17,83g SZH=85,94g CK=39,80g SÓ=2,92g TZS=1,31g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=472,65kcal FH=10,74g ZS=14,60g SZH=72,16g CK=2,89g SÓ=2,36g TZS=6,27g

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2022.11.28.	Meggyes gyümölcs Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Mákos metélt (1)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Lekvár; Porcukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alma; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=358,90kcal FH=10,71g ZS=6,58g SZH=63,79g CK=11,21g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=165,65kcal FH=4,31g ZS=3,33g SZH=28,74g CK=0,23g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=1 090,39kcal FH=38,75g ZS=40,22g SZH=139,13g CK=23,55g SÓ=1,96g TZS=3,23g	EN=1 116,72kcal FH=37,61g ZS=28,46g SZH=174,15g CK=46,05g SÓ=2,04g TZS=1,71g	EN=122,00kcal FH=1,50g ZS=1,44g SZH=25,00g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=658,72kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=60,91g CK=0,99g SÓ=4,22g TZS=3,95g
KEDD 2022.11.29.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Zsemle (1)*;	Kifli (1, 2)*; Méz;	Túrós galuskaleves (1, 2, 3)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;	Túrós galuskaleves (1, 2, 3)*; Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Törtburgonya (5)*;	Fonottka (1, 2)*;	Húsos tarhonya (1, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=313,75kcal FH=11,34g ZS=11,83g SZH=40,40g CK=10,45g SÓ=1,85g TZS=4,16g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=831,92kcal FH=27,18g ZS=37,91g SZH=87,20g CK=2,53g SÓ=3,15g TZS=8,82g	EN=800,39kcal FH=28,60g ZS=40,49g SZH=72,27g CK=2,43g SÓ=3,10g TZS=3,40g	EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=790,89kcal FH=31,64g ZS=33,04g SZH=86,17g CK=6,11g SÓ=4,33g TZS=1,13g
SZERDA 2022.11.30.	Főzött kakaó (2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Zsemle (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Orsó tészta (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=373,99kcal FH=13,04g ZS=11,59g SZH=53,05g CK=24,04g SÓ=1,03g TZS=6,18g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=782,99kcal FH=29,42g ZS=36,86g SZH=80,83g CK=5,24g SÓ=2,05g TZS=1,82g	EN=786,74kcal FH=28,96g ZS=44,16g SZH=93,53g CK=2,01g SÓ=2,94g TZS=3,10g	EN=227,05kcal FH=6,14g ZS=10,28g SZH=26,54g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=3,17g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2022.12.01.						
PÉNTEK 2022.12.02.						

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési
Rendszer 3.0"