

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.01.02.	Citromos tea; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*;	Csurgatott tojásleves (1, 3, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;		Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Pulykasült (5)*; Törtburgonya (5)*; Céklaaláta (6, 15)*;
	EN=383,40kcal FH=13,43g ZS=12,96g SZH=53,11g CK=11,23g SÓ=2,36g TZS=5,26g	EN=125,00kcal FH=4,12g ZS=4,00g SZH=17,50g CK=16,25g SÓ=0,23g TZS=2,75g	EN=832,14kcal FH=31,25g ZS=41,31g SZH=69,39g CK=3,43g SÓ=1,50g TZS=2,58g		EN=233,45kcal FH=7,44g ZS=7,53g SZH=32,93g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=544,13kcal FH=28,84g ZS=20,27g SZH=55,45g CK=2,43g SÓ=2,83g TZS=1,12g
KEDD 2023.01.03.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*;		Liga Margarin; Molnárika (1, 2, 3)*;	Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*;
	EN=422,90kcal FH=20,90g ZS=15,20g SZH=50,71g CK=10,65g SÓ=2,37g TZS=8,70g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=750,12kcal FH=28,43g ZS=18,21g SZH=117,00g CK=29,04g SÓ=1,01g TZS=1,83g		EN=200,10kcal FH=4,03g ZS=6,71g SZH=30,10g CK=5,02g SÓ=0,50g TZS=2,88g	EN=481,73kcal FH=25,18g ZS=16,15g SZH=55,97g CK=26,64g SÓ=1,82g TZS=4,60g
SZERDA 2023.01.04.	Zöldtea-citrusos; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Gyrosos sertéscsík (1, 5)*; Párolt gersli (1, 5)*;		Dzsem (db) (13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=378,80kcal FH=14,66g ZS=11,76g SZH=52,68g CK=10,90g SÓ=2,37g TZS=4,20g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=861,36kcal FH=30,40g ZS=40,65g SZH=88,01g CK=1,82g SÓ=1,71g TZS=1,63g		EN=302,80kcal FH=8,01g ZS=0,90g SZH=65,04g CK=14,42g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=533,05kcal FH=23,14g ZS=25,85g SZH=54,85g CK=0,74g SÓ=6,83g TZS=0,74g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.05.	Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tejfőléstúró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő;	Tárkonyos burgonyaleves (1, 2, 5)*; Temesvári sertésszelet (1, 2, 5)*; Orsó tészta (1)*;		Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=318,65kcal FH=15,29g ZS=4,60g SZH=53,05g CK=10,58g SÓ=1,40g TZS=0,36g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=785,34kcal FH=37,08g ZS=27,84g SZH=92,57g CK=5,43g SÓ=1,59g TZS=2,72g		EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=698,30kcal FH=25,43g ZS=40,44g SZH=83,83g CK=0,83g SÓ=1,13g TZS=2,80g
PÉNTEK 2023.01.06.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*;		Kefir (2)*; Kifli (1, 2)*;	Túrós bukta (1, 2, 3)*; Kifli (1, 2)*; Bebo Mini Margarin; Alma;
	EN=377,80kcal FH=12,47g ZS=12,18g SZH=51,61g CK=10,73g SÓ=1,78g TZS=4,37g	EN=313,20kcal FH=8,31g ZS=5,40g SZH=57,84g CK=1,17g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=722,41kcal FH=14,96g ZS=41,51g SZH=49,76g CK=11,37g SÓ=3,61g TZS=4,43g		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:

Középiskola

"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=Szezámag; 13=Kén-dioxid;

14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.01.09.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kifli (1, 2)*; Joghurt (2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Alma;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*;
	EN=370,90kcal FH=14,90g ZS=12,20g SZH=51,61g CK=10,90g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=870,06kcal FH=35,93g ZS=33,80g SZH=99,06g CK=7,47g SÓ=4,12g TZS=1,04g	EN=755,63kcal FH=27,14g ZS=35,88g SZH=104,61g CK=6,91g SÓ=3,71g TZS=1,84g	EN=122,00kcal FH=1,50g ZS=1,44g SZH=25,00g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=530,36kcal FH=25,18g ZS=26,73g SZH=41,81g CK=10,11g SÓ=0,80g TZS=0,89g
KEDD 2023.01.10.	Tej (2)*; Tea; Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Metélt tészta (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Húsos lecsó; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=402,70kcal FH=13,91g ZS=7,81g SZH=69,16g CK=18,26g SÓ=1,54g TZS=4,51g	EN=171,95kcal FH=4,24g ZS=4,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=711,69kcal FH=29,09g ZS=24,16g SZH=92,09g CK=46,57g SÓ=1,68g TZS=3,35g	EN=774,51kcal FH=32,74g ZS=36,72g SZH=75,84g CK=5,18g SÓ=1,49g TZS=5,88g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=604,34kcal FH=24,62g ZS=27,10g SZH=79,99g CK=6,86g SÓ=4,30g TZS=0,66g
SZERDA 2023.01.11.	Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lekvár; Zsemle (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Mandarin;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; 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=226,55kcal FH=4,37g ZS=0,57g SZH=49,74g CK=21,16g SÓ=0,67g TZS=0,32g	EN=876,59kcal FH=41,74g ZS=28,41g SZH=107,27g CK=7,27g SÓ=1,67g TZS=1,75g	EN=847,13kcal FH=35,26g ZS=38,49g SZH=82,86g CK=12,87g SÓ=2,15g TZS=2,28g	EN=206,40kcal FH=3,96g ZS=7,41g SZH=30,03g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,73g	EN=699,32kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=70,96g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.12.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alma; Fonottka (1, 2)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Csirkemájás rizottó (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bükk aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=315,96kcal FH=15,23g ZS=4,62g SZH=52,76g CK=10,63g SÓ=1,40g TZS=0,37g	EN=190,90kcal FH=4,61g ZS=1,35g SZH=38,70g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=763,28kcal FH=29,28g ZS=30,45g SZH=119,47g CK=26,30g SÓ=3,00g TZS=1,49g	EN=781,22kcal FH=24,25g ZS=36,19g SZH=81,67g CK=24,46g SÓ=0,96g TZS=2,34g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=547,12kcal FH=26,00g ZS=17,22g SZH=70,89g CK=3,60g SÓ=0,28g TZS=1,07g
PÉNTEK 2023.01.13.	Gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Főtt burgonya;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Jégcsap retek;	Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=370,40kcal FH=14,00g ZS=11,70g SZH=51,96g CK=10,90g SÓ=2,37g TZS=4,20g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=785,16kcal FH=34,28g ZS=36,96g SZH=71,81g CK=9,64g SÓ=1,74g TZS=2,60g	EN=844,43kcal FH=33,09g ZS=35,41g SZH=94,67g CK=8,30g SÓ=3,61g TZS=1,39g	EN=166,75kcal FH=4,19g ZS=4,72g SZH=25,49g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	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:

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=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.01.16.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Szilvágombóc (1, 3)*; Porcukor (1, 13)*;
	EN=395,65kcal FH=12,50g ZS=15,45g SZH=51,34g CK=10,77g SÓ=2,37g TZS=5,95g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=757,80kcal FH=37,01g ZS=20,66g SZH=93,49g CK=10,49g SÓ=1,78g TZS=1,68g	EN=787,51kcal FH=28,03g ZS=33,69g SZH=118,72g CK=3,08g SÓ=2,03g TZS=1,39g	EN=158,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=788,72kcal FH=4,81g ZS=9,89g SZH=105,86g CK=35,98g SÓ=3,30g TZS=0,92g
KEDD 2023.01.17.	Tea; Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Paradicsomos káposzta-főzelék (1, 5)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*;
	EN=363,60kcal FH=13,79g ZS=7,61g SZH=60,01g CK=17,68g SÓ=1,53g TZS=1,86g	EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=957,72kcal FH=29,64g ZS=45,49g SZH=103,41g CK=21,71g SÓ=0,86g TZS=1,54g	EN=726,35kcal FH=29,85g ZS=34,32g SZH=71,71g CK=19,09g SÓ=2,53g TZS=4,69g	EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=574,39kcal FH=22,81g ZS=27,08g SZH=52,52g CK=0,93g SÓ=0,77g TZS=0,78g
SZERDA 2023.01.18.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Kuskusz (1, 5)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Olaszos rakott tészta (1, 2)*;
	EN=370,90kcal FH=14,90g ZS=12,20g SZH=51,61g CK=10,90g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=954,05kcal FH=33,82g ZS=39,17g SZH=109,85g CK=8,90g SÓ=1,65g TZS=2,41g	EN=813,53kcal FH=29,34g ZS=35,36g SZH=85,74g CK=3,80g SÓ=1,53g TZS=3,64g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=701,49kcal FH=30,97g ZS=27,59g SZH=80,45g CK=7,90g SÓ=0,91g TZS=4,51g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.19.	Tej (2)*; Tea; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Félbarna kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fonottka (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=379,30kcal FH=13,18g ZS=6,01g SZH=68,23g CK=18,33g SÓ=1,57g TZS=2,43g	EN=313,20kcal FH=8,31g ZS=5,40g SZH=57,84g CK=1,17g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=780,80kcal FH=34,69g ZS=20,88g SZH=108,34g CK=29,01g SÓ=3,30g TZS=5,23g	EN=869,46kcal FH=43,79g ZS=32,22g SZH=94,38g CK=9,56g SÓ=1,87g TZS=1,28g	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=2,81g TZS=5,75g
PÉNTEK 2023.01.20.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Tejfölös-túró (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Gránátos kocka (1)*; Alma;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Porcukor (1, 13)*; Baracklekvár; Alma;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Alma;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=318,40kcal FH=15,27g ZS=4,60g SZH=53,04g CK=10,58g SÓ=1,35g TZS=0,36g	EN=158,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=815,37kcal FH=28,38g ZS=27,89g SZH=108,26g CK=7,36g SÓ=1,04g TZS=1,61g	EN=967,60kcal FH=28,46g ZS=27,86g SZH=147,44g CK=44,93g SÓ=0,81g TZS=1,61g	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

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"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.01.23.	Gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Dzsem (db) (13)*; Zsemle (1)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Bulgur (1, 5)*;	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=327,40kcal FH=11,13g ZS=6,64g SZH=55,36g CK=10,58g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=202,95kcal FH=4,24g ZS=0,53g SZH=43,67g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=805,79kcal FH=18,79g ZS=19,92g SZH=133,71g CK=49,35g SÓ=1,52g TZS=7,81g	EN=843,99kcal FH=28,76g ZS=36,94g SZH=85,44g CK=3,97g SÓ=2,10g TZS=2,84g	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=11,84g ZS=31,47g SZH=71,46g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
KEDD 2023.01.24.	Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya; Félbarna kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Méz; Zsemle (1)*;	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=740,46kcal FH=26,88g ZS=26,70g SZH=98,19g CK=22,59g SÓ=1,84g TZS=1,14g	EN=716,94kcal FH=24,51g ZS=34,93g SZH=101,65g CK=3,02g SÓ=1,36g TZS=1,58g	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=0,78g TZS=0,63g
SZERDA 2023.01.25.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Törtburgonya (5)*;	Dzsem (db) (13)*; Zsemle (1)*;	Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Orsó tészta (1)*;
	EN=366,40kcal FH=13,90g ZS=11,70g SZH=51,46g CK=10,90g SÓ=2,37g TZS=4,20g	EN=165,55kcal FH=4,13g ZS=4,72g SZH=25,79g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=786,69kcal FH=39,48g ZS=20,41g SZH=99,00g CK=8,53g SÓ=1,59g TZS=1,86g	EN=831,38kcal FH=32,81g ZS=39,27g SZH=78,53g CK=1,55g SÓ=1,61g TZS=3,18g	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=0,57g TZS=1,55g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.26.	Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Túrós tészta (1)*; Tejföl (2)*; Túró (2)*;	Fonottká (1, 2)*; Alma;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=374,90kcal FH=15,00g ZS=12,20g SZH=52,11g CK=10,90g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=785,87kcal FH=29,27g ZS=21,66g SZH=135,80g CK=45,07g SÓ=1,51g TZS=2,76g	EN=830,12kcal FH=39,14g ZS=34,25g SZH=87,36g CK=4,76g SÓ=0,85g TZS=1,37g	EN=190,90kcal FH=4,61g ZS=1,35g SZH=38,70g 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=6,90g TZS=0,74g
PÉNTEK 2023.01.27.	Gyümölcs tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Gyrosos sertécsíkok (1, 5)*; Fűszeres törtburgonya (5)*; Friss káposzta-saláta; Gyros öntet (2)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*;	Joghurt (2)*;	Alma; Kifli (1, 2)*; Bebo Mini Margarin; Sajtos pogácsa (1, 2)*;
	EN=392,20kcal FH=13,65g ZS=13,08g SZH=54,39g CK=11,23g SÓ=2,36g TZS=5,26g	EN=171,95kcal FH=4,24g ZS=4,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=836,53kcal FH=31,74g ZS=43,70g SZH=71,22g CK=5,22g SÓ=1,99g TZS=4,08g	EN=741,99kcal FH=27,57g ZS=46,28g SZH=51,69g CK=1,47g SÓ=3,58g TZS=14,56g	EN=93,00kcal FH=5,10g ZS=5,40g SZH=6,00g CK=6,00g SÓ=0,15g TZS=3,60g	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:

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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.01.30.	Meggyes gyümölcs Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Bakonyi tokány (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Húsos tarhonya (1, 5)*;
	EN=320,20kcal FH=10,53g ZS=6,58g SZH=54,34g CK=10,58g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=165,65kcal FH=4,31g ZS=3,33g SZH=28,74g CK=0,23g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=739,77kcal FH=20,74g ZS=21,00g SZH=112,11g CK=41,17g SÓ=3,00g TZS=5,08g	EN=864,42kcal FH=27,58g ZS=39,77g SZH=122,84g CK=3,52g SÓ=1,77g TZS=3,03g	EN=78,60kcal FH=0,94g ZS=1,44g SZH=15,20g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=739,89kcal FH=30,11g ZS=32,75g SZH=77,73g CK=4,11g SÓ=1,06g TZS=1,09g
KEDD 2023.01.31.	Csipkebogyó tea; Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Paprikásburgonya virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Fonottka (1, 2)*;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Finomfőzelék (1, 2)*;
	EN=413,20kcal FH=12,28g ZS=16,10g SZH=54,09g CK=10,68g SÓ=1,91g TZS=2,41g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=828,81kcal FH=20,66g ZS=29,73g SZH=104,58g CK=4,36g SÓ=3,47g TZS=3,15g	EN=860,81kcal FH=31,83g ZS=44,21g SZH=107,59g CK=2,92g SÓ=1,70g TZS=3,12g	EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=562,23kcal FH=24,99g ZS=26,28g SZH=52,73g CK=16,56g SÓ=1,02g TZS=1,51g
SZERDA 2023.02.01.	Tej (2)*; Tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Kukoricás rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Törtburgonya (5)*;	Bebó Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Sajtos spagetti (1)*; Tejföl (2)*; Sajt szórat (2)*;
	EN=356,40kcal FH=13,19g ZS=7,55g SZH=58,99g CK=17,68g SÓ=1,53g TZS=1,86g	EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=771,38kcal FH=35,52g ZS=23,36g SZH=129,94g CK=23,36g SÓ=2,13g TZS=2,24g	EN=754,39kcal FH=26,43g ZS=31,59g SZH=84,12g CK=23,52g SÓ=1,45g TZS=1,92g	EN=158,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,81g TZS=5,67g
CSÜTÖRTÖK 2023.02.02.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Zsemle (1)*;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya; Vegyes saláta;	Alma dobozos üdítő;	Szerb rizseshús (5)*;
	EN=402,40kcal FH=12,50g ZS=16,20g SZH=51,21g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=213,35kcal FH=4,54g ZS=5,03g SZH=36,47g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=738,31kcal FH=29,92g ZS=30,68g SZH=83,77g CK=12,01g SÓ=2,36g TZS=5,77g	EN=814,46kcal FH=28,65g ZS=37,32g SZH=82,04g CK=15,30g SÓ=1,95g TZS=1,37g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=557,72kcal FH=20,43g ZS=30,55g SZH=74,05g CK=1,20g SÓ=1,11g TZS=1,22g
PÉNTEK 2023.02.03.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Molnárika (1, 2, 3)*; Dzsem (db) (13)*;	Bebó Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Túrós bukta (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=315,96kcal FH=15,23g ZS=4,62g SZH=52,76g CK=10,63g SÓ=1,40g TZS=0,37g	EN=125,00kcal FH=4,12g ZS=4,00g SZH=17,50g CK=16,25g SÓ=0,23g TZS=2,75g	EN=878,89kcal FH=18,70g ZS=36,76g SZH=108,59g CK=22,98g SÓ=1,48g TZS=4,26g	EN=723,53kcal FH=19,88g ZS=18,85g SZH=130,75g CK=44,52g SÓ=2,21g TZS=4,05g	EN=237,40kcal FH=3,96g ZS=3,90g SZH=45,03g CK=18,20g SÓ=0,39g TZS=2,04g	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:

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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek