

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.01.30.						
KEDD 2023.01.31.						
SZERDA 2023.02.01.	Tej (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Narancs;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Kuskusz (1, 5)*;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=358,80kcal FH=16,90g ZS=8,20g SZH=54,76g CK=14,71g SÓ=1,76g TZS=4,20g	EN=237,52kcal FH=5,17g ZS=3,59g SZH=43,36g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=921,54kcal FH=29,79g ZS=33,70g SZH=119,18g CK=28,19g SÓ=1,12g TZS=1,89g	EN=778,43kcal FH=34,47g ZS=19,08g SZH=115,22g CK=26,21g SÓ=0,72g TZS=1,79g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2023.02.02.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*; Alma;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Lecsós csirkemáj (1, 5)*; Kuskusz (1, 5)*; Alma;	Alma dobozos üdítő;	Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;
	EN=441,10kcal FH=12,68g ZS=16,20g SZH=60,66g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=151,70kcal FH=4,37g ZS=3,40g SZH=24,32g CK=0,42g SÓ=0,71g TZS=1,19g	EN=784,73kcal FH=31,21g ZS=30,81g SZH=93,16g CK=10,95g SÓ=2,34g TZS=5,79g	EN=754,12kcal FH=40,57g ZS=21,08g SZH=96,16g CK=7,15g SÓ=1,72g TZS=1,98g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=674,68kcal FH=21,66g ZS=33,37g SZH=64,84g CK=0,85g SÓ=1,50g TZS=8,17g
PÉNTEK 2023.02.03.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Zsemle (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Dzsem (db) (13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Félbarna kenyér (1)*; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=254,81kcal FH=11,64g ZS=4,25g SZH=40,84g CK=10,25g SÓ=0,77g TZS=0,32g	EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=803,50kcal FH=32,59g ZS=30,27g SZH=94,21g CK=18,93g SÓ=2,15g TZS=1,91g	EN=765,34kcal FH=38,70g ZS=22,17g SZH=97,37g CK=4,51g SÓ=1,49g TZS=0,75g	EN=302,80kcal FH=8,01g ZS=0,90g SZH=65,04g CK=14,42g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=601,05kcal FH=16,70g ZS=20,86g SZH=85,16g CK=2,80g SÓ=2,47g TZS=7,19g

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=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 2023.02.06.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Alma;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Joghurt (2)*; Zsemle (1)*;	Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=275,60kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=43,79g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=836,91kcal FH=41,91g ZS=37,36g SZH=77,69g CK=7,88g SÓ=1,39g TZS=1,21g	EN=693,73kcal FH=21,97g ZS=20,70g SZH=98,04g CK=2,79g SÓ=4,46g TZS=4,66g	EN=233,45kcal FH=9,34g ZS=5,93g SZH=34,67g CK=6,16g SÓ=0,79g TZS=3,92g	EN=499,28kcal FH=27,23g ZS=18,23g SZH=85,10g CK=0,84g SÓ=0,90g TZS=1,52g
KEDD 2023.02.07.	Meggyes gyümölcs Tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Fonottka (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Túró (2)*; Tejföl (2)*; Túrós tészta tepertővel (1)*;
	EN=409,10kcal FH=14,18g ZS=11,70g SZH=61,41g CK=11,53g SÓ=2,37g TZS=3,93g	EN=207,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=45,38g CK=18,32g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=753,26kcal FH=33,10g ZS=22,02g SZH=130,97g CK=6,74g SÓ=1,57g TZS=2,02g	EN=919,58kcal FH=32,38g ZS=31,74g SZH=125,94g CK=21,45g SÓ=1,91g TZS=1,56g	EN=238,80kcal FH=8,62g ZS=3,88g SZH=42,46g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=602,24kcal FH=26,90g ZS=22,68g SZH=70,89g CK=3,60g SÓ=0,68g TZS=3,93g
SZERDA 2023.02.08.	Csipkebogyó tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Alma dobozos üdítő;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=427,70kcal FH=13,35g ZS=12,24g SZH=62,58g CK=11,36g SÓ=1,78g TZS=4,10g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=836,22kcal FH=31,58g ZS=33,71g SZH=92,40g CK=5,21g SÓ=1,96g TZS=2,00g	EN=852,60kcal FH=21,35g ZS=22,80g SZH=137,62g CK=52,55g SÓ=0,83g TZS=3,05g	EN=274,50kcal FH=8,13g ZS=5,40g SZH=48,39g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=0,36g	EN=704,60kcal FH=24,63g ZS=32,87g SZH=65,63g CK=2,89g SÓ=0,96g TZS=1,56g
CSÜTÖRTÖK 2023.02.09.	Meggyes gyümölcs Tea; Pritaminos tonhalpástétom (2, 3, 4, 9, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*; Alma;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	EN=440,51kcal FH=12,05g ZS=15,53g SZH=62,32g CK=11,64g SÓ=1,70g TZS=3,27g	EN=193,10kcal FH=4,93g ZS=3,40g SZH=33,62g CK=0,42g SÓ=0,71g TZS=1,14g	EN=932,74kcal FH=33,38g ZS=52,81g SZH=105,44g CK=1,46g SÓ=1,98g TZS=5,73g	EN=815,06kcal FH=34,01g ZS=43,77g SZH=63,99g CK=10,79g SÓ=1,93g TZS=5,36g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=620,62kcal FH=25,39g ZS=32,10g SZH=50,48g CK=2,44g SÓ=0,78g TZS=2,28g
PÉNTEK 2023.02.10.	Tej (2)*; Sonkakrém; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Dzsem (db) (13)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Rizshús (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Liga Margarin; Rozsos párna (1, 12)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;
	EN=439,30kcal FH=21,93g ZS=9,27g SZH=67,36g CK=15,34g SÓ=2,77g TZS=4,26g	EN=189,00kcal FH=4,30g ZS=0,60g SZH=39,25g CK=13,60g SÓ=0,60g TZS=0,35g	EN=892,47kcal FH=35,37g ZS=35,27g SZH=103,78g CK=11,09g SÓ=1,85g TZS=1,18g	EN=813,55kcal FH=31,17g ZS=40,20g SZH=106,79g CK=7,57g SÓ=1,75g TZS=1,31g	EN=194,88kcal FH=5,00g ZS=5,54g SZH=30,53g CK=0,52g SÓ=0,73g TZS=1,34g	EN=439,90kcal FH=13,14g ZS=16,20g SZH=59,91g CK=1,24g SÓ=2,42g TZS=6,18g

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

"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 2023.02.13.	Csipkebogyó tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Gránátos kocka (1)*; Alma;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Rakott kelkáposzta (1, 2, 3, 6)*;
	EN=409,10kcal FH=14,18g ZS=11,70g SZH=61,41g CK=11,53g SÓ=2,37g TZS=3,93g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=957,72kcal FH=29,64g ZS=45,49g SZH=103,41g CK=21,71g SÓ=0,86g TZS=1,54g	EN=818,26kcal FH=27,48g ZS=28,35g SZH=108,95g CK=5,03g SÓ=1,15g TZS=1,68g	EN=235,20kcal FH=8,56g ZS=3,76g SZH=41,38g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=501,44kcal FH=22,97g ZS=26,65g SZH=46,49g CK=1,37g SÓ=0,61g TZS=0,99g
KEDD 2023.02.14.	Citromos tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Romanobabfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=362,56kcal FH=15,21g ZS=4,12g SZH=65,61g CK=14,99g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=950,15kcal FH=30,52g ZS=37,95g SZH=107,39g CK=6,68g SÓ=1,76g TZS=2,60g	EN=714,35kcal FH=17,00g ZS=28,63g SZH=88,90g CK=5,93g SÓ=2,98g TZS=3,45g	EN=347,60kcal FH=13,55g ZS=13,08g SZH=43,84g CK=1,19g SÓ=2,36g TZS=5,26g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
SZERDA 2023.02.15.	Meggyes gyümölcs Tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Alma;	Zöldséglevés (1, 3, 5)*; Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldséglevés (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*;	Gyrosos sertéscsirkók (1, 5)*; Rizibizi (5)*;
	EN=300,15kcal FH=10,70g ZS=9,43g SZH=36,29g CK=14,31g SÓ=1,69g TZS=4,44g	EN=122,00kcal FH=1,50g ZS=1,44g SZH=25,00g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=788,19kcal FH=39,76g ZS=29,94g SZH=84,90g CK=3,81g SÓ=1,87g TZS=1,39g	EN=759,74kcal FH=32,04g ZS=33,62g SZH=85,76g CK=2,82g SÓ=7,45g TZS=1,21g	EN=174,90kcal FH=3,96g ZS=3,90g SZH=30,03g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=660,12kcal FH=26,21g ZS=35,01g SZH=82,77g CK=2,25g SÓ=1,13g TZS=1,19g
CSÜTÖRTÖK 2023.02.16.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomlevés betűtésztaival (1, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Hagymás burgonya; Alma;	Paradicsomlevés betűtésztaival (1, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Alma;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Tökfőzelék (1, 2)*;
	EN=320,65kcal FH=14,10g ZS=9,43g SZH=44,07g CK=14,31g SÓ=1,11g TZS=3,32g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=786,91kcal FH=27,35g ZS=28,87g SZH=97,12g CK=23,94g SÓ=1,44g TZS=1,63g	EN=834,95kcal FH=37,08g ZS=24,38g SZH=113,07g CK=27,99g SÓ=2,69g TZS=4,69g	EN=357,80kcal FH=12,40g ZS=16,20g SZH=40,66g CK=0,61g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=468,94kcal FH=20,28g ZS=26,94g SZH=32,20g CK=12,97g SÓ=0,78g TZS=0,96g
PÉNTEK 2023.02.17.	Citromos tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bácskai rizseshús (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Rozsos párna (1, 12)*; Alma;	Alma dobozos üdítő; Liga Margarin; Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=379,45kcal FH=13,03g ZS=8,11g SZH=60,47g CK=11,46g SÓ=1,53g TZS=2,28g	EN=301,80kcal FH=7,97g ZS=3,70g SZH=61,26g CK=21,13g SÓ=1,40g TZS=1,20g	EN=753,89kcal FH=24,37g ZS=33,65g SZH=111,33g CK=26,52g SÓ=3,13g TZS=1,49g	EN=764,40kcal FH=23,61g ZS=33,21g SZH=84,76g CK=26,22g SÓ=0,88g TZS=1,63g	EN=213,08kcal FH=5,49g ZS=2,74g SZH=40,26g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=0,50g	EN=463,30kcal FH=10,03g ZS=14,32g SZH=71,88g CK=23,40g SÓ=1,45g TZS=3,30g

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

14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.02.20.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Szerb rizseshús (5)*; Almakompót;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=159,25kcal FH=4,20g ZS=4,02g SZH=25,86g CK=1,70g SÓ=0,59g TZS=1,44g	EN=702,81kcal FH=25,54g ZS=29,21g SZH=85,33g CK=20,94g SÓ=1,35g TZS=1,16g	EN=856,00kcal FH=38,44g ZS=49,07g SZH=62,56g CK=2,00g SÓ=3,63g TZS=14,82g	EN=275,60kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=43,79g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=648,87kcal FH=20,83g ZS=30,55g SZH=96,07g CK=16,20g SÓ=1,11g TZS=1,22g
KEDD 2023.02.21.	Zöldtea-citrusos; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Alma;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Spenót (1, 2)*; Alma;	Lekvár; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*;
	EN=366,56kcal FH=15,31g ZS=4,12g SZH=66,11g CK=14,99g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=744,83kcal FH=29,33g ZS=23,75g SZH=120,93g CK=46,76g SÓ=0,97g TZS=2,77g	EN=725,37kcal FH=34,94g ZS=37,35g SZH=59,14g CK=10,09g SÓ=2,40g TZS=4,77g	EN=312,90kcal FH=8,03g ZS=3,73g SZH=61,73g CK=21,61g SÓ=1,41g TZS=1,20g	EN=641,80kcal FH=22,25g ZS=35,02g SZH=51,99g CK=1,37g SÓ=0,99g TZS=1,99g
SZERDA 2023.02.22.	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Fonotkka (1, 2)*; Alma;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Sertésrizottó (5)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Húsos lecsó;
	EN=258,85kcal FH=12,53g ZS=5,66g SZH=38,87g CK=15,73g SÓ=0,86g TZS=3,60g	EN=190,90kcal FH=4,61g ZS=1,35g SZH=38,70g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=811,63kcal FH=29,57g ZS=31,60g SZH=98,07g CK=29,94g SÓ=1,11g TZS=0,64g	EN=800,40kcal FH=27,02g ZS=39,10g SZH=107,45g CK=26,46g SÓ=1,13g TZS=1,53g	EN=357,80kcal FH=12,40g ZS=16,20g SZH=40,66g CK=0,61g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=521,46kcal FH=21,40g ZS=26,73g SZH=63,31g CK=6,64g SÓ=3,78g TZS=0,51g
CSÜTÖRTÖK 2023.02.23.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=405,10kcal FH=14,08g ZS=11,70g SZH=60,91g CK=11,53g SÓ=2,37g TZS=3,93g	EN=174,70kcal FH=5,16g ZS=5,00g SZH=25,55g CK=0,40g SÓ=0,68g TZS=0,35g	EN=1 021,54kcal FH=34,37g ZS=28,08g SZH=154,46g CK=42,82g SÓ=0,83g TZS=1,56g	EN=1 008,76kcal FH=36,46g ZS=45,24g SZH=109,74g CK=21,92g SÓ=0,77g TZS=1,43g	EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=536,52kcal FH=18,12g ZS=18,95g SZH=70,62g CK=10,64g SÓ=3,05g TZS=5,75g
PÉNTEK 2023.02.24.	Erdei gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Félbarna kenyér (1)*; Zsemle (1)*; Bebo Mini Margarin; Alma;
	EN=358,90kcal FH=10,71g ZS=6,58g SZH=63,79g CK=11,21g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=270,20kcal FH=8,46g ZS=3,70g SZH=50,46g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=736,67kcal FH=31,11g ZS=22,04g SZH=98,37g CK=29,05g SÓ=2,66g TZS=6,28g	EN=720,07kcal FH=34,19g ZS=19,25g SZH=94,07g CK=9,62g SÓ=1,55g TZS=2,10g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=614,65kcal FH=17,41g ZS=20,23g SZH=89,06g CK=1,33g SÓ=2,64g TZS=6,91g

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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.02.27.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*; Alma;	Dzsem (db) (13)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Stefánia vagdalt (1, 3)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 5)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=149,70kcal FH=4,37g ZS=3,40g SZH=23,82g CK=0,42g SÓ=0,71g TZS=1,14g	EN=857,47kcal FH=32,54g ZS=29,72g SZH=112,51g CK=23,47g SÓ=0,74g TZS=3,09g	EN=746,43kcal FH=30,73g ZS=16,98g SZH=116,84g CK=28,47g SÓ=0,82g TZS=1,47g	EN=228,15kcal FH=4,31g ZS=3,33g SZH=43,74g CK=13,48g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=746,08kcal FH=28,84g ZS=33,31g SZH=74,13g CK=13,44g SÓ=1,08g TZS=1,79g
KEDD 2023.02.28.	Tej (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Fonottka (1, 2)*;	Almaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Almaleves (1, 2)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Szegedi aprópecsenye (5)*; Kuskusz (1, 5)*;
	EN=397,50kcal FH=17,08g ZS=8,20g SZH=64,21g CK=15,34g SÓ=1,76g TZS=3,93g	EN=207,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=45,38g CK=18,32g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=758,26kcal FH=28,64g ZS=27,19g SZH=125,22g CK=30,87g SÓ=0,94g TZS=1,13g	EN=764,10kcal FH=31,49g ZS=28,03g SZH=98,39g CK=37,59g SÓ=1,33g TZS=2,08g	EN=238,80kcal FH=8,62g ZS=3,88g SZH=42,46g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=716,71kcal FH=27,42g ZS=32,70g SZH=73,36g CK=5,66g SÓ=1,08g TZS=1,68g
SZERDA 2023.03.01.						
CSÜTÖRTÖK 2023.03.02.						
PÉNTEK 2023.03.03.						

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"