

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZERDA 2023.03.01.	Zöldtea-citrusos; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Csontleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Orsó tészta (1)*; Fejeskáposzta-saláta;	Sajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Szárnycs rizottó (5)*;
	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=897,10kcal FH=33,71g ZS=37,45g SZH=96,56g CK=2,11g SÓ=2,21g TZS=2,19g	EN=772,08kcal FH=38,10g ZS=21,72g SZH=103,52g CK=10,89g SÓ=1,38g TZS=1,96g	EN=351,60kcal FH=17,90g ZS=12,50g SZH=41,86g CK=0,61g SÓ=2,17g TZS=7,20g	EN=475,50kcal FH=28,85g ZS=16,62g SZH=76,93g CK=2,29g SÓ=0,92g TZS=1,22g
CSÜTÖRTÖK 2023.03.02.	Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tejfölöszturó (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Szárazbaleves (1, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Szárazbaleves (1, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*;
	EN=318,65kcal FH=15,29g ZS=4,60g SZH=53,05g CK=10,58g SÓ=1,40g TZS=0,36g	EN=158,90kcal FH=4,97g ZS=3,46g SZH=25,34g CK=0,42g SÓ=0,71g TZS=1,19g	EN=934,94kcal FH=37,86g ZS=39,41g SZH=93,73g CK=4,17g SÓ=1,52g TZS=1,85g	EN=940,01kcal FH=35,46g ZS=39,29g SZH=100,99g CK=2,29g SÓ=2,11g TZS=9,17g	EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=416,23kcal FH=16,34g ZS=16,29g SZH=47,80g CK=19,36g SÓ=2,06g TZS=4,34g
PÉNTEK 2023.03.03.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Halpogácsa (1, 3, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;	Kefír (2)*; Zsemle (1)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=377,80kcal FH=12,47g ZS=12,18g SZH=51,61g CK=10,73g SÓ=1,78g TZS=4,37g	EN=275,60kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=43,79g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=824,75kcal FH=38,86g ZS=33,22g SZH=84,31g CK=6,28g SÓ=2,56g TZS=3,32g	EN=872,64kcal FH=33,46g ZS=33,52g SZH=128,57g CK=43,87g SÓ=1,13g TZS=5,10g	EN=230,45kcal FH=9,04g ZS=5,78g SZH=34,37g CK=5,86g SÓ=0,79g TZS=3,77g	EN=456,10kcal FH=12,21g ZS=17,62g SZH=59,89g CK=3,27g SÓ=1,69g TZS=7,00g

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:

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 2023.03.06.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*;	Vajkrém (2)*; Kukoricás kenyér (1)*; Alma;	Sertésragu (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*;
	EN=398,40kcal FH=12,40g ZS=16,20g SZH=50,71g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,75g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g	EN=805,20kcal FH=39,24g ZS=36,04g SZH=77,94g CK=5,18g SÓ=0,99g TZS=1,48g	EN=1 013,33kcal FH=30,11g ZS=38,85g SZH=131,94g CK=50,15g SÓ=1,00g TZS=3,12g	EN=319,30kcal FH=7,99g ZS=5,12g SZH=58,35g CK=0,23g SÓ=1,34g TZS=0,36g	EN=536,96kcal FH=25,68g ZS=26,79g SZH=42,65g CK=10,55g SÓ=0,80g TZS=0,90g
KEDD 2023.03.07.	Kakaó (2, 4)*; Tea; Liga Margarin; Főtt tojás (3)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Tavaszi rizottó (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Kefir (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Húsos lecsó; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=482,99kcal FH=18,08g ZS=10,78g SZH=75,09g CK=25,86g SÓ=1,68g TZS=3,89g	EN=234,00kcal FH=8,50g ZS=3,76g SZH=41,68g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=817,92kcal FH=38,70g ZS=25,75g SZH=104,73g CK=17,95g SÓ=3,35g TZS=5,37g	EN=866,14kcal FH=40,17g ZS=39,16g SZH=110,72g CK=6,82g SÓ=3,75g TZS=1,91g	EN=259,68kcal FH=9,73g ZS=7,99g SZH=36,16g CK=6,15g SÓ=0,77g TZS=3,95g	EN=604,34kcal FH=24,62g ZS=27,10g SZH=79,99g CK=6,86g SÓ=4,30g TZS=0,66g
SZERDA 2023.03.08.	Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Alma;	Méz; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=414,90kcal FH=13,01g ZS=12,90g SZH=61,54g CK=11,86g SÓ=2,36g TZS=4,99g	EN=294,60kcal FH=11,03g ZS=7,90g SZH=44,85g CK=0,54g SÓ=2,50g TZS=4,86g	EN=900,85kcal FH=31,04g ZS=43,01g SZH=119,63g CK=29,15g SÓ=1,81g TZS=2,07g	EN=810,77kcal FH=23,91g ZS=24,39g SZH=116,39g CK=21,83g SÓ=2,74g TZS=4,88g	EN=240,65kcal FH=4,38g ZS=3,33g SZH=49,34g CK=20,75g SÓ=0,78g TZS=1,16g	EN=536,52kcal FH=18,12g ZS=18,95g SZH=70,62g CK=10,64g SÓ=3,05g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2023.03.09.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Alma;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Spagetti (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=283,26kcal FH=15,03g ZS=4,12g SZH=46,12g CK=4,33g SÓ=1,26g TZS=0,36g	EN=880,12kcal FH=40,43g ZS=37,58g SZH=83,27g CK=2,95g SÓ=1,82g TZS=1,35g	EN=782,09kcal FH=23,22g ZS=26,76g SZH=133,02g CK=3,57g SÓ=2,59g TZS=3,24g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,81g TZS=5,67g
PÉNTEK 2023.03.10.	Gyümölcs tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Ketchup; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Gyrosos sertéscsíkok (1, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Jégcsap retek;	Májkrém; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=523,92kcal FH=17,35g ZS=18,39g SZH=64,45g CK=13,05g SÓ=3,06g TZS=5,56g	EN=275,60kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=43,79g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=871,14kcal FH=27,75g ZS=38,50g SZH=93,92g CK=24,36g SÓ=1,17g TZS=1,69g	EN=893,69kcal FH=35,02g ZS=31,57g SZH=104,12g CK=27,77g SÓ=1,15g TZS=1,71g	EN=160,45kcal FH=4,26g ZS=4,02g SZH=25,56g CK=1,70g SÓ=0,59g TZS=1,44g	EN=483,30kcal FH=13,64g ZS=16,36g SZH=67,70g CK=0,32g SÓ=2,01g TZS=6,44g

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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.03.13.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lekvár; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Kuszkus (1, 5)*;	Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;	Lasagne (1, 2, 5)*;
	EN=395,65kcal FH=12,50g ZS=15,45g SZH=51,34g CK=10,77g SÓ=2,37g TZS=5,95g	EN=287,70kcal FH=7,96g ZS=0,94g SZH=61,66g CK=21,54g SÓ=1,29g TZS=0,36g	EN=892,34kcal FH=38,37g ZS=39,38g SZH=90,05g CK=10,53g SÓ=2,48g TZS=3,47g	EN=983,66kcal FH=34,70g ZS=38,96g SZH=116,21g CK=10,98g SÓ=1,76g TZS=2,72g	EN=195,45kcal FH=4,16g ZS=3,96g SZH=34,64g CK=1,70g SÓ=0,59g TZS=1,44g	EN=552,49kcal FH=25,70g ZS=23,10g SZH=59,01g CK=8,69g SÓ=2,22g TZS=4,92g
KEDD 2023.03.14.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta tepertővel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*;
	EN=412,30kcal FH=14,68g ZS=11,76g SZH=61,93g CK=11,53g SÓ=2,37g 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=863,19kcal FH=31,32g ZS=35,74g SZH=103,68g CK=24,47g SÓ=4,11g TZS=4,04g	EN=821,87kcal FH=42,41g ZS=30,49g SZH=93,99g CK=7,37g SÓ=4,60g TZS=6,83g	EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=500,74kcal FH=22,76g ZS=24,49g SZH=43,12g CK=1,30g SÓ=0,68g TZS=0,69g
SZERDA 2023.03.15.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Alma dobozos üdítő; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;		Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gyümölcs tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=379,30kcal FH=15,56g ZS=12,26g SZH=52,33g CK=10,90g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=162,80kcal FH=1,24g ZS=1,52g SZH=35,70g CK=27,00g SÓ=0,02g TZS=0,63g	EN=870,59kcal FH=27,53g ZS=30,58g SZH=116,20g CK=36,91g SÓ=1,54g TZS=4,72g		EN=294,60kcal FH=11,03g ZS=7,90g SZH=44,85g CK=0,54g SÓ=2,50g TZS=4,86g	EN=504,30kcal FH=17,97g ZS=19,23g SZH=64,00g CK=11,51g SÓ=2,96g TZS=5,60g
CSÜTÖRTÖK 2023.03.16.	Citromos tea; Sajt (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Pásztorleves (1, 5)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Pásztorleves (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Tökfőzelék (1, 2)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=331,05kcal FH=14,31g ZS=12,13g SZH=39,99g CK=10,27g SÓ=1,55g TZS=7,16g	EN=314,06kcal FH=15,41g ZS=4,62g SZH=52,16g CK=1,22g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=907,19kcal FH=30,46g ZS=39,13g SZH=132,39g CK=5,25g SÓ=2,20g TZS=2,71g	EN=795,08kcal FH=27,18g ZS=50,29g SZH=54,50g CK=14,84g SÓ=3,82g TZS=15,44g	EN=270,20kcal FH=8,46g ZS=3,70g SZH=50,46g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
PÉNTEK 2023.03.17.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Rozsos párna (1, 12)*; Alma;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;
	EN=366,56kcal FH=15,31g ZS=4,12g SZH=66,11g CK=14,99g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=213,08kcal FH=5,49g ZS=2,74g SZH=40,26g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=0,50g	EN=974,86kcal FH=31,52g ZS=26,40g SZH=145,52g CK=14,34g SÓ=3,35g TZS=6,06g	EN=828,30kcal FH=40,80g ZS=23,99g SZH=107,51g CK=3,58g SÓ=1,59g TZS=1,27g	EN=275,60kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=43,79g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=432,50kcal FH=10,60g ZS=12,88g SZH=66,51g CK=10,33g SÓ=1,35g TZS=3,03g

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=Szezámag; 13=Kén-dioxid;

14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.03.20.	Gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Molnárka (1, 2, 3)*; Narancs;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Tököfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Erdei gyümölcs tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Ketchup;
	EN=327,40kcal FH=11,13g ZS=6,64g SZH=55,36g CK=10,58g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=232,30kcal FH=4,80g ZS=3,90g SZH=41,93g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=797,21kcal FH=28,93g ZS=34,74g SZH=85,75g CK=15,68g SÓ=2,09g TZS=2,60g	EN=886,83kcal FH=33,84g ZS=41,04g SZH=97,73g CK=2,97g SÓ=7,61g TZS=2,64g	EN=273,90kcal FH=8,74g ZS=3,76g SZH=50,83g CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g	EN=523,92kcal FH=17,35g ZS=18,39g SZH=64,45g CK=13,05g SÓ=3,06g TZS=5,56g
KEDD 2023.03.21.	Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő; Kifli (1, 2)*;	Buzsáki leves (2, 5, 11)*; Sajtost metélt (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Buzsáki leves (2, 5, 11)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (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=211,05kcal FH=3,83g ZS=1,24g SZH=45,27g CK=21,63g SÓ=0,47g TZS=0,63g	EN=937,73kcal FH=38,13g ZS=38,55g SZH=106,11g CK=5,62g SÓ=2,22g TZS=5,93g	EN=970,78kcal FH=30,78g ZS=48,16g SZH=98,96g CK=22,47g SÓ=1,05g TZS=1,43g	EN=249,80kcal FH=8,69g ZS=5,30g SZH=41,89g CK=0,59g SÓ=1,34g TZS=0,36g	EN=622,92kcal FH=26,63g ZS=30,38g SZH=57,33g CK=1,02g SÓ=0,78g TZS=0,63g
SZERDA 2023.03.22.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Budapest ragu (5)*; Bulgur (1, 5)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*;	Méz; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Alma;
	EN=366,40kcal FH=13,90g ZS=11,70g SZH=51,46g CK=10,90g SÓ=2,37g TZS=4,20g	EN=159,25kcal FH=4,20g ZS=4,02g SZH=25,86g CK=1,70g SÓ=0,59g TZS=1,44g	EN=886,33kcal FH=42,16g ZS=31,44g SZH=95,65g CK=5,19g SÓ=1,65g TZS=1,73g	EN=916,18kcal FH=43,45g ZS=31,86g SZH=110,63g CK=9,63g SÓ=1,52g TZS=4,81g	EN=276,60kcal FH=7,91g ZS=0,90g SZH=61,19g CK=21,07g SÓ=1,28g TZS=0,36g	EN=447,47kcal FH=13,40g ZS=4,26g SZH=108,56g CK=43,43g SÓ=0,42g TZS=2,43g
CSÜTÖRTÖK 2023.03.23.	Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Kuskusz (1, 5)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	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=368,60kcal FH=12,18g ZS=16,10g SZH=43,54g CK=0,64g SÓ=1,91g TZS=2,41g	EN=955,08kcal FH=34,33g ZS=40,28g SZH=106,92g CK=6,01g SÓ=2,28g TZS=3,70g	EN=747,25kcal FH=33,30g ZS=21,59g SZH=100,28g CK=27,72g SÓ=3,08g TZS=5,78g	EN=190,90kcal FH=4,61g ZS=1,35g SZH=38,70g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=714,10kcal FH=29,49g ZS=33,66g SZH=77,34g CK=0,80g SÓ=6,90g TZS=1,04g
PÉNTEK 2023.03.24.	Gyümölcs tea; Kenőmáj (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Sonkakrém; Félbarna kenyér (1)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Csirkemáj rizottó; Vegyes saláta;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=388,60kcal FH=13,59g ZS=12,96g SZH=53,31g CK=11,23g SÓ=2,36g TZS=5,26g	EN=295,30kcal FH=12,21g ZS=4,59g SZH=51,46g CK=1,25g SÓ=2,38g TZS=1,26g	EN=776,87kcal FH=33,74g ZS=28,12g SZH=113,83g CK=14,40g SÓ=2,60g TZS=2,52g	EN=733,59kcal FH=20,23g ZS=19,56g SZH=110,15g CK=45,86g SÓ=2,25g TZS=4,41g	EN=275,60kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=43,79g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=459,60kcal FH=12,11g ZS=18,32g SZH=59,34g CK=3,27g SÓ=2,00g TZS=7,15g

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 2023.03.27.	Meggyes gyümölcs Tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Bakonyi tokány (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Rozsos párna (1, 12)*; Alma;	Eper-meggy gyümölcs tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=409,10kcal FH=14,18g ZS=11,70g SZH=61,41g CK=11,53g SÓ=2,37g 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=874,10kcal FH=31,16g ZS=38,99g SZH=90,92g CK=2,97g SÓ=2,18g TZS=3,12g	EN=822,57kcal FH=28,83g ZS=37,99g SZH=116,81g CK=2,94g SÓ=2,11g TZS=2,31g	EN=213,08kcal FH=5,49g ZS=2,74g SZH=40,26g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=0,50g	EN=755,76kcal FH=29,49g ZS=28,51g SZH=87,76g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
KEDD 2023.03.28.	Csipkebogyó tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Csurgatott tojásleves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Vegyes saláta;	Csurgatott tojásleves (1, 3, 5)*; Halas Bolognai szósz (1, 9)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Finomfőzelék (1, 2)*;
	EN=381,80kcal FH=12,57g ZS=12,18g SZH=52,11g CK=10,73g SÓ=1,78g TZS=4,37g	EN=300,30kcal FH=8,01g ZS=0,90g SZH=66,52g CK=17,59g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=886,96kcal FH=30,50g ZS=48,28g SZH=105,61g CK=12,57g SÓ=1,88g TZS=4,13g	EN=846,22kcal FH=40,93g ZS=26,08g SZH=108,13g CK=9,02g SÓ=3,62g TZS=6,69g	EN=234,00kcal FH=8,50g ZS=3,76g SZH=41,68g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=562,23kcal FH=24,99g ZS=26,28g SZH=52,73g CK=16,56g SÓ=1,02g TZS=1,51g
SZERDA 2023.03.29.	Tej (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Kifli (1, 2)*; Alma;	Húsos tarhonya (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;
	EN=358,80kcal FH=16,90g ZS=8,20g SZH=54,76g CK=14,71g SÓ=1,76g TZS=4,20g	EN=335,60kcal FH=12,83g ZS=12,90g SZH=42,04g CK=1,19g SÓ=2,36g TZS=5,26g	EN=824,56kcal FH=30,19g ZS=21,71g SZH=143,97g CK=44,84g SÓ=1,58g TZS=2,90g	EN=883,03kcal FH=43,61g ZS=35,94g SZH=83,46g CK=4,19g SÓ=1,63g TZS=2,11g	EN=170,25kcal FH=4,09g ZS=1,16g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=774,02kcal FH=31,08g ZS=32,82g SZH=85,47g CK=6,11g SÓ=3,06g TZS=1,09g
CSÜTÖRTÖK 2023.03.30.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Narancs;	Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*;
	EN=441,10kcal FH=12,68g ZS=16,20g SZH=60,66g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=294,60kcal FH=11,03g ZS=7,90g SZH=44,85g CK=0,54g SÓ=2,50g TZS=4,86g	EN=780,97kcal FH=38,65g ZS=29,68g SZH=84,11g CK=29,06g SÓ=1,99g TZS=2,04g	EN=799,68kcal FH=29,23g ZS=41,00g SZH=69,66g CK=2,09g SÓ=1,39g TZS=1,66g	EN=237,52kcal FH=5,17g ZS=3,59g SZH=43,36g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=502,66kcal FH=26,79g ZS=27,04g SZH=41,15g CK=8,09g SÓ=0,76g TZS=2,04g
PÉNTEK 2023.03.31.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Orsó tészta (1)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;
	EN=309,75kcal FH=11,31g ZS=11,83g SZH=39,69g CK=10,52g SÓ=1,85g TZS=4,16g	EN=275,36kcal FH=15,23g ZS=4,62g SZH=42,71g CK=0,59g SÓ=1,40g TZS=0,37g	EN=872,43kcal FH=41,24g ZS=32,31g SZH=101,51g CK=7,38g SÓ=3,21g TZS=2,16g	EN=871,46kcal FH=33,56g ZS=39,20g SZH=88,33g CK=1,95g SÓ=3,08g TZS=5,34g	EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=474,20kcal FH=13,17g ZS=19,70g SZH=60,39g CK=1,17g SÓ=2,00g TZS=6,59g

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"**