

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.04.03.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Gránátos kocka (1)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Liga Margarin; Rozsos párna (1, 12)*; Alma;	Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Sárgarépa főzelék (1, 2)*;
	EN=448,15kcal FH=13,28g ZS=15,57g SZH=63,19g CK=11,40g SÓ=2,37g TZS=5,68g	EN=295,95kcal FH=17,24g ZS=12,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=1 090,39kcal FH=38,75g ZS=40,22g SZH=139,13g CK=23,55g SÓ=1,30g TZS=3,23g	EN=997,38kcal FH=38,99g ZS=28,65g SZH=141,21g CK=5,87g SÓ=1,58g TZS=1,75g	EN=238,28kcal FH=5,56g ZS=5,54g SZH=40,33g CK=0,52g SÓ=0,73g TZS=1,34g	EN=416,23kcal FH=16,34g ZS=16,29g SZH=47,80g CK=19,36g SÓ=2,06g TZS=4,34g
KEDD 2023.04.04.	Csipkebogyó tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Méz; Liga Margarin; Molnárka (1, 2, 3)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=328,60kcal FH=11,19g ZS=6,64g SZH=55,06g CK=10,58g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=260,10kcal FH=4,03g ZS=6,71g SZH=46,58g CK=21,44g SÓ=0,50g TZS=2,88g	EN=728,10kcal FH=32,62g ZS=23,86g SZH=121,41g CK=6,89g SÓ=1,62g TZS=2,22g	EN=774,44kcal FH=31,14g ZS=36,18g SZH=75,33g CK=2,61g SÓ=1,37g TZS=1,44g	EN=313,80kcal FH=11,16g ZS=10,20g SZH=44,16g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=728,87kcal FH=25,62g ZS=34,33g SZH=66,94g CK=3,63g SÓ=1,20g TZS=2,19g
SZERDA 2023.04.05.	Tej (2)*; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Csemege uborka (11)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Vegyes saláta;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;
	EN=474,80kcal FH=22,43g ZS=17,46g SZH=57,16g CK=15,29g SÓ=2,75g TZS=8,26g	EN=270,20kcal FH=8,46g ZS=3,70g SZH=50,46g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=835,61kcal FH=35,61g ZS=33,71g SZH=92,85g CK=7,19g SÓ=3,41g TZS=1,15g	EN=776,31kcal FH=39,22g ZS=24,36g SZH=126,34g CK=22,59g SÓ=1,58g TZS=1,96g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=601,05kcal FH=16,70g ZS=20,86g SZH=85,16g CK=2,80g SÓ=2,47g TZS=7,19g
CSÜTÖRTÖK 2023.04.06.	Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Kifli (1, 2)*; Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Sajt szórát (2)*; Spagetti (1)*; Alma;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Brokkolis csirkés rakott tészta (1, 2, 5)*;	Dzsem (db) (13)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=382,10kcal FH=15,60g ZS=12,26g SZH=53,13g CK=10,90g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=917,60kcal FH=33,74g ZS=35,14g SZH=107,85g CK=10,17g SÓ=2,65g TZS=5,94g	EN=785,10kcal FH=43,23g ZS=22,59g SZH=92,71g CK=8,44g SÓ=2,24g TZS=3,09g	EN=289,30kcal FH=7,90g ZS=3,70g SZH=55,66g CK=13,86g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=700,75kcal FH=29,04g ZS=33,61g SZH=74,56g CK=0,74g SÓ=6,83g TZS=1,04g
PÉNTEK 2023.04.07.						

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

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 2023.04.10.						
KEDD 2023.04.11.	Főzött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Méz; Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*; Alma;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sonkakrém; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Szerb rizseshús (5)*; Fejeskáposzta-saláta;
	EN=431,74kcal FH=18,37g ZS=9,98g SZH=67,01g CK=24,47g SÓ=1,62g TZS=3,14g	EN=291,10kcal FH=4,75g ZS=4,15g SZH=59,37g CK=22,49g SÓ=0,64g TZS=1,54g	EN=855,29kcal FH=28,18g ZS=37,02g SZH=127,03g CK=2,17g SÓ=2,09g TZS=1,91g	EN=836,84kcal FH=39,45g ZS=22,89g SZH=113,41g CK=7,87g SÓ=3,21g TZS=4,49g	EN=256,60kcal FH=12,03g ZS=4,59g SZH=42,01g CK=0,61g SÓ=2,38g TZS=1,53g	EN=611,22kcal FH=22,06g ZS=30,78g SZH=84,98g CK=6,20g SÓ=1,33g TZS=1,24g
SZERDA 2023.04.12.	Zöldtea-citrusos; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Bakonyi csirkecombfilé (1, 2)*; Kuskusz (1, 5)*;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*;
	EN=317,65kcal FH=11,07g ZS=11,39g SZH=40,76g CK=10,52g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,75g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g	EN=928,44kcal FH=45,16g ZS=42,11g SZH=95,13g CK=2,44g SÓ=7,62g TZS=1,83g	EN=882,62kcal FH=47,65g ZS=28,83g SZH=102,56g CK=6,92g SÓ=1,77g TZS=2,98g	EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=595,92kcal FH=31,44g ZS=25,55g SZH=54,91g CK=27,44g SÓ=0,79g TZS=1,57g
CSÜTÖRTÖK 2023.04.13.	Erdei gyümölcs tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya 1/2; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Petrezselymes burgonya (5)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=390,65kcal FH=13,73g ZS=8,17g SZH=62,00g CK=11,46g SÓ=1,53g TZS=2,28g	EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=851,97kcal FH=31,70g ZS=32,09g SZH=112,06g CK=21,25g SÓ=1,94g TZS=1,34g	EN=767,74kcal FH=27,13g ZS=36,85g SZH=73,28g CK=2,02g SÓ=1,67g TZS=2,98g	EN=351,05kcal FH=12,40g ZS=15,45g SZH=40,78g CK=0,73g SÓ=2,37g TZS=5,95g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
PÉNTEK 2023.04.14.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Retek;	Filéztett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Filéztett halászlé (5, 9)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*;	Rozsos párna (1, 12)*; Alma;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=290,60kcal FH=11,43g ZS=6,58g SZH=45,79g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=857,95kcal FH=41,95g ZS=25,08g SZH=116,24g CK=27,40g SÓ=4,26g TZS=3,99g	EN=892,00kcal FH=29,17g ZS=27,48g SZH=131,31g CK=52,12g SÓ=3,69g TZS=5,46g	EN=213,08kcal FH=5,49g ZS=2,74g SZH=40,26g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=0,50g	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

"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 2023.04.17.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Hosszú zsemle (1)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*;
	EN=416,20kcal FH=13,10g ZS=16,32g SZH=53,61g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=270,21kcal FH=9,08g ZS=12,53g SZH=29,22g CK=0,81g SÓ=1,74g TZS=5,22g	EN=996,15kcal FH=34,52g ZS=49,97g SZH=97,94g CK=24,43g SÓ=0,75g TZS=1,52g	EN=952,62kcal FH=49,18g ZS=40,95g SZH=84,35g CK=6,76g SÓ=1,61g TZS=2,20g	EN=319,00kcal FH=10,99g ZS=6,58g SZH=53,59g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=529,97kcal FH=29,13g ZS=16,46g SZH=58,97g CK=0,38g SÓ=0,73g TZS=0,81g
KEDD 2023.04.18.	Csipkebogyó tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Zsemle (1)*; Retek;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Lebbencsleves (1, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Vegyes saláta;	Alma dobozos üdítő; Molnárka (1, 2, 3)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=324,25kcal FH=11,34g ZS=11,33g SZH=42,25g CK=10,45g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=270,20kcal FH=8,46g ZS=3,70g SZH=50,46g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=847,47kcal FH=23,76g ZS=21,78g SZH=133,74g CK=41,37g SÓ=3,00g TZS=5,14g	EN=941,79kcal FH=32,79g ZS=43,28g SZH=125,60g CK=16,86g SÓ=1,97g TZS=2,54g	EN=259,10kcal FH=4,26g ZS=3,98g SZH=50,53g CK=24,95g SÓ=0,39g TZS=2,06g	EN=536,52kcal FH=18,12g ZS=18,95g SZH=70,62g CK=10,64g SÓ=3,05g TZS=5,75g
SZERDA 2023.04.19.	Tej (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Bácskai rizseshús (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Fejeskáposzta-saláta;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*;
	EN=372,60kcal FH=17,50g ZS=8,32g SZH=57,16g CK=14,71g SÓ=1,76g TZS=4,20g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=869,00kcal FH=32,88g ZS=39,36g SZH=119,63g CK=7,89g SÓ=1,82g TZS=1,54g	EN=896,21kcal FH=43,46g ZS=23,31g SZH=124,13g CK=12,17g SÓ=1,39g TZS=2,01g	EN=309,00kcal FH=11,04g ZS=10,08g SZH=43,38g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=370,73kcal FH=12,63g ZS=4,97g SZH=68,36g CK=44,77g SÓ=0,46g TZS=2,79g
CSÜTÖRTÖK 2023.04.20.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Retek;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;	Teavaj (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Uborkasaláta;
	EN=420,50kcal FH=12,75g ZS=12,18g SZH=61,56g CK=11,36g SÓ=1,78g TZS=4,10g	EN=180,65kcal FH=5,31g ZS=3,33g SZH=30,74g CK=0,23g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=834,75kcal FH=41,04g ZS=28,71g SZH=98,69g CK=5,70g SÓ=1,55g TZS=1,17g	EN=890,20kcal FH=28,86g ZS=41,62g SZH=90,73g CK=1,90g SÓ=2,18g TZS=9,51g	EN=346,22kcal FH=8,45g ZS=12,38g SZH=50,43g CK=0,54g SÓ=1,27g TZS=8,34g	EN=556,21kcal FH=31,92g ZS=16,55g SZH=62,95g CK=9,96g SÓ=1,00g TZS=2,30g
PÉNTEK 2023.04.21.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Alma dobozos üdítő; Fonottka (1, 2)*;	Paradicsomleves betűtésztával (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Paradicsomleves betűtésztával (1, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Párolt rizs (5)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;
	EN=339,70kcal FH=16,50g ZS=10,84g SZH=42,57g CK=14,45g SÓ=1,69g TZS=7,03g	EN=231,70kcal FH=4,35g ZS=1,43g SZH=49,40g CK=21,90g SÓ=0,50g TZS=0,73g	EN=918,12kcal FH=32,85g ZS=37,49g SZH=102,97g CK=35,33g SÓ=1,94g TZS=3,72g	EN=777,92kcal FH=30,14g ZS=33,93g SZH=114,64g CK=22,87g SÓ=1,45g TZS=1,96g	EN=330,30kcal FH=14,90g ZS=12,20g SZH=41,56g CK=0,86g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=678,85kcal FH=17,49g ZS=34,06g SZH=72,72g CK=5,07g 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:

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=Szezám; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.04.24.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*; Alma;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Almakompót;	Sonkakrém; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Retek;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=436,70kcal FH=21,50g ZS=15,32g SZH=53,11g CK=10,65g SÓ=2,37g TZS=8,70g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,90g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=784,73kcal FH=31,21g ZS=30,81g SZH=93,16g CK=10,95g SÓ=2,34g TZS=5,79g	EN=796,86kcal FH=27,31g ZS=38,07g SZH=111,54g CK=18,13g SÓ=1,59g TZS=1,54g	EN=271,60kcal FH=13,03g ZS=4,59g SZH=44,01g CK=0,61g SÓ=2,38g TZS=1,53g	EN=686,53kcal FH=26,54g ZS=27,50g SZH=75,88g CK=1,47g SÓ=1,36g TZS=0,82g
KEDD 2023.04.25.	Főzött kakaó (2, 4)*; Kifli (1, 2)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Retek;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Sárgarépás rizs (5)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Húsos lecsó;
	EN=301,59kcal FH=12,61g ZS=5,78g SZH=48,87g CK=25,51g SÓ=0,75g TZS=3,38g	EN=189,70kcal FH=6,16g ZS=5,00g SZH=27,55g CK=0,40g SÓ=0,68g TZS=0,35g	EN=833,66kcal FH=19,89g ZS=20,09g SZH=138,94g CK=50,61g SÓ=1,57g TZS=7,84g	EN=797,89kcal FH=27,47g ZS=35,77g SZH=115,47g CK=4,70g SÓ=1,66g TZS=2,13g	EN=384,50kcal FH=11,24g ZS=10,05g SZH=61,73g CK=1,23g SÓ=1,65g TZS=1,32g	EN=521,46kcal FH=21,40g ZS=26,73g SZH=63,31g CK=6,64g SÓ=3,78g TZS=0,51g
SZERDA 2023.04.26.	Tej (2)*; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Rizibizi (5)*; Vegyes saláta;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Sonkás-zöldséges rakott tészta (1, 2, 5)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=394,40kcal FH=20,97g ZS=16,46g SZH=40,34g CK=14,77g SÓ=2,20g TZS=7,19g	EN=314,06kcal FH=15,41g ZS=4,62g SZH=52,16g CK=1,22g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=794,77kcal FH=23,04g ZS=23,53g SZH=146,80g CK=38,90g SÓ=1,85g TZS=3,09g	EN=866,75kcal FH=33,70g ZS=29,94g SZH=113,04g CK=31,00g SÓ=1,29g TZS=4,30g	EN=293,20kcal FH=9,25g ZS=5,30g SZH=51,69g CK=0,59g SÓ=1,34g TZS=0,36g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2023.04.27.	Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tejfőléstörő (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Retek;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Tárkonyos zöldséges grízgaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;	Tárkonyos zöldséges grízgaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Sajtos spagetti (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=333,65kcal FH=16,29g ZS=4,60g SZH=55,05g CK=10,58g SÓ=1,40g TZS=0,36g	EN=265,50kcal FH=8,08g ZS=3,70g SZH=50,11g CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g	EN=897,14kcal FH=30,43g ZS=39,28g SZH=91,93g CK=8,10g SÓ=1,77g TZS=2,26g	EN=846,69kcal FH=30,75g ZS=40,89g SZH=79,25g CK=2,86g SÓ=1,92g TZS=1,74g	EN=317,90kcal FH=8,69g ZS=5,40g SZH=58,19g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=0,36g	EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,81g TZS=5,67g
PÉNTEK 2023.04.28.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Kefir (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*; Alma;	Pásztorleves (1, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Pásztorleves (1, 5)*; Rakott metélt dióval (1, 2, 5, 6, 11, 13)*;	Briós (1, 2, 3)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;
	EN=405,60kcal FH=13,00g ZS=16,26g SZH=51,73g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=257,90kcal FH=9,66g ZS=5,85g SZH=39,25g CK=6,05g SÓ=0,75g TZS=3,75g	EN=769,51kcal FH=33,40g ZS=32,30g SZH=81,28g CK=11,01g SÓ=2,15g TZS=2,69g	EN=977,00kcal FH=22,27g ZS=27,43g SZH=156,38g CK=56,85g SÓ=0,97g TZS=1,88g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=499,30kcal FH=12,34g ZS=18,96g SZH=67,69g CK=10,37g SÓ=1,61g TZS=3,85g

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