

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2023.05.01.						
KEDD 2023.05.02.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Magyaros vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóborka;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=240,85kcal FH=5,74g ZS=5,19g SZH=41,24g CK=10,20g SÓ=0,72g TZS=3,24g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=814,30kcal FH=27,04g ZS=22,42g SZH=120,18g CK=23,67g SÓ=3,32g TZS=6,24g	EN=936,35kcal FH=30,52g ZS=39,57g SZH=102,16g CK=24,61g SÓ=1,62g TZS=2,80g	EN=301,80kcal FH=10,44g ZS=10,02g SZH=42,36g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=600,45kcal FH=29,73g ZS=17,31g SZH=70,38g CK=7,74g SÓ=1,09g TZS=1,57g
SZERDA 2023.05.03.	Citromos tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Lapkasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Rizibizi (5)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Túrós bukta (1, 2, 3)*;	Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=390,00kcal FH=13,43g ZS=13,02g SZH=54,49g CK=11,23g SÓ=2,36g TZS=5,26g	EN=330,40kcal FH=16,96g ZS=15,40g SZH=30,03g CK=4,95g SÓ=1,39g TZS=9,54g	EN=747,82kcal FH=29,42g ZS=22,42g SZH=103,77g CK=46,18g SÓ=1,62g TZS=3,26g	EN=922,84kcal FH=39,00g ZS=40,24g SZH=123,28g CK=3,98g SÓ=3,17g TZS=2,90g	EN=224,00kcal FH=9,10g ZS=5,25g SZH=34,30g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=807,39kcal FH=31,90g ZS=46,25g SZH=62,79g CK=10,69g SÓ=3,70g TZS=14,50g
CSÜTÖRTÖK 2023.05.04.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Retek;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Tavaszi rizottó (5)*; Vegyes saláta;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*;	Méz; Liga Margarin; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Tisza aprópecsenye (1, 5)*; Hagymás burgonya; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;
	EN=461,06kcal FH=25,41g ZS=9,12g SZH=68,26g CK=15,32g SÓ=1,79g TZS=3,10g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=888,43kcal FH=37,37g ZS=35,10g SZH=127,19g CK=15,95g SÓ=1,84g TZS=1,56g	EN=810,68kcal FH=36,08g ZS=31,46g SZH=87,07g CK=2,80g SÓ=1,50g TZS=1,12g	EN=286,80kcal FH=7,90g ZS=3,70g SZH=57,14g CK=17,03g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=706,63kcal FH=25,09g ZS=32,98g SZH=70,42g CK=1,46g SÓ=1,66g TZS=2,46g
PÉNTEK 2023.05.05.	Gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*;	Liga Margarin; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Alma dobozos üdít ;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Félbarna kenyér (1)*; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=420,80kcal FH=15,78g ZS=12,26g SZH=62,58g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=314,30kcal FH=10,61g ZS=6,58g SZH=53,24g CK=1,17g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=856,23kcal FH=32,47g ZS=29,72g SZH=112,31g CK=23,47g SÓ=0,74g TZS=3,09g	EN=704,16kcal FH=45,64g ZS=36,08g SZH=52,84g CK=9,45g SÓ=1,35g TZS=2,79g	EN=311,00kcal FH=8,20g ZS=3,78g SZH=61,16g CK=20,61g SÓ=1,37g TZS=1,23g	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:**

**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=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;

14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

	<b>Reggeli</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>	<b>Vacsora</b>
<b>HÉTF</b> 2023.05.08.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Sonkacrém; Kifli (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Kuskusz (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Tökf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Müzsli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;	Paprikás csirke (1, 2, 5)*; F tt burgonya; Céklasaláta (6, 15)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=448,15kcal FH=13,28g ZS=15,57g SZH=63,19g CK=11,40g SÓ=2,37g TZS=5,68g	EN=181,85kcal FH=7,72g ZS=4,85g SZH=26,19g CK=1,71g SÓ=1,60g TZS=1,77g	EN=1 094,07kcal FH=39,60g ZS=41,07g SZH=134,59g CK=6,60g SÓ=2,76g TZS=3,59g	EN=788,88kcal FH=26,13g ZS=24,95g SZH=110,82g CK=20,62g SÓ=3,05g TZS=5,49g	EN=336,00kcal FH=4,34g ZS=14,63g SZH=45,29g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=575,20kcal FH=30,71g ZS=11,13g SZH=82,40g CK=3,21g SÓ=3,09g TZS=0,56g
<b>KEDD</b> 2023.05.09.	Citromos tea; Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Kefír (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Tarhonya (1)*;	Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*; Liga Margarin; Méz;	Borsos tokány (1, 5)*; Galuska (1, 3)*; Fejeskáposzta-saláta;
	EN=302,80kcal FH=9,35g ZS=5,68g SZH=53,44g CK=10,58g SÓ=1,34g TZS=3,28g	EN=264,90kcal FH=8,76g ZS=9,15g SZH=35,73g CK=10,65g SÓ=0,54g TZS=5,49g	EN=878,97kcal FH=33,64g ZS=39,78g SZH=98,19g CK=2,00g SÓ=7,51g TZS=1,69g	EN=887,78kcal FH=31,21g ZS=38,90g SZH=98,16g CK=6,46g SÓ=1,64g TZS=2,48g	EN=209,70kcal FH=4,37g ZS=3,40g SZH=40,30g CK=16,84g SÓ=0,71g TZS=1,14g	EN=881,51kcal FH=53,31g ZS=38,00g SZH=135,29g CK=5,55g SÓ=1,08g TZS=1,37g
<b>SZERDA</b> 2023.05.10.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Retek;	Teljes kiörlés kenyér (1)*; Teavaj (2)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Tészta 'Orsó' (1)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; Mexikói rizs (5)*;
	EN=320,25kcal FH=11,31g ZS=11,33g SZH=41,54g CK=10,52g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=302,82kcal FH=7,89g ZS=12,38g SZH=40,63g CK=0,54g SÓ=1,27g TZS=8,34g	EN=873,47kcal FH=41,10g ZS=32,39g SZH=101,96g CK=6,57g SÓ=2,95g TZS=2,32g	EN=914,32kcal FH=29,08g ZS=45,49g SZH=93,61g CK=21,71g SÓ=0,86g TZS=1,54g	EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=506,21kcal FH=29,25g ZS=17,34g SZH=82,61g CK=3,42g SÓ=1,33g TZS=1,26g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2023.05.11.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Párolt rizs (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Húsos lecsó; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;
	EN=364,60kcal FH=18,15g ZS=12,93g SZH=40,27g CK=15,98g SÓ=1,14g TZS=5,79g	EN=200,50kcal FH=6,90g ZS=6,28g SZH=27,45g CK=0,35g SÓ=1,30g TZS=4,03g	EN=878,56kcal FH=26,93g ZS=37,65g SZH=133,91g CK=24,38g SÓ=1,59g TZS=2,62g	EN=893,89kcal FH=26,73g ZS=37,24g SZH=103,58g CK=24,63g SÓ=1,69g TZS=9,16g	EN=240,50kcal FH=9,15g ZS=6,75g SZH=34,90g CK=7,90g SÓ=0,65g TZS=4,30g	EN=658,94kcal FH=25,61g ZS=27,15g SZH=92,05g CK=6,89g SÓ=4,37g TZS=0,68g
<b>PÉNTEK</b> 2023.05.12.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Félbarna kenyér (1)*; Tejfőlös-túró (2)*; Zöldpaprika;	Liga Margarin; Lekvár; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Csemege uborka (11)*;	Lapkasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;
	EN=369,10kcal FH=16,17g ZS=4,78g SZH=64,29g CK=11,21g SÓ=1,35g TZS=0,09g	EN=312,90kcal FH=8,03g ZS=3,73g SZH=61,73g CK=21,61g SÓ=1,41g TZS=1,20g	EN=989,46kcal FH=45,10g ZS=37,67g SZH=109,05g CK=30,41g SÓ=2,45g TZS=3,63g	EN=881,65kcal FH=31,95g ZS=43,19g SZH=111,78g CK=7,42g SÓ=3,27g TZS=2,53g	EN=395,80kcal FH=21,01g ZS=12,40g SZH=50,04g CK=1,17g SÓ=2,26g TZS=7,59g	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:**

**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=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;

14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

	<b>Reggeli</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>	<b>Vacsora</b>
<b>HÉTF</b> 2023.05.15.	F zött kakaó (2, 4)*; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Csirkesonkás hústészta (1, 2, 4)*;	Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csemege uborka (11)*;
	EN=557,84kcal FH=22,33g ZS=16,86g SZH=76,13g CK=25,20g SÓ=2,06g TZS=6,88g	EN=251,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,75g CK=16,60g SÓ=0,83g TZS=3,10g	EN=917,60kcal FH=33,74g ZS=35,14g SZH=107,85g CK=10,17g SÓ=2,65g TZS=5,94g	EN=891,90kcal FH=36,84g ZS=37,12g SZH=93,75g CK=5,76g SÓ=2,85g TZS=5,41g	EN=258,85kcal FH=9,18g ZS=12,11g SZH=27,22g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=528,48kcal FH=31,79g ZS=16,49g SZH=49,46g CK=2,42g SÓ=1,21g TZS=2,33g
<b>KEDD</b> 2023.05.16.	Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Liga Margarin; Retek; Félbarna kenyér (1)*;	Kefír (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Csemege uborka (11)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Ketchupos csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Párolt zöldség (2, 4)*;	Brió (1, 2, 3)*;	Spagetti carbonara (1, 2)*; Sajt szórat (2)*;
	EN=456,10kcal FH=13,68g ZS=16,20g SZH=62,66g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=214,50kcal FH=9,10g ZS=5,85g SZH=29,45g CK=6,05g SÓ=0,75g TZS=3,75g	EN=865,31kcal FH=34,70g ZS=35,88g SZH=96,60g CK=8,63g SÓ=3,13g TZS=1,49g	EN=841,14kcal FH=41,02g ZS=24,00g SZH=94,54g CK=11,36g SÓ=2,10g TZS=1,95g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=675,88kcal FH=26,89g ZS=30,16g SZH=73,15g CK=4,43g SÓ=1,95g TZS=5,77g
<b>SZERDA</b> 2023.05.17.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Retek;	Lapkasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Meggy mártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Csupoki apróragu (1)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Teavaj (2)*; Zsemle (1)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=328,75kcal FH=12,41g ZS=11,83g SZH=42,19g CK=10,52g SÓ=1,85g TZS=4,16g	EN=282,35kcal FH=16,53g ZS=12,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=1,47g TZS=8,10g	EN=1 002,00kcal FH=29,33g ZS=25,42g SZH=159,46g CK=38,37g SÓ=3,84g TZS=6,49g	EN=814,85kcal FH=26,56g ZS=40,10g SZH=111,49g CK=2,03g SÓ=1,75g TZS=3,41g	EN=241,67kcal FH=4,30g ZS=12,01g SZH=28,71g CK=0,16g SÓ=0,65g TZS=8,30g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2023.05.18.	Tej (2)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Ivóyoghurt (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Rizseshús (5)*; Vegyes saláta;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes saláta;	Fonottka (1, 2)*;	Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Csemege uborka (11)*;
	EN=291,25kcal FH=13,20g ZS=8,52g SZH=39,96g CK=15,80g SÓ=0,98g TZS=4,44g	EN=241,50kcal FH=8,05g ZS=1,98g SZH=45,00g CK=18,10g SÓ=0,72g TZS=1,23g	EN=921,50kcal FH=28,89g ZS=38,81g SZH=139,35g CK=33,46g SÓ=1,28g TZS=1,46g	EN=1 044,81kcal FH=33,36g ZS=39,00g SZH=136,61g CK=37,80g SÓ=1,00g TZS=1,93g	EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=731,00kcal FH=30,88g ZS=30,90g SZH=78,67g CK=3,17g SÓ=2,87g TZS=0,80g
<b>PÉNTEK</b> 2023.05.19.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Ken májas (1, 2, 4)*; Kifli (1, 2)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Sajtós panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Petrezselymes burgonya (5)*;	Zöld szemes halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Alma dobozos üdít ; Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=368,46kcal FH=16,01g ZS=4,74g SZH=64,61g CK=11,26g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=260,85kcal FH=8,53g ZS=13,16g SZH=26,22g CK=2,28g SÓ=1,57g TZS=5,50g	EN=800,25kcal FH=39,87g ZS=20,45g SZH=101,83g CK=8,53g SÓ=1,59g TZS=1,86g	EN=782,87kcal FH=29,90g ZS=21,43g SZH=110,06g CK=2,77g SÓ=1,98g TZS=2,56g	EN=301,80kcal FH=10,44g ZS=10,02g SZH=42,36g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=496,90kcal FH=11,95g ZS=17,70g SZH=70,59g CK=23,27g SÓ=1,69g TZS=7,03g

**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:**

**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"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2023.05.22.	Csipkebogyó tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=366,10kcal FH=11,31g ZS=6,64g SZH=64,81g CK=11,21g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=818,62kcal FH=31,41g ZS=24,89g SZH=134,21g CK=45,88g SÓ=1,54g TZS=3,58g	EN=905,67kcal FH=36,85g ZS=37,64g SZH=101,66g CK=6,03g SÓ=1,83g TZS=6,08g	EN=283,45kcal FH=9,46g ZS=13,21g SZH=30,47g CK=0,16g SÓ=1,69g TZS=5,57g	EN=634,48kcal FH=27,29g ZS=25,02g SZH=70,84g CK=1,99g SÓ=1,38g TZS=0,77g
<b>KEDD</b> 2023.05.23.	Tej (2)*; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Liga Margarin; Rozsos párna (1, 12)*;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Vegyes saláta;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Szerb rizseshús (5)*; Vegyes saláta;	Alma dobozos üdit ; Méz; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*;	Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=410,45kcal FH=19,91g ZS=15,95g SZH=45,99g CK=14,58g SÓ=2,14g TZS=7,16g	EN=194,88kcal FH=5,00g ZS=5,54g SZH=30,53g CK=0,52g SÓ=0,73g TZS=1,34g	EN=901,93kcal FH=35,84g ZS=34,56g SZH=105,93g CK=14,62g SÓ=1,56g TZS=1,00g	EN=836,73kcal FH=29,64g ZS=34,73g SZH=122,65g CK=14,81g SÓ=1,88g TZS=1,60g	EN=268,70kcal FH=4,60g ZS=0,68g SZH=60,73g CK=36,77g SÓ=0,60g TZS=0,33g	EN=584,90kcal FH=31,02g ZS=17,75g SZH=64,24g CK=2,61g SÓ=1,28g TZS=1,56g
<b>SZERDA</b> 2023.05.24.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Kuskusz (1, 5)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Csipkebogyó tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=361,86kcal FH=16,01g ZS=4,68g SZH=63,23g CK=11,26g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=357,10kcal FH=20,83g ZS=12,40g SZH=40,59g CK=0,54g SÓ=2,26g TZS=7,86g	EN=889,55kcal FH=44,40g ZS=48,83g SZH=60,01g CK=14,28g SÓ=1,35g TZS=1,28g	EN=1 133,80kcal FH=47,78g ZS=56,03g SZH=101,82g CK=11,74g SÓ=1,58g TZS=2,09g	EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=540,52kcal FH=18,22g ZS=18,95g SZH=71,12g CK=10,64g SÓ=3,05g TZS=5,75g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2023.05.25.	F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Kefir (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya 1/2; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Zöldborsós aprópecsenye (1, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Spagetti (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=375,39kcal FH=14,90g ZS=9,73g SZH=55,87g CK=24,09g SÓ=1,00g TZS=3,10g	EN=216,85kcal FH=8,33g ZS=6,41g SZH=30,47g CK=7,33g SÓ=0,62g TZS=4,05g	EN=840,77kcal FH=31,27g ZS=32,04g SZH=109,81g CK=21,22g SÓ=1,87g TZS=1,32g	EN=805,65kcal FH=28,80g ZS=38,31g SZH=77,30g CK=3,88g SÓ=1,34g TZS=1,78g	EN=330,30kcal FH=14,90g ZS=12,20g SZH=41,56g CK=0,86g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,81g TZS=5,67g
<b>PÉNTEK</b> 2023.05.26.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Teavaj (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Rizibizi (5)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Túróféljút (1, 2, 3, 4, 5, 11)*;	Lekvár; Liga Margarin; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Lapkasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=297,40kcal FH=9,96g ZS=7,86g SZH=42,01g CK=10,45g SÓ=0,91g TZS=2,51g	EN=302,82kcal FH=7,89g ZS=12,38g SZH=40,63g CK=0,54g SÓ=1,27g TZS=8,34g	EN=850,30kcal FH=33,67g ZS=39,91g SZH=111,99g CK=5,86g SÓ=2,47g TZS=3,05g	EN=884,57kcal FH=41,28g ZS=39,28g SZH=84,36g CK=37,23g SÓ=1,11g TZS=4,47g	EN=312,90kcal FH=8,03g ZS=3,73g SZH=61,73g CK=21,61g SÓ=1,41g TZS=1,20g	EN=618,35kcal FH=20,87g ZS=27,29g SZH=70,06g CK=14,16g SÓ=1,96g TZS=15,45g

**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=Rákkfélek; 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
<b>HÉTF</b> 2023.05.29.						
<b>KEDD</b> 2023.05.30.	Eper-meggy gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Retek; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Baracklekvár; Darás metélt (1)*; Porcukor (1, 13)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Carbonara szósz (1, 2)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*;	Alma; Molnárka (1, 2, 3)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=449,35kcal FH=13,68g ZS=15,45g SZH=62,79g CK=11,40g SÓ=2,37g TZS=5,68g	EN=200,50kcal FH=6,90g ZS=6,28g SZH=27,45g CK=0,35g SÓ=1,30g TZS=4,03g	EN=1 056,76kcal FH=36,31g ZS=30,96g SZH=154,90g CK=43,58g SÓ=0,97g TZS=2,55g	EN=1 116,06kcal FH=51,36g ZS=54,18g SZH=101,87g CK=5,82g SÓ=2,67g TZS=7,64g	EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
<b>SZERDA</b> 2023.05.31.	Gyümölcs tea; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Kuskusz (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=433,81kcal FH=13,32g ZS=12,30g SZH=63,94g CK=11,36g SÓ=1,87g TZS=4,10g	EN=283,05kcal FH=8,10g ZS=16,46g SZH=24,84g CK=1,70g SÓ=1,64g TZS=6,69g	EN=757,12kcal FH=24,31g ZS=19,67g SZH=114,75g CK=25,98g SÓ=2,86g TZS=6,26g	EN=1 025,80kcal FH=34,72g ZS=37,79g SZH=130,64g CK=29,53g SÓ=1,69g TZS=3,03g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=714,10kcal FH=29,49g ZS=33,66g SZH=77,34g CK=0,80g SÓ=6,90g TZS=1,04g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2023.06.01.	Tej (2)*; Tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*; Alma;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Alma-gesztenye mártás (1)*; Piritott dara (1)*;	Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*;	Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Csemege uborka (11)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=446,20kcal FH=18,93g ZS=14,07g SZH=61,12g CK=17,88g SÓ=2,57g TZS=5,70g	EN=403,80kcal FH=12,88g ZS=12,50g SZH=57,00g CK=6,00g SÓ=0,42g TZS=2,64g	EN=825,11kcal FH=39,58g ZS=26,79g SZH=132,29g CK=8,43g SÓ=1,47g TZS=2,34g	EN=1 001,95kcal FH=39,51g ZS=21,88g SZH=148,19g CK=39,80g SÓ=1,92g TZS=1,55g	EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=749,06kcal FH=30,97g ZS=30,90g SZH=83,08g CK=3,46g SÓ=2,87g TZS=0,67g
<b>PÉNTEK</b> 2023.06.02.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Camping sajt (2)*; Hosszú zsemle (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Filézett halászlé (5, 9)*; Rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Fonottka (1, 2)*; Banán;	Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Májkrém; Alma; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=315,96kcal FH=15,23g ZS=4,62g SZH=52,76g CK=10,63g SÓ=1,40g TZS=0,37g	EN=296,71kcal FH=12,08g ZS=13,53g SZH=28,77g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=905,34kcal FH=30,95g ZS=30,35g SZH=126,19g CK=25,88g SÓ=4,12g TZS=5,69g	EN=750,88kcal FH=30,70g ZS=19,33g SZH=136,56g CK=43,94g SÓ=4,56g TZS=7,64g	EN=305,00kcal FH=6,00g ZS=1,35g SZH=65,20g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=715,10kcal FH=16,62g ZS=21,89g SZH=109,31g CK=19,86g SÓ=2,18g TZS=9,17g

**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:**

**Középiszola**

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"**