

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2023.05.29.						
KEDD 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=1 151,86kcal FH=52,58g ZS=54,32g SZH=109,28g CK=6,22g SÓ=2,68g TZS=7,67g	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
SZERDA 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=769,62kcal FH=24,62g ZS=20,72g SZH=115,21g CK=26,44g SÓ=2,88g TZS=6,74g	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
CSÜTÖRTÖK 2023.06.01.	Tej (2)*; Tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Paradicsomos káposzta-f zelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Dzsem (db) (13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	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=313,52kcal FH=9,69g ZS=8,84g SZH=46,96g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=825,11kcal FH=39,58g ZS=26,79g SZH=132,29g CK=8,43g SÓ=1,47g TZS=2,34g	EN=824,87kcal FH=31,69g ZS=31,21g SZH=99,77g CK=20,62g SÓ=2,00g TZS=1,61g	EN=264,10kcal FH=7,83g ZS=0,90g SZH=55,59g CK=13,79g SÓ=1,26g TZS=0,36g	EN=749,06kcal FH=30,97g ZS=30,90g SZH=83,08g CK=3,46g SÓ=2,87g TZS=0,67g
PÉNTEK 2023.06.02.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Hosszú zsemle (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túrós (2)*; Tejföl (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	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=264,91kcal FH=11,15g ZS=11,83g SZH=28,74g CK=0,48g SÓ=1,85g TZS=4,16g	EN=861,94kcal FH=30,39g ZS=30,35g SZH=116,39g CK=25,88g SÓ=4,12g TZS=5,69g	EN=833,07kcal FH=42,85g ZS=30,54g SZH=96,24g CK=7,40g SÓ=4,67g TZS=6,85g	EN=295,70kcal FH=9,47g ZS=5,36g SZH=52,36g CK=1,22g SÓ=1,34g TZS=0,09g	EN=588,25kcal FH=13,10g ZS=20,73g SZH=84,54g CK=18,22g SÓ=1,70g TZS=8,57g

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
HÉTF 2023.06.05.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Gyrosos sertécsíkok (1, 5)*; Forgotott burgonya; Csemege uborka (11)*;	Vajkrém (2)*; Kukoricás kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Sajtos spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (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=953,87kcal FH=33,22g ZS=44,16g SZH=91,99g CK=5,64g SÓ=1,85g TZS=3,50g	EN=833,67kcal FH=30,81g ZS=38,19g SZH=82,43g CK=4,98g SÓ=3,42g TZS=1,51g	EN=283,10kcal FH=8,03g ZS=5,18g SZH=49,57g CK=0,23g SÓ=1,34g TZS=0,36g	EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,81g TZS=5,67g
KEDD 2023.06.06.	Kakaó (2, 4)*; Tea; Liga Margarin; F tt tojás (3)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Lebbencsleves (1, 5)*; Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Párolt rizs (5)*;	Kefír (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	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=914,05kcal FH=41,53g ZS=31,05g SZH=109,96g CK=30,81g SÓ=2,24g TZS=2,79g	EN=846,90kcal FH=27,58g ZS=41,31g SZH=115,55g CK=3,58g SÓ=1,65g TZS=3,19g	EN=259,68kcal FH=9,73g ZS=7,99g SZH=36,16g CK=6,15g SÓ=0,77g TZS=3,95g	EN=538,18kcal FH=31,98g ZS=17,52g SZH=49,44g CK=2,50g SÓ=0,93g TZS=2,81g
SZERDA 2023.06.07.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Tárkonyos csirkeragu leves (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Tárkonyos csirkeragu leves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Méz; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=294,60kcal FH=11,03g ZS=7,90g SZH=44,85g CK=0,54g SÓ=2,50g TZS=4,86g	EN=850,94kcal FH=30,70g ZS=23,51g SZH=126,01g CK=50,40g SÓ=1,62g TZS=7,92g	EN=967,19kcal FH=46,99g ZS=39,38g SZH=101,60g CK=11,17g SÓ=1,93g TZS=1,51g	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 2023.06.08.	Citromos tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Rizseshús (5)*; Uborkasaláta;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült kolbász (2, 4)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Lecsós sertésragu (1, 5)*; Törtburgonya (5)*;
	EN=414,90kcal FH=13,01g ZS=12,90g SZH=61,54g CK=11,86g SÓ=2,36g TZS=4,99g	EN=283,26kcal FH=15,03g ZS=4,12g SZH=46,12g CK=4,33g SÓ=1,26g TZS=0,36g	EN=866,23kcal FH=30,99g ZS=42,24g SZH=109,26g CK=8,16g SÓ=2,20g TZS=1,67g	EN=800,94kcal FH=30,08g ZS=43,31g SZH=59,53g CK=11,33g SÓ=3,63g TZS=15,29g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=650,31kcal FH=22,22g ZS=32,54g SZH=59,18g CK=0,56g SÓ=0,88g TZS=1,36g
PÉNTEK 2023.06.09.	Gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Kuszkus (1, 5)*;	Kifli (1, 2)*; Jégcsap retek; Liga Margarin;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Félbarna kenyér (1)*; Zsemle (1)*; Bebo Mini Margarin; Alma;
	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=930,55kcal FH=29,48g ZS=39,25g SZH=105,69g CK=22,78g SÓ=2,15g TZS=9,24g	EN=905,44kcal FH=37,77g ZS=31,19g SZH=113,25g CK=27,33g SÓ=1,61g TZS=1,92g	EN=160,45kcal FH=4,26g ZS=4,02g SZH=25,56g CK=1,70g SÓ=0,59g TZS=1,44g	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:

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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek)

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2023.06.12.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Lekvár; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Bulgur (1, 5)*;	Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;	Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*;
	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=948,53kcal FH=38,86g ZS=43,12g SZH=93,10g CK=3,86g SÓ=2,72g TZS=5,40g	EN=1 084,80kcal FH=45,15g ZS=57,53g SZH=82,22g CK=6,75g SÓ=1,87g TZS=3,47g	EN=195,45kcal FH=4,16g ZS=3,96g SZH=34,64g CK=1,70g SÓ=0,59g TZS=1,44g	EN=404,07kcal FH=12,84g ZS=4,26g SZH=98,76g CK=43,43g SÓ=0,42g TZS=2,43g
KEDD 2023.06.13.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Meggye leves (1, 2)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Meggye leves (1, 2)*; Rakott kelkáposzta (1, 2, 3, 6)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	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=831,78kcal FH=25,69g ZS=37,24g SZH=124,12g CK=27,46g SÓ=1,08g TZS=2,72g	EN=821,55kcal FH=32,18g ZS=35,66g SZH=96,85g CK=27,88g SÓ=0,73g TZS=1,59g	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
SZERDA 2023.06.14.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Alma dobozos üdít ; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Sárgaborsógulyás (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sárgaborsógulyás (1, 3, 5)*; Roston sült hal tepsiben (1, 5, 9)*; Petrezselymes burgonya (5)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Szárnycs rizottó (5)*; Fejeskáposzta-saláta;
	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=1 106,02kcal FH=40,38g ZS=45,99g SZH=128,58g CK=22,67g SÓ=1,28g TZS=1,61g	EN=964,22kcal FH=44,42g ZS=36,54g SZH=105,75g CK=2,44g SÓ=2,69g TZS=2,29g	EN=294,60kcal FH=11,03g ZS=7,90g SZH=44,85g CK=0,54g SÓ=2,50g TZS=4,86g	EN=529,01kcal FH=30,49g ZS=16,85g SZH=87,86g CK=7,29g SÓ=1,14g TZS=1,23g
CSÜTÖRTÖK 2023.06.15.	Citromos tea; Sajt (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kuszkus (1, 5)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Hagymás burgonya;
	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=885,10kcal FH=40,25g ZS=23,85g SZH=121,24g CK=11,13g SÓ=1,72g TZS=2,45g	EN=832,15kcal FH=36,22g ZS=39,72g SZH=76,64g CK=9,42g SÓ=1,80g TZS=3,21g	EN=270,20kcal FH=8,46g ZS=3,70g SZH=50,46g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=620,75kcal FH=22,31g ZS=32,27g SZH=53,07g CK=1,80g SÓ=0,97g TZS=1,70g
PÉNTEK 2023.06.16.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=366,56kcal FH=15,31g ZS=4,12g SZH=66,11g CK=14,99g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=264,65kcal FH=10,31g ZS=11,33g SZH=29,49g CK=0,48g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=813,39kcal FH=36,21g ZS=25,39g SZH=103,40g CK=5,99g SÓ=2,27g TZS=4,63g	EN=1 031,05kcal FH=33,19g ZS=28,48g SZH=156,90g CK=50,51g SÓ=1,01g TZS=3,38g	EN=275,60kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=43,79g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	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:

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=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2023.06.19.	Gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Félbarna kenyér (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Túrófelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Csirke májkrém 50g; Hosszú zsemle (1)*; Hosszú zsemle (1)*; Túrós bukta (1, 2, 3)*;
	EN=327,40kcal FH=11,13g ZS=6,64g SZH=55,36g CK=10,58g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=313,20kcal FH=8,31g ZS=5,40g SZH=57,84g CK=1,17g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=908,14kcal FH=31,31g ZS=36,55g SZH=107,44g CK=35,75g SÓ=2,70g TZS=4,27g	EN=921,22kcal FH=42,00g ZS=41,17g SZH=87,96g CK=37,62g SÓ=0,72g TZS=4,69g	EN=240,60kcal FH=8,50g ZS=3,82g SZH=43,06g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=628,42kcal FH=22,91g ZS=17,26g SZH=92,29g CK=12,22g SÓ=2,26g TZS=3,46g
KEDD 2023.06.20.	Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Lapkasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Csemege uborka (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Rozsos párna (1, 12)*; Fahéjas csiga (1, 2)*;
	EN=402,40kcal FH=12,50g ZS=16,20g SZH=51,21g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=282,35kcal FH=16,53g ZS=12,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=1,47g TZS=8,10g	EN=885,41kcal FH=34,43g ZS=36,18g SZH=101,39g CK=4,27g SÓ=3,47g TZS=1,30g	EN=812,79kcal FH=32,29g ZS=36,50g SZH=84,31g CK=2,77g SÓ=1,92g TZS=1,37g	EN=249,80kcal FH=8,69g ZS=5,30g SZH=41,89g CK=0,59g SÓ=1,34g TZS=0,36g	EN=576,48kcal FH=13,21g ZS=26,02g SZH=70,99g CK=14,24g SÓ=2,16g TZS=11,21g
SZERDA 2023.06.21.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*;	Méz; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=366,40kcal FH=13,90g ZS=11,70g SZH=51,46g CK=10,90g SÓ=2,37g TZS=4,20g	EN=235,27kcal FH=4,18g ZS=12,70g SZH=25,83g CK=1,63g SÓ=0,48g TZS=8,58g	EN=816,97kcal FH=29,87g ZS=34,89g SZH=89,67g CK=16,00g SÓ=2,16g TZS=2,49g	EN=899,46kcal FH=31,48g ZS=40,07g SZH=93,79g CK=3,45g SÓ=1,64g TZS=4,80g	EN=261,60kcal FH=7,83g ZS=0,90g SZH=57,07g CK=16,96g SÓ=1,26g TZS=0,36g	EN=538,45kcal FH=12,92g ZS=27,39g SZH=58,02g CK=3,65g SÓ=2,19g TZS=10,37g
CSÜTÖRTÖK 2023.06.22.	Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Hentes tokány (1, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya;	Fonottká (1, 2)*; Alma;	Májkrém; Kakaós csiga (1, 2)*; Zsemle (1)*; Alma;
	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=894,90kcal FH=30,60g ZS=40,91g SZH=125,08g CK=3,03g SÓ=2,01g TZS=3,21g	EN=878,53kcal FH=33,14g ZS=38,49g SZH=89,67g CK=2,84g SÓ=1,74g TZS=1,42g	EN=190,90kcal FH=4,61g ZS=1,35g SZH=38,70g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=635,45kcal FH=13,18g ZS=30,46g SZH=74,51g CK=3,65g SÓ=2,19g TZS=13,47g
PÉNTEK 2023.06.23.	Gyümölcs tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Sonkakrém; Félbarna kenyér (1)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Tészta 'Orsó' (1)*; Uborkasaláta;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Méz; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; 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=1,24g SÓ=2,38g TZS=1,26g	EN=927,56kcal FH=47,99g ZS=35,87g SZH=99,23g CK=11,69g SÓ=1,43g TZS=1,95g	EN=927,10kcal FH=26,99g ZS=28,33g SZH=138,33g CK=42,61g SÓ=0,92g TZS=1,67g	EN=275,60kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=43,79g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=579,85kcal FH=12,89g ZS=18,76g SZH=88,65g CK=21,49g SÓ=1,99g TZS=10,20g

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2023.06.26.	Meggyes gyümölcs Tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Rozsos párna (1, 12)*; Alma;	Zsemle (1)*; Csemege szalámi; Zöldpaprika; Fahéjas csiga (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=922,29kcal FH=19,26g ZS=36,76g SZH=118,39g CK=22,98g SÓ=1,48g TZS=4,26g	EN=839,50kcal FH=21,78g ZS=26,06g SZH=143,20g CK=41,23g SÓ=2,37g TZS=6,34g	EN=213,08kcal FH=5,49g ZS=2,74g SZH=40,26g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=0,50g	EN=559,25kcal FH=13,24g ZS=23,99g SZH=71,00g CK=13,95g SÓ=2,18g TZS=11,03g
KEDD 2023.06.27.	Csipkebogyó tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya 1/2; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*; Alma;
	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=812,57kcal FH=41,20g ZS=27,89g SZH=94,48g CK=6,11g SÓ=1,55g TZS=0,93g	EN=840,77kcal FH=31,27g ZS=32,04g SZH=109,81g CK=21,22g SÓ=1,87g TZS=1,32g	EN=234,00kcal FH=8,50g ZS=3,76g SZH=41,68g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=538,45kcal FH=12,92g ZS=27,39g SZH=58,02g CK=3,65g SÓ=2,19g TZS=10,37g
SZERDA 2023.06.28.	Tej (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Uborkasaláta;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Cs ben sült brokkoli (1, 2, 4, 5, 6)*; Almakompót;	Kifli (1, 2)*; Alma;	Májkrém; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	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=802,34kcal FH=28,69g ZS=38,24g SZH=109,75g CK=7,81g SÓ=1,79g TZS=1,52g	EN=819,33kcal FH=32,98g ZS=34,34g SZH=84,59g CK=33,22g SÓ=1,47g TZS=4,78g	EN=170,25kcal FH=4,09g ZS=1,16g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=635,45kcal FH=13,18g ZS=30,46g SZH=74,51g CK=3,65g SÓ=2,19g TZS=10,37g
CSÜTÖRTÖK 2023.06.29.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Tárkonyos zöldségleves galuskával (1, 3, 5)*; Roston sült hal tepsiben (1, 5, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Tárkonyos zöldségleves galuskával (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*;	Alma; Briós (1, 2, 3)*;	Méz; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
	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=703,14kcal FH=28,75g ZS=20,31g SZH=99,34g CK=16,45g SÓ=2,98g TZS=3,95g	EN=800,40kcal FH=43,11g ZS=37,23g SZH=72,00g CK=9,64g SÓ=1,37g TZS=1,17g	EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=663,30kcal FH=15,85g ZS=19,92g SZH=103,62g CK=23,13g SÓ=2,47g TZS=10,80g
PÉNTEK 2023.06.30.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Spagetti (1)*; Sajt szórát (2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;	Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Csirkemájkrém 50g; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Túrós bukta (1, 2, 3)*;
	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=828,63kcal FH=34,03g ZS=32,86g SZH=96,84g CK=13,04g SÓ=2,35g TZS=6,05g	EN=828,71kcal FH=29,79g ZS=35,70g SZH=84,14g CK=9,84g SÓ=1,56g TZS=1,93g	EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=636,90kcal FH=23,23g ZS=17,26g SZH=94,10g CK=12,22g SÓ=2,26g TZS=3,46g

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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek)

**"Suli-Host Étkeztetési
Rendszer 3.0"**