	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.11.27.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Tárkonyos szárnyasragu leves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Narancs;	Tárkonyos szárnyasragu leves (1, 3, 5)*; Csőben sült brokkoli (1, 2, 4, 5, 6)*;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=309,25kcal FH=10,41g ZS=11,33g SZH=40,04g CK=10,52g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=283,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,30g CK=0,35g SÓ=1,34g TZS=6,10g	EN=888,65kcal FH=33,12g ZS=33,59g SZH=109,01g CK=23,82g SÓ=0,82g TZS=1,49g	EN=767,70kcal FH=45,72g ZS=37,07g SZH=54,41g CK=9,31g SÓ=1,54g TZS=4,82g	EN=309,75kcal FH=17,84g ZS=12,15g SZH=31,07g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=732,21kcal FH=26,44g ZS=35,49g SZH=64,86g CK=3,02g SÓ=1,31g TZS=3,09g
KEDD 2023.11.28.	Tej (2)*; Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Mustáros csirkecomb (1, 2, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Budapest ragu (5)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=402,90kcal FH=15,65g ZS=14,44g SZH=51,69g CK=15,36g SÓ=2,28g TZS=7,97g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=790,32kcal FH=36,56g ZS=26,47g SZH=87,73g CK=8,34g SÓ=1,52g TZS=2,93g	EN=850,00kcal FH=31,53g ZS=40,79g SZH=115,60g CK=7,02g SÓ=1,62g TZS=1,89g	EN=333,30kcal FH=11,21g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=714,10kcal FH=29,49g ZS=33,66g SZH=77,34g CK=0,80g SÓ=6,90g TZS=1,04g
SZERDA 2023.11.29.	Meggyes gyümölcs Tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Burgonyaleves (1, 5)*; Pritaminos sajtfelfújt (1, 2, 3)*; Vegyesfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 5)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csokis croissant (1, 2)*;	Rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Gyümölcsöntet (1)*;
	EN=329,05kcal FH=9,64g ZS=11,87g SZH=40,91g CK=10,35g SÓ=1,16g TZS=4,33g	EN=319,00kcal FH=10,99g ZS=6,58g SZH=53,59g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=831,49kcal FH=36,73g ZS=22,81g SZH=113,39g CK=26,71g SÓ=2,95g TZS=10,70g	EN=883,45kcal FH=33,79g ZS=20,06g SZH=138,64g CK=26,30g SÓ=1,47g TZS=1,36g	EN=262,60kcal FH=3,77g ZS=10,53g SZH=36,14g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=5,39g	EN=508,97kcal FH=14,56g ZS=11,43g SZH=108,94g CK=39,77g SÓ=0,58g TZS=4,71g
CSÜTÖRTÖK 2023.11.30.	Tejeskávé (1, 2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Alma befőtt;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=484,02kcal FH=18,75g ZS=9,67g SZH=80,20g CK=25,13g SÓ=1,64g TZS=2,63g	EN=310,45kcal FH=9,41g ZS=15,95g SZH=31,14g CK=0,23g SÓ=1,80g TZS=6,41g	EN=940,70kcal FH=44,97g ZS=30,05g SZH=116,74g CK=6,09g SÓ=1,59g TZS=1,27g	EN=864,45kcal FH=35,19g ZS=26,87g SZH=162,64g CK=13,33g SÓ=1,36g TZS=2,10g	EN=249,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,25g CK=16,60g SÓ=0,83g TZS=3,05g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
PÉNTEK 2023.12.01.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Meggyes-túrós rakott tészta (1, 2, 3, 4, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Filézett halászlé (5, 9)*; Szilvásgombóc (1, 3)*; Porcukor (1, 13)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsom; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*; Banán; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
	EN=321,05kcal FH=14,04g ZS=9,63g SZH=43,77g CK=14,26g SÓ=1,11g TZS=6,24g	EN=294,60kcal FH=11,03g ZS=7,90g SZH=44,85g CK=0,54g SÓ=2,50g TZS=4,86g	EN=1 083,79kcal FH=45,36g ZS=27,55g SZH=162,05g CK=53,73g SÓ=4,32g TZS=6,63g	EN=1 076,17kcal FH=21,08g ZS=18,17g SZH=143,67g CK=40,48g SÓ=7,21g TZS=3,76g	EN=172,15kcal FH=4,13g ZS=4,78g SZH=27,17g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=748,35kcal FH=17,66g ZS=27,28g SZH=104,46g CK=3,66g SÓ=2,55g TZS=11,15g

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:

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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestüek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.12.04.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Túrós bukta (1, 2, 3)*;	Fokhagymakrémleves (1, 2, 3, 5, 6)*; Sertéspörkölt (1)*; Galuska (1, 3)*;	Fokhagymakrémleves (1, 2, 3, 5, 6)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*;
	EN=448,15kcal FH=13,28g ZS=15,57g SZH=63,19g CK=11,40g SÓ=2,37g TZS=5,68g	EN=224,00kcal FH=9,10g ZS=5,25g SZH=34,30g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=961,94kcal FH=55,92g ZS=41,03g SZH=145,71g CK=3,29g SÓ=1,44g TZS=1,55g	EN=886,31kcal FH=29,53g ZS=39,50g SZH=93,82g CK=3,47g SÓ=2,09g TZS=9,05g	EN=294,00kcal FH=18,02g ZS=12,28g SZH=26,05g CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=7,85g	EN=613,44kcal FH=30,32g ZS=30,70g SZH=51,71g CK=6,74g SÓ=2,13g TZS=7,29g
KEDD 2023.12.05.	Főzött kakaó (2, 4)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Mustáros sertéskaraj sajttal (1, 2, 5, 11)*; Hagymás burgonya;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Zöldborsós csirkecombragu (1, 5)*; Kuszkusz (1, 5)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Stíriai metélt (1, 2, 3, 4, 13)*;
	EN=516,74kcal FH=16,45g ZS=14,43g SZH=78,70g CK=33,07g SÓ=1,07g TZS=7,08g	EN=224,70kcal FH=6,91g ZS=9,72g SZH=25,52g CK=0,41g SÓ=0,99g TZS=1,53g	EN=900,86kcal FH=41,20g ZS=37,48g SZH=91,44g CK=12,32g SÓ=2,11g TZS=7,13g	EN=856,11kcal FH=38,87g ZS=24,25g SZH=113,98g CK=9,94g SÓ=1,75g TZS=3,09g	EN=247,25kcal FH=8,04g ZS=7,65g SZH=35,33g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=760,28kcal FH=28,62g ZS=19,34g SZH=116,34g CK=40,54g SÓ=0,42g TZS=3,89g
SZERDA 2023.12.06.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 5)*;	Kefír (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Tarhonya (1)*;
	EN=409,10kcal FH=14,18g ZS=11,70g SZH=61,41g CK=11,53g SÓ=2,37g TZS=3,93g	EN=262,20kcal FH=9,35g ZS=5,68g SZH=43,39g CK=0,54g SÓ=1,34g TZS=3,28g	EN=784,36kcal FH=42,96g ZS=27,92g SZH=116,51g CK=8,98g SÓ=1,73g TZS=2,26g	EN=928,76kcal FH=39,72g ZS=37,38g SZH=100,40g CK=15,80g SÓ=1,66g TZS=2,12g	EN=259,68kcal FH=9,73g ZS=7,99g SZH=36,16g CK=6,15g SÓ=0,77g TZS=3,95g	EN=708,15kcal FH=27,54g ZS=33,28g SZH=72,47g CK=4,34g SÓ=0,88g TZS=2,04g
CSÜTÖRTÖK 2023.12.07.	Tej (2)*; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Meggyleves (1, 2)*; Bakonyi tokány (1, 2)*; Szarvacska tészta (1)*;	Meggyleves (1, 2)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*; Alma;	Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*;
	EN=518,30kcal FH=22,73g ZS=17,58g SZH=67,39g CK=15,92g SÓ=2,75g TZS=7,99g	EN=285,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,80g CK=0,35g SÓ=1,34g TZS=6,15g	EN=966,61kcal FH=30,97g ZS=36,81g SZH=124,66g CK=33,16g SÓ=0,86g TZS=2,83g	EN=747,64kcal FH=35,32g ZS=18,85g SZH=94,54g CK=31,30g SÓ=1,05g TZS=3,36g	EN=283,90kcal FH=9,71g ZS=6,75g SZH=44,70g CK=7,90g SÓ=0,65g TZS=4,30g	EN=697,48kcal FH=26,61g ZS=32,65g SZH=66,73g CK=0,96g SÓ=0,85g TZS=3,30g
PÉNTEK 2023.12.08.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Rizseshús (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*;	Lapkasajt '2 db' (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=323,16kcal FH=15,83g ZS=4,68g SZH=53,78g CK=10,63g SÓ=1,40g TZS=0,37g	EN=330,30kcal FH=14,90g ZS=12,20g SZH=41,56g CK=0,86g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=922,27kcal FH=41,67g ZS=38,40g SZH=97,63g CK=3,81g SÓ=3,29g TZS=0,92g	EN=901,32kcal FH=37,45g ZS=40,91g SZH=120,99g CK=3,38g SÓ=3,47g TZS=1,50g	EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=505,00kcal FH=22,11g ZS=15,36g SZH=67,22g CK=0,39g SÓ=2,39g TZS=8,98g

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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestüek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.12.11.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Mexikói ragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya;	Briós (1, 2, 3)*; Körte;	Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Sertésvagdalt (1, 3, 5)*;
	EN=434,90kcal FH=18,18g ZS=12,50g SZH=61,86g CK=11,28g SÓ=2,17g TZS=6,93g	EN=275,95kcal FH=8,87g ZS=15,15g SZH=24,45g CK=0,55g SÓ=1,71g TZS=5,94g	EN=736,70kcal FH=29,71g ZS=18,95g SZH=99,87g CK=28,48g SÓ=1,10g TZS=1,98g	EN=809,78kcal FH=26,81g ZS=35,18g SZH=87,40g CK=24,29g SÓ=1,27g TZS=1,34g	EN=352,40kcal FH=6,13g ZS=5,25g SZH=68,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=596,54kcal FH=26,62g ZS=28,13g SZH=54,80g CK=1,68g SÓ=0,98g TZS=0,89g
KEDD 2023.12.12.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Méz; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*; Alma;	Fejtettbableves (1, 3, 5)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Vegyes saláta;	Fejtettbableves (1, 3, 5)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=327,85kcal FH=14,70g ZS=9,49g SZH=45,09g CK=14,31g SÓ=1,11g TZS=3,32g	EN=227,90kcal FH=4,86g ZS=0,60g SZH=50,03g CK=16,77g SÓ=0,60g TZS=0,30g	EN=896,37kcal FH=45,96g ZS=22,69g SZH=109,11g CK=13,95g SÓ=2,00g TZS=1,44g	EN=807,12kcal FH=30,00g ZS=26,05g SZH=111,14g CK=5,93g SÓ=1,35g TZS=6,41g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=536,52kcal FH=18,12g ZS=18,95g SZH=70,62g CK=10,64g SÓ=3,05g TZS=5,75g
SZERDA 2023.12.13.	Tejeskávé (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Párolt rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vanilia öntet (1, 2)*;	Narancs; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Gomba pörkölt (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*;
	EN=315,17kcal FH=12,81g ZS=5,47g SZH=52,61g CK=25,54g SÓ=0,77g TZS=3,14g	EN=382,30kcal FH=20,90g ZS=15,20g SZH=40,66g CK=0,61g SÓ=2,37g TZS=8,70g	EN=1 001,79kcal FH=30,30g ZS=44,83g SZH=142,72g CK=5,32g SÓ=3,62g TZS=2,72g	EN=722,39kcal FH=18,97g ZS=14,88g SZH=118,31g CK=43,15g SÓ=2,72g TZS=3,09g	EN=237,52kcal FH=5,17g ZS=3,59g SZH=43,36g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=541,60kcal FH=18,77g ZS=16,13g SZH=79,72g CK=5,07g SÓ=0,72g TZS=1,82g
CSÜTÖRTÖK 2023.12.14.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tápai legényfogó leves (1, 2, 3, 5)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Alma;	Tápai legényfogó leves (1, 2, 3, 5)*; Aprópecsenye (1, 5)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Alma;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes saláta;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=302,40kcal FH=10,50g ZS=10,05g SZH=42,48g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=988,21kcal FH=34,55g ZS=25,46g SZH=152,23g CK=54,22g SÓ=0,98g TZS=3,19g	EN=1 026,39kcal FH=48,83g ZS=43,62g SZH=95,85g CK=5,41g SÓ=1,68g TZS=2,20g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=651,80kcal FH=30,64g ZS=21,70g SZH=75,84g CK=11,88g SÓ=1,00g TZS=1,37g
PÉNTEK 2023.12.15.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Túrós tészta tepertővel (1, 2)*;	Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Banán;
	EN=416,50kcal FH=12,65g ZS=12,18g SZH=61,06g CK=11,36g SÓ=1,78g TZS=4,10g	EN=282,95kcal FH=11,91g ZS=11,95g SZH=32,04g CK=0,48g SÓ=1,85g TZS=4,16g	EN=849,45kcal FH=55,38g ZS=29,48g SZH=87,74g CK=9,02g SÓ=2,82g TZS=4,85g	EN=746,87kcal FH=46,73g ZS=36,82g SZH=59,68g CK=11,77g SÓ=1,36g TZS=2,81g	EN=283,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,30g CK=0,35g SÓ=1,34g TZS=6,10g	EN=696,45kcal FH=14,28g ZS=18,76g SZH=113,67g CK=18,32g 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:

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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestüek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.12.18.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Pritaminos sajtfelfújt (1, 2, 3)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Túrós tészta tepertővel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=437,10kcal FH=12,58g ZS=16,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=231,85kcal FH=7,45g ZS=8,34g SZH=30,83g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=876,86kcal FH=42,42g ZS=24,80g SZH=114,97g CK=28,05g SÓ=2,87g TZS=11,77g	EN=867,49kcal FH=33,87g ZS=38,68g SZH=98,30g CK=1,34g SÓ=7,57g TZS=2,18g	EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=602,24kcal FH=26,90g ZS=22,68g SZH=70,89g CK=3,60g SÓ=0,68g TZS=3,93g
KEDD 2023.12.19.	Tej (2)*; Csokis croissant (1, 2)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Brokkolikrémleves gyönygykagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Bácskai rizseshús (5)*; Körte;	Brokkolikrémleves gyönygykagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Roston sült hal tepsiben (1, 5, 9)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Lecsós csirkeragu (1)*; Kuszkusz (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=394,60kcal FH=12,77g ZS=15,03g SZH=50,24g CK=14,10g SÓ=0,89g TZS=8,39g	EN=269,15kcal FH=11,31g ZS=11,83g SZH=29,64g CK=0,48g SÓ=1,85g TZS=4,16g	EN=973,36kcal FH=34,60g ZS=39,69g SZH=142,67g CK=3,44g SÓ=1,62g TZS=1,69g	EN=900,76kcal FH=32,86g ZS=28,37g SZH=120,10g CK=4,68g SÓ=3,04g TZS=3,12g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=746,32kcal FH=35,26g ZS=18,39g SZH=105,51g CK=5,76g SÓ=1,84g TZS=1,76g
SZERDA 2023.12.20.	Csipkebogyó tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Hosszú zsemle (1)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Tanyasi sült csirkemell (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Körte;	Finomfőzelék (1, 2)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*;
	EN=370,66kcal FH=16,23g ZS=4,80g SZH=64,51g CK=11,26g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=236,41kcal FH=6,69g ZS=9,65g SZH=29,54g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=979,75kcal FH=63,85g ZS=29,43g SZH=106,36g CK=2,44g SÓ=2,03g TZS=3,15g	EN=911,77kcal FH=40,02g ZS=25,32g SZH=148,68g CK=47,04g SÓ=1,75g TZS=4,15g	EN=236,35kcal FH=4,13g ZS=4,66g SZH=42,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=448,04kcal FH=18,73g ZS=16,89g SZH=53,79g CK=15,76g SÓ=2,05g TZS=4,54g
CSÜTÖRTÖK 2023.12.21.	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Zsemle (1)*;	Fonottka (1, 2)*; Banán;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Ízes fánk (1, 2, 3)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*; Paradicsomos halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=353,70kcal FH=17,40g ZS=11,05g SZH=45,41g CK=14,32g SÓ=1,88g TZS=3,52g	EN=305,00kcal FH=6,00g ZS=1,35g SZH=65,20g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=797,79kcal FH=27,81g ZS=33,38g SZH=91,28g CK=37,05g SÓ=1,68g TZS=4,86g	EN=1 094,98kcal FH=49,03g ZS=52,85g SZH=102,00g CK=12,72g SÓ=2,17g TZS=5,89g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,75g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g	EN=541,95kcal FH=13,41g ZS=20,25g SZH=74,05g CK=2,95g SÓ=2,75g TZS=6,80g
PÉNTEK 2023.12.22.						

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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestüek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"