

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2018. 01. 01.	Tej (2)*; Snidlinges sajtkrém (2)*; Rozskenyér (1, 2)*; Zöldpaprika;	Párizsi (1, 2, 4)*; Liga margarin; Korpás zsemle (1)*;	Zöldborsóleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;		Joghurt (2)*; Tökmagos párna (1)*;	Szegedi aprópecsenye (5)*; Szarvacska (1)*;
	EN=457,90kcal FH=20,50g ZS=13,80g SZH=67,90g CK=1,28g SÓ=1,13g TZS=5,76g	EN=268,20kcal FH=10,27g ZS=14,95g SZH=27,50g CK=0,76g SÓ=1,40g TZS=4,24g	EN=736,72kcal FH=35,01g ZS=14,09g SZH=108,87g CK=24,97g SÓ=3,33g TZS=3,79g		EN=323,00kcal FH=13,60g ZS=10,20g SZH=44,60g CK=0,72g SÓ=0,41g TZS=2,00g	EN=693,78kcal FH=26,95g ZS=32,51g SZH=71,88g CK=0,60g SÓ=1,20g TZS=3,67g
KEDD 2018. 01. 02.	Zöldtea-citrusos (13)*; Csemege szalámi; Liga margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*; Mandarin;	Kefír (2)*; Korpás kifli (1, 2)*;	Marha erőleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Eszterházy tokány (1, 2, 11, 13)*; Penne tészta (1)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;		Poharas tej (2)*; Zsemle (1)*;	Kapros káposzta (1, 2)*; Kenyér (1, 2)*;
	EN=469,19kcal FH=14,90g ZS=14,45g SZH=67,65g CK=11,21g SÓ=1,37g TZS=6,09g	EN=217,51kcal FH=8,80g ZS=6,22g SZH=30,94g CK=0,81g SÓ=0,25g TZS=2,00g	EN=878,80kcal FH=33,05g ZS=34,86g SZH=105,93g CK=1,93g SÓ=2,35g TZS=4,31g		EN=229,51kcal FH=10,77g ZS=4,53g SZH=38,62g CK=0,76g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=518,41kcal FH=24,40g ZS=25,86g SZH=45,58g CK=0,59g SÓ=1,32g TZS=3,54g
SZERDA 2018. 01. 03.	Főzött kakaó (2)*; Májusi csemege (2, 4, 5, 11)*; Liga margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*; Jégcsap retek;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Málgombóclevés (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Málgombóclevés (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Paprikásburgonya hússal (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Fejeskáposzta-saláta;	Dzsem; Vitelma margarin; Foci zsemle (1, 2)*;	Rakott burgonya (1, 2, 3)*; Mandarin;
	EN=523,92kcal FH=24,98g ZS=10,24g SZH=76,54g CK=12,21g SÓ=1,79g TZS=3,81g	EN=269,87kcal FH=9,30g ZS=13,29g SZH=27,80g CK=1,65g SÓ=0,87g TZS=6,00g	EN=991,98kcal FH=33,30g ZS=24,50g SZH=159,41g CK=17,38g SÓ=1,65g TZS=3,46g	EN=863,08kcal FH=41,06g ZS=37,76g SZH=77,24g CK=0,91g SÓ=2,78g TZS=5,73g	EN=230,50kcal FH=5,00g ZS=4,00g SZH=42,80g CK=1,92g SÓ=0,59g TZS=0,00g	EN=623,88kcal FH=19,45g ZS=22,02g SZH=72,82g CK=0,00g SÓ=0,86g TZS=8,73g
CSÜTÖRTÖK 2018. 01. 04.	Erdei gyümölcsízű tea (13)*; Sajt (2)*; Delma margarin; Kukoricás kenyér (1, 2)*; Kigyó uborka;	Poharas tej (2)*; Zsemle (1)*;	Tavaszeleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rántott sertés szelet (1, 2, 3, 11)*; Burgonya püré (2)*; Vegyes vágott; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Tavaszeleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Pulyka aprópecsenye (1)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Sajtos pogácsa (1, 2, 3)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Fatörzskifli (1, 2)*; Alma;	Chilisbab (1, 5)*; Kenyér (1, 2)*;
	EN=454,09kcal FH=19,10g ZS=12,90g SZH=65,53g CK=11,38g SÓ=1,33g TZS=8,99g	EN=229,51kcal FH=10,77g ZS=4,53g SZH=38,62g CK=0,76g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=779,78kcal FH=27,69g ZS=19,53g SZH=113,55g CK=7,05g SÓ=3,45g TZS=1,88g	EN=816,24kcal FH=38,56g ZS=33,54g SZH=87,34g CK=7,04g SÓ=3,82g TZS=7,24g	EN=253,73kcal FH=5,70g ZS=3,99g SZH=47,42g CK=1,48g SÓ=0,17g TZS=1,00g	EN=645,77kcal FH=35,53g ZS=18,55g SZH=80,92g CK=0,86g SÓ=1,00g TZS=2,27g
PÉNTEK 2018. 01. 05.	Citromos tea (13)*; Kapros turókrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*; Sárgarépa;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliző pehely (1)*;	Zöldbableves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizeshús (5)*; Céklasaláta;	Zöldbableves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Csöben sült tengeri halfilé (1, 2, 5, 9)*; Petrezselymes burgonya; Csemege uborka; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Csavart kifli (1, 2)*;	Alma; Májkrém (4)*; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Kefír (2)*;
	EN=387,91kcal FH=17,00g ZS=5,61g SZH=66,38g CK=11,21g SÓ=0,83g TZS=2,51g	EN=202,90kcal FH=8,40g ZS=4,90g SZH=34,90g CK=0,36g SÓ=0,24g TZS=0,00g	EN=813,63kcal FH=25,26g ZS=34,74g SZH=97,00g CK=1,75g SÓ=3,03g TZS=4,41g	EN=820,95kcal FH=41,79g ZS=19,97g SZH=107,02g CK=1,87g SÓ=3,11g TZS=5,53g	EN=261,40kcal FH=8,20g ZS=10,10g SZH=33,15g CK=0,83g SÓ=0,67g TZS=0,00g	EN=570,92kcal FH=18,54g ZS=21,06g SZH=73,54g CK=1,52g SÓ=1,32g TZS=5,00g

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

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SO; TZS=Telített zsír;
(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2018. 01. 06.	Citromos tea (13)*; Krasno sonka (1, 2, 4)*; Liga margarin; Zsemle (1)*; Dzsem;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Karfiolleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma; Kenyér (1, 2)*;		Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Pulykapörkölt; Sárgarépafozelék (1, 2)*; Top túró rolád (2, 4, 6, 8)*; Kenyér (1, 2)*;
	EN=340,60kcal FH=15,77g ZS=6,83g SZH=51,57g CK=10,76g SÓ=1,55g TZS=2,04g	EN=269,87kcal FH=9,30g ZS=13,29g SZH=27,80g CK=1,65g SÓ=0,87g TZS=6,00g	EN=958,61kcal FH=38,50g ZS=36,20g SZH=117,86g CK=3,39g SÓ=2,49g TZS=7,51g		EN=193,90kcal FH=5,60g ZS=3,50g SZH=35,00g CK=1,61g SÓ=0,15g TZS=0,00g	EN=676,79kcal FH=33,83g ZS=25,05g SZH=78,40g CK=21,02g SÓ=1,80g TZS=6,81g
VASÁRNAP 2018. 01. 07.	Tej (2)*; Sajtkrém (2)*; Főtt tojás (3)*; Korpás zsemle (1)*;	Zala felvágott (4)*; Liga margarin; Rozskenyér (1, 2)*; Zöldpaprika;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Brassói aprópecsenye (5)*; Forgatott burgonya; Csemege uborka; Kenyér (1, 2)*;		Mákos kifli (1, 2)*;	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Paradicsommártás (1)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér (1, 2)*;
	EN=400,76kcal FH=20,97g ZS=18,65g SZH=43,10g CK=0,76g SÓ=1,03g TZS=6,76g	EN=382,04kcal FH=14,70g ZS=13,10g SZH=51,80g CK=1,53g SÓ=1,69g TZS=4,44g	EN=962,94kcal FH=39,63g ZS=42,69g SZH=87,68g CK=1,79g SÓ=3,69g TZS=4,42g		EN=196,00kcal FH=4,00g ZS=6,00g SZH=35,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=655,55kcal FH=32,61g ZS=17,09g SZH=85,93g CK=16,12g SÓ=2,12g TZS=3,79g

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=SO; TZS=Telített zsír;
(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2018. 01. 08.	Csipkebogyótea (13)*; Zala felvágott (4)*; Liga margarin; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Zalpelyhes zsemle (1)*;	Bakonyi csirkeragu leves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Bakonyi csirkeragu leves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Törtburgonya (5)*;
	EN=317,70kcal FH=11,37g ZS=11,83g SZH=40,47g CK=11,01g SÓ=1,45g TZS=4,44g	EN=231,10kcal FH=10,77g ZS=4,53g SZH=39,15g CK=0,76g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=730,29kcal FH=32,99g ZS=12,40g SZH=124,14g CK=31,31g SÓ=1,62g TZS=3,98g	EN=886,67kcal FH=54,38g ZS=34,75g SZH=84,70g CK=1,00g SÓ=2,74g TZS=4,29g	EN=324,65kcal FH=9,25g ZS=7,60g SZH=52,70g CK=17,90g SÓ=0,40g TZS=3,00g	EN=468,37kcal FH=25,79g ZS=14,24g SZH=50,99g CK=0,85g SÓ=1,67g TZS=2,66g
KEDD 2018. 01. 09.	Tej (2)*; Fokhagymás-petrezselymes vajkrém (2)*; Kenyér (1, 2)*; Jégcsap retek;	Dobozos üdítő alma; Méz; Búzakorpás diákrúd (1, 2)*;	Zellerkrémleves sárgarépakockával (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Marhapörkölt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Tarhonya (1)*; Céklasaláta; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Zellerkrémleves sárgarépakockával (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Vegyes vágott; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;	Gyrosos sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mexikói saláta köret (1, 2, 3, 5, 11)*; Kenyér (1, 2)*;
	EN=456,20kcal FH=19,20g ZS=13,50g SZH=68,70g CK=1,26g SÓ=0,47g TZS=6,26g	EN=286,94kcal FH=4,30g ZS=2,15g SZH=68,71g CK=12,82g SÓ=0,26g TZS=0,00g	EN=933,16kcal FH=34,80g ZS=32,18g SZH=122,96g CK=1,18g SÓ=2,81g TZS=4,53g	EN=987,66kcal FH=31,33g ZS=36,85g SZH=128,07g CK=1,26g SÓ=3,07g TZS=5,70g	EN=321,91kcal FH=9,77g ZS=12,53g SZH=40,42g CK=0,76g SÓ=0,65g TZS=6,00g	EN=614,18kcal FH=36,45g ZS=23,66g SZH=59,93g CK=5,52g SÓ=2,30g TZS=4,90g
SZERDA 2018. 01. 10.	Meggyízű gyümölcstea (13)*; Petrezselymes tejfölöszturó (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*; Sárgarépakarikák;	Poharas tej (2)*; Almás gabonapehely (1, 5, 6)*;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Petrezselymes burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Lapkasajt (2)*; Kenyér (1, 2)*;	Sajtos spagetti (1, 2)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=388,99kcal FH=17,08g ZS=5,60g SZH=66,55g CK=11,21g SÓ=0,83g TZS=2,51g	EN=241,20kcal FH=9,20g ZS=5,20g SZH=42,80g CK=0,48g SÓ=0,32g TZS=0,00g	EN=808,51kcal FH=24,62g ZS=19,21g SZH=125,76g CK=19,32g SÓ=3,10g TZS=0,90g	EN=814,53kcal FH=34,17g ZS=27,75g SZH=112,90g CK=17,72g SÓ=3,02g TZS=4,21g	EN=373,40kcal FH=19,40g ZS=10,10g SZH=51,30g CK=1,26g SÓ=0,79g TZS=6,00g	EN=541,20kcal FH=20,40g ZS=20,58g SZH=69,30g CK=0,00g SÓ=0,90g TZS=8,23g
CSÜTÖRTÖK 2018. 01. 11.	Tej (2)*; Toast sonka (1, 2, 4)*; Delma margarin; Kenyér (1, 2)*; Mandarin;	Vaj (2)*; Négymagvas zsemle (1, 12)*;	Reszelt tésztaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mézes-mustáros csirkemell csíkok (1, 11)*; Párolt rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Reszelt tésztaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Kelkáposztafőzelék (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12, 13)*;	Kefír (2)*; Briós (1, 2)*;	Citromos tea (13)*; Pizza (1, 2, 5)*;
	EN=493,34kcal FH=26,30g ZS=11,20g SZH=75,58g CK=1,33g SÓ=1,66g TZS=3,69g	EN=285,36kcal FH=5,30g ZS=15,59g SZH=29,68g CK=0,77g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=825,56kcal FH=39,00g ZS=16,79g SZH=127,13g CK=1,06g SÓ=3,00g TZS=1,96g	EN=735,96kcal FH=30,17g ZS=32,60g SZH=75,37g CK=8,56g SÓ=2,77g TZS=3,71g	EN=340,30kcal FH=10,80g ZS=8,70g SZH=53,60g CK=1,75g SÓ=0,18g TZS=3,00g	EN=705,17kcal FH=30,42g ZS=31,56g SZH=70,15g CK=14,20g SÓ=1,76g TZS=5,77g
PÉNTEK 2018. 01. 12.	Tej (2)*; Tojáskrém (1, 2, 3, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*; Jégcsap retek;	Csirke májkrém; Csavart kifli (1, 2)*;	Lencseleves (húsmentes) (1, 2, 5, 11)*; Lecsós szelet (5)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Lencseleves (húsmentes) (1, 2, 5, 11)*; Stíriai metélt (1, 2, 3)*; Mandarin;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2)*;	Camping sajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Ásványvíz; Alma;
	EN=530,45kcal FH=22,55g ZS=19,42g SZH=67,12g CK=1,21g SÓ=0,77g TZS=5,42g	EN=248,80kcal FH=8,50g ZS=9,50g SZH=31,65g CK=0,83g SÓ=0,76g TZS=0,00g	EN=804,05kcal FH=42,46g ZS=20,46g SZH=99,93g CK=2,92g SÓ=3,27g TZS=4,49g	EN=948,93kcal FH=42,05g ZS=25,89g SZH=137,18g CK=15,60g SÓ=1,50g TZS=8,49g	EN=309,33kcal FH=10,20g ZS=9,99g SZH=45,12g CK=1,48g SÓ=0,17g TZS=3,00g	EN=630,14kcal FH=25,60g ZS=28,58g SZH=63,40g CK=3,30g SÓ=1,02g TZS=11,00g

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=SO; TZS=Telített zsír;
(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt)

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2018. 01. 13.	Citromos tea (13)*; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér (1, 2)*;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csontleves csigatésztával (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Hagymás sertésszelet (1)*; Kelkáposztafőzelék (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*; Sajtos pogácsa (1, 2, 3)*;		Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Körte;	Halpaprikás (5, 9)*; Szarvacska (1)*; Narancs; Kenyér (1, 2)*;
	EN=361,25kcal FH=11,80g ZS=6,90g SZH=63,05g CK=11,26g SÓ=1,07g TZS=3,36g	EN=220,87kcal FH=10,30g ZS=5,29g SZH=35,80g CK=1,65g SÓ=0,51g TZS=0,00g	EN=757,04kcal FH=41,42g ZS=29,07g SZH=76,48g CK=1,84g SÓ=3,75g TZS=7,87g		EN=351,31kcal FH=9,77g ZS=12,53g SZH=47,42g CK=0,76g SÓ=0,65g TZS=6,00g	EN=705,39kcal FH=38,32g ZS=13,51g SZH=103,83g CK=1,01g SÓ=1,20g TZS=1,37g
VASÁRNAP 2018. 01. 14.	Citromos tea (13)*; Főtt virsli; Mustár (1, 11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Poharas tej (2)*; Zsemle (1)*;	CukkinikréMLEVES (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gombás pulykatokány (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*; Befőtt; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;		Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Sertéspörkölt; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Kenyér (1, 2)*;
	EN=354,88kcal FH=14,07g ZS=14,21g SZH=40,89g CK=10,76g SÓ=1,69g TZS=2,85g	EN=229,51kcal FH=10,77g ZS=4,53g SZH=38,62g CK=0,76g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=846,66kcal FH=31,27g ZS=25,09g SZH=123,32g CK=14,35g SÓ=3,06g TZS=3,66g		EN=328,55kcal FH=10,00g ZS=8,35g SZH=51,00g CK=1,65g SÓ=0,17g TZS=3,00g	EN=660,07kcal FH=31,07g ZS=32,79g SZH=57,90g CK=5,15g SÓ=1,74g TZS=4,20g

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:

Középfiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SO; TZS=Telített zsír;
(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2018. 01. 15.	Eper-csipkebogyó ízű gyümölcsstea (13)*; Diákcsemege szalámi; Liga margarin; Rozskenyér (1, 2)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Sajtos kifli (1, 2)*;	Frankfurtilves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3)*; Alma;	Frankfurtilves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sertéspörkölt; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Kenyér (1, 2)*;	Rizseshús (5)*;
	EN=437,84kcal FH=14,20g ZS=15,35g SZH=61,10g CK=11,28g SÓ=0,54g TZS=5,34g	EN=269,79kcal FH=12,89g ZS=8,77g SZH=39,15g CK=0,94g SÓ=0,44g TZS=1,00g	EN=1 021,44kcal FH=29,65g ZS=32,56g SZH=145,70g CK=24,32g SÓ=2,00g TZS=7,13g	EN=869,65kcal FH=34,35g ZS=45,40g SZH=69,18g CK=0,88g SÓ=3,23g TZS=7,30g	EN=373,40kcal FH=19,40g ZS=10,10g SZH=51,30g CK=1,26g SÓ=0,79g TZS=6,00g	EN=658,03kcal FH=20,94g ZS=31,16g SZH=71,55g CK=0,53g SÓ=1,93g TZS=3,61g
KEDD 2018. 01. 16.	Tej (2)*; Sajtkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1, 2)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Lenmagos zsemle (1, 2)*;	Daragombóclevés (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1, 2)*;	Daragombóclevés (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Lecsós csirkemájragu hússal (5)*; Párolt rizs (5)*; Kiwi;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Zabpelyhes húsgombóc (1, 3)*; Paradicsommártás (1)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér (1, 2)*;
	EN=445,00kcal FH=19,90g ZS=12,90g SZH=66,10g CK=1,21g SÓ=1,13g TZS=5,76g	EN=233,20kcal FH=6,70g ZS=10,00g SZH=27,80g CK=1,44g SÓ=0,89g TZS=0,00g	EN=811,42kcal FH=58,07g ZS=18,37g SZH=100,36g CK=13,64g SÓ=2,81g TZS=3,87g	EN=896,95kcal FH=31,96g ZS=32,32g SZH=115,64g CK=1,78g SÓ=3,12g TZS=4,27g	EN=380,05kcal FH=10,50g ZS=15,85g SZH=47,00g CK=1,65g SÓ=0,53g TZS=7,00g	EN=736,15kcal FH=25,98g ZS=26,73g SZH=91,15g CK=15,84g SÓ=2,13g TZS=3,00g
SZERDA 2018. 01. 17.	Tejes kávé (1, 2)*; Kenőmájás; Teljes kiőrlésű császár zsemle (1, 2)*; Sárgarépa;	Alma; Kifli (1, 2)*; Vitelma margarin;	Palóclevés (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rakott burgonya (1, 2, 3)*;	Palóclevés (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Túrós tészta tepertővel (1, 2)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2)*;	Citromos tea (13)*; Hot-Dog (1, 11)*;
	EN=476,66kcal FH=20,86g ZS=17,78g SZH=62,16g CK=1,17g SÓ=1,17g TZS=7,74g	EN=198,87kcal FH=4,30g ZS=3,79g SZH=35,60g CK=1,65g SÓ=0,51g TZS=0,00g	EN=908,49kcal FH=33,48g ZS=42,33g SZH=82,43g CK=0,32g SÓ=1,96g TZS=11,47g	EN=948,42kcal FH=44,32g ZS=45,53g SZH=89,31g CK=0,32g SÓ=1,41g TZS=11,82g	EN=295,83kcal FH=10,20g ZS=8,49g SZH=43,62g CK=1,48g SÓ=0,17g TZS=3,00g	EN=642,57kcal FH=26,74g ZS=26,56g SZH=70,89g CK=11,52g SÓ=3,28g TZS=5,46g
CSÜTÖRTÖK 2018. 01. 18.	Tej (2)*; Csirkemell sonka (1, 2, 4)*; Jégcsap retek; Rozskenyér (1, 2)*; Delma margarin;	Kiwi; Szezám-magos kifli (1, 2, 12)*; Dzsem;	Gyümölcslevés (1, 2)*; Magyaros pulyka aprópecsenye; Cső tészta; Teljes kiőrlésű kenyér (1, 2)*;	Gyümölcslevés (1, 2)*; Sajtos szelet (1, 2)*; Zöldséges bulgur (1, 5, 13)*;	Joghurt (2)*; Tökmagos párna (1)*;	Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Tököfőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1, 2)*;
	EN=462,54kcal FH=25,20g ZS=13,10g SZH=66,48g CK=1,35g SÓ=2,33g TZS=3,69g	EN=227,01kcal FH=5,10g ZS=1,72g SZH=46,54g CK=0,81g SÓ=0,25g TZS=0,00g	EN=799,09kcal FH=33,64g ZS=20,80g SZH=119,21g CK=17,10g SÓ=1,85g TZS=2,55g	EN=862,65kcal FH=44,53g ZS=27,62g SZH=113,64g CK=15,54g SÓ=2,71g TZS=10,02g	EN=323,00kcal FH=13,60g ZS=10,20g SZH=44,60g CK=0,72g SÓ=0,41g TZS=2,00g	EN=542,04kcal FH=21,90g ZS=24,45g SZH=55,00g CK=6,27g SÓ=1,82g TZS=3,54g
PÉNTEK 2018. 01. 19.	Citromos tea (13)*; Házi körözött (2)*; Lenmagos kenyér (1, 2)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Kukorica Flakes (1, 5, 6)*;	Marha erőlevés (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Székelykáposzta (1, 2)*; Túrós pite (1, 2, 3)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1, 2)*;	Marha erőlevés (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Kukoricás rizs (5)*; Csemege uborka; Teljes kiőrlésű kenyér (1, 2)*;	Narancs; Májkrém (4)*; Zsemle (1)*;	Ásványvíz; Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (1)*;
	EN=383,30kcal FH=17,96g ZS=6,56g SZH=62,14g CK=11,17g SÓ=0,84g TZS=2,69g	EN=241,20kcal FH=9,20g ZS=4,40g SZH=42,80g CK=0,48g SÓ=0,89g TZS=0,00g	EN=786,35kcal FH=28,48g ZS=37,97g SZH=78,49g CK=5,16g SÓ=2,24g TZS=3,59g	EN=831,36kcal FH=36,87g ZS=22,74g SZH=116,29g CK=1,11g SÓ=3,01g TZS=2,64g	EN=357,91kcal FH=10,67g ZS=16,03g SZH=40,32g CK=0,76g SÓ=1,03g TZS=3,00g	EN=693,94kcal FH=18,50g ZS=24,38g SZH=100,50g CK=4,09g SÓ=1,52g TZS=9,00g

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:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SO; TZS=Telített zsír;
(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám-mag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2018. 01. 20.	Citromos tea (13)*; Zala felvágott (4)*; Kenyér (1, 2)*; Kígyó uborka;	Poharas tej (2)*; Szezámagos kifli (1, 2, 12)*;	Zöldborsóleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizseshús (5)*; Csemege uborka; Kenyér (1, 2)*;		Sajt (2)*; Zsemle (1)*;	Chilisbab (1, 5)*; Alma; Kenyér (1, 2)*;
	EN=399,95kcal FH=15,60g ZS=9,40g SZH=63,15g CK=11,51g SÓ=1,62g TZS=3,60g	EN=220,01kcal FH=10,30g ZS=5,72g SZH=34,94g CK=0,81g SÓ=0,25g TZS=0,00g	EN=869,63kcal FH=30,47g ZS=34,00g SZH=108,65g CK=1,42g SÓ=3,31g TZS=3,93g		EN=267,11kcal FH=15,17g ZS=9,73g SZH=29,42g CK=0,76g SÓ=1,01g TZS=7,16g	EN=689,17kcal FH=35,53g ZS=18,55g SZH=90,72g CK=0,86g SÓ=1,00g TZS=2,27g
VASÁRNAP 2018. 01. 21.	Citromos tea (13)*; Kenőmájás; Korpás zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Tejfölös gombás sertés szelet (1, 2, 5)*; Petrezselymes burgonya; Kenyér (1, 2)*;		Fonott kalács (1, 2, 3)*; Alma;	Pulyka aprópecsenye (1)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Kenyér (1, 2)*;
	EN=319,11kcal FH=12,37g ZS=14,15g SZH=38,95g CK=10,76g SÓ=1,14g TZS=5,50g	EN=220,87kcal FH=10,30g ZS=5,29g SZH=35,80g CK=1,65g SÓ=0,51g TZS=0,00g	EN=803,74kcal FH=34,57g ZS=23,58g SZH=102,60g CK=15,77g SÓ=1,93g TZS=5,86g		EN=363,08kcal FH=8,64g ZS=6,72g SZH=66,44g CK=2,88g SÓ=0,29g TZS=2,78g	EN=522,09kcal FH=29,98g ZS=19,06g SZH=56,43g CK=6,01g SÓ=1,61g TZS=2,92g

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:

Középfiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SO; TZS=Telített zsír;

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2018. 01. 22.	Zöldtea-citrusos (13)*; Sajt (2)*; Liga margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Zabpelyhes zsemle (1)*;	Csurgatott tojásleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Burgonya püré (2)*; Csemege uborka; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Csurgatott tojásleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Darás metélt (1)*; Barackíz; Porcukor; Alma;	Bríós (1, 2)*; Narancs;	Kapros pulykaragu (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=443,29kcal FH=19,10g ZS=12,90g SZH=61,65g CK=11,21g SÓ=1,26g TZS=8,00g	EN=231,10kcal FH=10,77g ZS=4,53g SZH=39,15g CK=0,76g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=729,83kcal FH=28,27g ZS=28,38g SZH=79,87g CK=1,38g SÓ=2,79g TZS=4,77g	EN=803,25kcal FH=17,93g ZS=16,29g SZH=143,05g CK=20,18g SÓ=1,36g TZS=2,06g	EN=312,20kcal FH=7,70g ZS=4,20g SZH=58,80g CK=1,75g SÓ=0,18g TZS=1,00g	EN=645,96kcal FH=25,00g ZS=21,74g SZH=86,81g CK=0,36g SÓ=1,72g TZS=3,02g
KEDD 2018. 01. 23.	Főzött kakaó (2)*; Metélőhagymás vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Kiwi; Méz; Korpás zsemle (1)*;	Szárazbableves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Fokhagymás-gombás csirkemáj (5)*; Párolt rizs (5)*; Narancs;	Szárazbableves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Hentes szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya; Narancs;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*; Kenyér (1, 2)*;
	EN=495,18kcal FH=17,48g ZS=14,94g SZH=76,54g CK=12,65g SÓ=0,61g TZS=6,38g	EN=239,96kcal FH=5,57g ZS=2,65g SZH=51,50g CK=0,76g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=862,98kcal FH=39,77g ZS=19,67g SZH=128,10g CK=1,09g SÓ=2,90g TZS=3,13g	EN=766,95kcal FH=38,76g ZS=21,82g SZH=90,28g CK=0,75g SÓ=2,69g TZS=5,18g	EN=290,60kcal FH=8,10g ZS=14,80g SZH=30,70g CK=0,92g SÓ=0,40g TZS=5,00g	EN=563,97kcal FH=41,45g ZS=14,15g SZH=63,82g CK=9,80g SÓ=1,80g TZS=3,02g
SZERDA 2018. 01. 24.	Erdei gyümölcsíz tea (13)*; Tojáskrém (1, 2, 3, 11)*; Négymagvas zsemle (1, 12)*; Sárgarépa;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Alföldileves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Paprikás sertés szelet (1)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Top túró rolád (2, 4, 6, 8)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Alföldileves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Kiwi; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Vaj (2)*; Fatörzskifli (1, 2)*;	Vadas aprópecsenye (1, 2, 11)*; Orsó tészta (1)*;
	EN=366,26kcal FH=10,75g ZS=14,11g SZH=46,05g CK=10,77g SÓ=0,52g TZS=3,02g	EN=220,87kcal FH=10,30g ZS=5,29g SZH=35,80g CK=1,65g SÓ=0,51g TZS=0,00g	EN=747,21kcal FH=38,46g ZS=26,04g SZH=84,98g CK=16,03g SÓ=2,87g TZS=9,13g	EN=844,04kcal FH=31,06g ZS=21,52g SZH=125,61g CK=3,43g SÓ=3,29g TZS=3,39g	EN=340,93kcal FH=5,70g ZS=17,99g SZH=37,62g CK=1,48g SÓ=0,17g TZS=1,00g	EN=729,53kcal FH=27,67g ZS=33,74g SZH=77,39g CK=2,50g SÓ=1,00g TZS=4,17g
CSÜTÖRTÖK 2018. 01. 25.	Tej (2)*; Toast sonka (1, 2, 4)*; Liga margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*; Jégcsap retek;	Mandarin; Paradicsomos halpástétom (9)*; Búzakorpás diákrúd (1, 2)*;	Kelvirágkrémleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Milánói szász hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt szórát (2)*; Kiwi;	Kelvirágkrémleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rántott sertés szelet (1, 2, 3)*; Törtburgonya (5)*;	Kakaós csiga (1)*;	Citromos tea (13)*; Hamburger (1, 2, 5)*;
	EN=459,14kcal FH=25,20g ZS=11,20g SZH=66,70g CK=1,21g SÓ=1,69g TZS=3,69g	EN=264,94kcal FH=7,80g ZS=11,15g SZH=34,31g CK=0,82g SÓ=0,61g TZS=0,00g	EN=892,22kcal FH=36,28g ZS=36,61g SZH=102,10g CK=2,56g SÓ=2,20g TZS=7,95g	EN=801,28kcal FH=34,74g ZS=28,85g SZH=88,81g CK=0,26g SÓ=2,83g TZS=5,70g	EN=291,20kcal FH=4,90g ZS=9,80g SZH=46,90g CK=0,79g SÓ=0,14g TZS=3,00g	EN=768,67kcal FH=32,29g ZS=34,46g SZH=77,99g CK=13,52g SÓ=3,20g TZS=6,00g
PÉNTEK 2018. 01. 26.	Citromos tea (13)*; Medvehagymás turókrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Poharas tej (2)*; Mézes Flakes (1, 5, 6)*;	Csontleves csigatésztával (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Csőben sült tengeri halfilé (1, 2, 5, 9)*; Petrezselymes burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Csontleves csigatésztával (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Köményes aprópecsenye; Paradicsomos káposzta-főzelék (1, 5)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Kockasajt (2)*; Kenyér (1, 2)*; Alma;	'Danone K+F' gyümölcs joghurt (1, 2, 3, 6)*; Baconos párna (1, 2)*; Májkrém (4)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=363,76kcal FH=16,40g ZS=5,60g SZH=61,55g CK=11,21g SÓ=0,73g TZS=2,51g	EN=240,40kcal FH=9,20g ZS=4,40g SZH=43,20g CK=0,48g SÓ=0,89g TZS=0,00g	EN=781,87kcal FH=39,39g ZS=18,89g SZH=101,45g CK=1,06g SÓ=3,25g TZS=5,06g	EN=816,57kcal FH=31,54g ZS=36,36g SZH=87,80g CK=22,28g SÓ=2,89g TZS=3,98g	EN=430,60kcal FH=14,00g ZS=12,90g SZH=63,10g CK=1,26g SÓ=0,83g TZS=6,00g	EN=672,52kcal FH=20,25g ZS=35,39g SZH=65,65g CK=17,63g SÓ=1,93g TZS=12,00g

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:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SO; TZS=Telített zsír;
(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2018. 01. 27.	Citromos tea (13)*; Zala felvágott (4)*; Delma margarin; Csavart kifli (1, 2)*;	Poharas tej (2)*; Zabpehely (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5)*; Gombapörkölt (1, 2, 5)*; Orsó tészta (1)*; Kiwi; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;		Alma; Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Párolt sertésszelet (1, 5)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér (1, 2)*;
	EN=327,79kcal FH=11,50g ZS=12,40g SZH=42,28g CK=11,15g SÓ=1,52g TZS=4,44g	EN=358,20kcal FH=15,80g ZS=8,90g SZH=54,80g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=921,08kcal FH=37,87g ZS=33,16g SZH=115,01g CK=1,03g SÓ=2,55g TZS=4,27g		EN=308,11kcal FH=15,17g ZS=9,73g SZH=38,42g CK=0,76g SÓ=0,61g TZS=6,00g	EN=653,04kcal FH=30,72g ZS=12,09g SZH=97,46g CK=24,58g SÓ=2,20g TZS=3,53g
VASÁRNAP 2018. 01. 28.	Citromos tea (13)*; Metélőhagymás vajkrém (2)*; Kenyér (1, 2)*; Kigyó uborka;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Zellerleves (1, 3, 5)*; Sertés flekken (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonya püré (2)*; Céklasaláta; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;		Banán; Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*;	Csirkemell csíkok pirítva (1)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Kenyér (1, 2)*;
	EN=374,85kcal FH=10,20g ZS=8,90g SZH=63,85g CK=11,70g SÓ=0,55g TZS=3,86g	EN=220,87kcal FH=10,30g ZS=5,29g SZH=35,80g CK=1,65g SÓ=0,51g TZS=0,00g	EN=709,44kcal FH=34,18g ZS=16,32g SZH=95,17g CK=1,06g SÓ=2,93g TZS=4,75g		EN=349,10kcal FH=5,10g ZS=8,80g SZH=59,20g CK=0,92g SÓ=0,40g TZS=3,00g	EN=524,45kcal FH=36,00g ZS=9,48g SZH=72,52g CK=13,59g SÓ=1,62g TZS=1,50g

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=SO; TZS=Telített zsír;

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2018. 01. 29.	Csipkebogyótea (13)*; Csemege szalámi; Delma margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Poharas tej (2)*; Szezámagos kifli (1, 2, 12)*;	Szárnyasraguleves (1, 3, 4, 5, 11)*; Túrógombóc (1)*; Tejföl (2)*; Porcukor; Alma;	Szárnyasraguleves (1, 3, 4, 5, 11)*; Gránátos kocka (1)*; Alma;	Kefír (2)*; Kuglof (1, 2, 3)*;	Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;
	EN=433,19kcal FH=14,10g ZS=14,45g SZH=59,93g CK=11,28g SÓ=1,40g TZS=6,09g	EN=220,01kcal FH=10,30g ZS=5,72g SZH=34,94g CK=0,81g SÓ=0,25g TZS=0,00g	EN=976,80kcal FH=40,16g ZS=19,73g SZH=154,72g CK=20,34g SÓ=1,61g TZS=3,75g	EN=744,31kcal FH=30,50g ZS=17,75g SZH=111,03g CK=0,34g SÓ=2,00g TZS=2,26g	EN=381,18kcal FH=16,02g ZS=6,42g SZH=61,68g CK=2,86g SÓ=2,81g TZS=4,98g	EN=621,84kcal FH=28,34g ZS=29,48g SZH=57,22g CK=4,58g SÓ=1,71g TZS=3,50g
KEDD 2018. 01. 30.	Citromos tea (13)*; Főtt virsli; Mustár (1, 11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Poharas tej (2)*; Négymagvas zsemle (1, 12)*;	Tarhonyaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Pulykapörkölt; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Narancs; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Gyümölcsös rizsfelfújt (1, 2, 3)*;
	EN=354,88kcal FH=14,07g ZS=14,21g SZH=40,89g CK=10,76g SÓ=1,69g TZS=2,85g	EN=242,76kcal FH=11,30g ZS=5,59g SZH=39,68g CK=0,77g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=795,77kcal FH=45,86g ZS=26,20g SZH=90,69g CK=2,04g SÓ=2,91g TZS=3,57g	EN=763,29kcal FH=33,48g ZS=30,59g SZH=82,90g CK=1,53g SÓ=2,32g TZS=4,41g	EN=380,05kcal FH=10,50g ZS=15,85g SZH=47,00g CK=1,65g SÓ=0,53g TZS=7,00g	EN=596,99kcal FH=15,06g ZS=13,93g SZH=104,63g CK=17,09g SÓ=0,74g TZS=4,07g
SZERDA 2018. 01. 31.	Tej (2)*; Sajt (2)*; Delma margarin; Magvas kenyér (1, 12)*; Mandarin;	Búzakorpás diákrúd (1, 2)*; Zöldfűszeres halpástétom;	Zöldbableves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Brokkolis sertés szelet (1, 2, 5)*; Petrezselymes burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Zöldbableves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Spagetti carbonara (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sajt szórát (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	'Nap mint nap' gyümölcs joghurt (1, 2, 3, 6, 8)*; Briós (1, 2)*;	Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér (1, 2)*;
	EN=590,04kcal FH=30,10g ZS=23,40g SZH=70,88g CK=1,24g SÓ=1,29g TZS=10,76g	EN=295,14kcal FH=8,80g ZS=17,15g SZH=27,51g CK=0,82g SÓ=0,82g TZS=0,00g	EN=809,61kcal FH=39,51g ZS=27,83g SZH=89,71g CK=1,87g SÓ=3,01g TZS=8,33g	EN=895,82kcal FH=36,14g ZS=36,70g SZH=103,79g CK=1,78g SÓ=2,78g TZS=8,82g	EN=341,70kcal FH=8,50g ZS=5,30g SZH=63,00g CK=16,16g SÓ=0,20g TZS=1,00g	EN=756,11kcal FH=25,64g ZS=25,93g SZH=98,36g CK=16,18g SÓ=2,24g TZS=3,00g
CSÜTÖRTÖK 2018. 02. 01.	Tejes kávé (1, 2)*; Sajtkrém (2)*; Rozskenyér (1, 2)*; Sárgarépa;	Alma; Fatörzskifli (1, 2)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rántott sertés szelet (1, 2, 3, 11)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*;	Lapasajt (2)*; Vitelma margarin; Zsemle (1)*;	Húsos tarhonya (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;
	EN=527,56kcal FH=20,26g ZS=13,58g SZH=85,76g CK=12,28g SÓ=1,17g TZS=5,60g	EN=253,73kcal FH=5,70g ZS=3,99g SZH=47,42g CK=1,48g SÓ=0,17g TZS=1,00g	EN=772,94kcal FH=32,56g ZS=21,50g SZH=110,23g CK=20,00g SÓ=3,32g TZS=1,84g	EN=963,14kcal FH=40,45g ZS=44,98g SZH=93,02g CK=0,84g SÓ=2,31g TZS=8,20g	EN=287,31kcal FH=15,17g ZS=12,23g SZH=28,62g CK=0,76g SÓ=0,61g TZS=6,00g	EN=788,02kcal FH=30,67g ZS=28,88g SZH=98,19g CK=0,89g SÓ=2,32g TZS=3,15g
PÉNTEK 2018. 02. 02.	Tej (2)*; Kenőmájás; Szezámagos kifli (1, 2, 12)*; Jégcsap retek;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Francia hagymakrémleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sajt szórát (2)*; Hawai pulykaapró (1)*; Petrezselymes rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*; Kivi;	Francia hagymakrémleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sajt szórát (2)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Burgonya püré (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*; Kivi;	Vitelma margarin; Fonottka (1, 2)*; Alma;	Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Mandarin;
	EN=405,51kcal FH=20,90g ZS=19,22g SZH=41,64g CK=0,81g SÓ=1,10g TZS=7,90g	EN=231,87kcal FH=8,80g ZS=7,29g SZH=33,30g CK=1,65g SÓ=0,51g TZS=2,00g	EN=873,52kcal FH=33,51g ZS=26,20g SZH=123,57g CK=1,00g SÓ=3,33g TZS=5,33g	EN=798,85kcal FH=38,19g ZS=20,74g SZH=103,34g CK=0,80g SÓ=2,73g TZS=5,67g	EN=220,50kcal FH=5,00g ZS=4,00g SZH=39,80g CK=1,92g SÓ=0,59g TZS=0,00g	EN=640,02kcal FH=27,34g ZS=27,06g SZH=67,24g CK=1,52g SÓ=0,58g TZS=1,00g

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=SO; TZS=Telített zsír;
(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt

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