

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2024.01.01.						
KEDD 2024.01.02.	Erdei gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Májkrém; Kigyóuborka; Kifli (1, 2)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Rántott csirkemell 'mirelit' (1, 2, 3)*; Zöldborsós bulgur (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Spagetti carbonara (1, 2)*; Sajt szórat (2)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsóf zselé (1, 2)*;
	EN=454,90kcal FH=13,28g ZS=16,32g SZH=63,06g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=293,05kcal FH=8,73g ZS=16,52g SZH=26,34g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=863,71kcal FH=30,55g ZS=19,26g SZH=131,03g CK=34,07g SÓ=4,52g TZS=1,90g	EN=855,76kcal FH=29,43g ZS=32,44g SZH=109,81g CK=28,35g SÓ=2,06g TZS=6,44g	EN=219,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,51g CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,85g	EN=555,04kcal FH=39,68g ZS=16,11g SZH=51,45g CK=26,67g SÓ=0,86g TZS=1,61g
SZERDA 2024.01.03.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Metélt tészta (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Banán;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlés egyeses kifli (1)*;	Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*;
	EN=389,00kcal FH=18,29g ZS=9,86g SZH=57,01g CK=14,69g SÓ=1,73g TZS=3,36g	EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=931,55kcal FH=31,99g ZS=30,78g SZH=128,35g CK=22,98g SÓ=0,79g TZS=1,32g	EN=1 011,47kcal FH=24,47g ZS=33,81g SZH=147,64g CK=26,94g SÓ=1,59g TZS=15,05g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,75g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g	EN=760,97kcal FH=27,16g ZS=28,63g SZH=94,52g CK=1,72g SÓ=2,02g TZS=0,73g
CSÜTÖRTÖK 2024.01.04.	Citromos tea; Tejfölös-túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya 1/2;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya; Csemege uborka (11)*;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=365,10kcal FH=16,07g ZS=4,78g SZH=63,79g CK=11,21g SÓ=1,35g TZS=0,09g	EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=769,89kcal FH=29,29g ZS=31,43g SZH=95,49g CK=22,39g SÓ=1,33g TZS=1,18g	EN=801,08kcal FH=30,00g ZS=37,63g SZH=76,71g CK=5,11g SÓ=3,08g TZS=1,46g	EN=282,00kcal FH=17,30g ZS=12,10g SZH=24,25g CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=7,85g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
PÉNTEK 2024.01.05.	F zött kakaó (2, 4)*; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*;	Diákcsemege szalámi; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Paradicsom;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Szezámos rántott halfilé (1, 3, 9, 12)*; Kukoricás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*; Alma;	Alma dobozos üdít ; Fonottka (1, 2)*;	Májkrém; Fahéjas csiga (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=450,79kcal FH=17,96g ZS=16,43g SZH=53,74g CK=24,19g SÓ=1,44g TZS=7,11g	EN=264,55kcal FH=9,40g ZS=12,47g SZH=26,77g CK=0,47g SÓ=1,60g TZS=5,10g	EN=842,47kcal FH=30,76g ZS=22,11g SZH=146,98g CK=46,45g SÓ=1,54g TZS=3,03g	EN=1 013,88kcal FH=40,47g ZS=42,20g SZH=139,46g CK=4,17g SÓ=3,50g TZS=3,30g	EN=231,70kcal FH=4,35g ZS=1,43g SZH=49,40g CK=21,90g SÓ=0,50g TZS=0,73g	EN=561,65kcal FH=11,91g ZS=27,24g SZH=65,85g CK=15,42g SÓ=1,70g TZS=11,86g

**Étlap változtatás jogát
fenntartjuk!**
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiszkola

Tápanyagtartalom: EN= Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevő k között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2024.01.06.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Pulyka pörkölt (1)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Teljes kiörlés kenyér (1)*; Joghurt (2)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	EN=457,90kcal FH=15,95g ZS=15,55g SZH=63,11g CK=11,45g SÓ=2,64g TZS=4,45g	EN=331,90kcal FH=9,43g ZS=5,30g SZH=61,14g CK=1,22g SÓ=1,34g TZS=0,09g	EN=707,45kcal FH=35,46g ZS=23,25g SZH=82,23g CK=2,97g SÓ=1,99g TZS=1,41g		EN=294,60kcal FH=12,93g ZS=6,30g SZH=46,59g CK=6,54g SÓ=1,41g TZS=3,96g	EN=595,16kcal FH=29,68g ZS=15,22g SZH=77,81g CK=28,48g SÓ=0,81g TZS=2,51g
VASÁRNAP 2024.01.07.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Almaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkecomb (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Alma dobozos üdít ; Fonotkka (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa zelék (1, 2)*; Alma;
	EN=316,20kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=53,84g CK=10,58g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=325,80kcal FH=13,90g ZS=11,70g SZH=41,41g CK=0,86g SÓ=2,37g TZS=4,20g	EN=753,15kcal FH=34,02g ZS=21,95g SZH=123,05g CK=31,09g SÓ=0,85g TZS=1,45g		EN=231,70kcal FH=4,35g ZS=1,43g SZH=49,40g CK=21,90g SÓ=0,50g TZS=0,73g	EN=518,88kcal FH=30,61g ZS=14,50g SZH=61,71g CK=21,30g SÓ=1,01g TZS=1,41g

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=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2024.01.08.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hídegcs; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Bolognai szós; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Körte;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Almamártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*; Körte;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Paradicsom;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Párolt rizs (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=854,25kcal FH=33,41g ZS=30,88g SZH=107,43g CK=12,64g SÓ=2,32g TZS=5,82g	EN=804,66kcal FH=34,46g ZS=17,57g SZH=121,03g CK=37,79g SÓ=1,58g TZS=1,09g	EN=233,65kcal FH=7,33g ZS=8,28g SZH=31,43g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=652,99kcal FH=22,38g ZS=36,41g SZH=85,04g CK=1,44g SÓ=1,05g TZS=2,19g
KEDD 2024.01.09.	Tej (2)*; Sajtós pogácsa (1, 2)*;	Teljes kiőrlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Bakonyi szárnyasragu leves (1, 2, 3, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Sárgarépa zselé (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Bakonyi szárnyasragu leves (1, 2, 3, 5)*; Rakott metélt dióval (1, 2, 5, 6, 11, 13)*;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Tökf zselé (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*; 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=807,24kcal FH=41,34g ZS=25,16g SZH=99,50g CK=23,91g SÓ=3,18g TZS=5,22g	EN=1 014,09kcal FH=36,11g ZS=30,77g SZH=145,70g CK=56,40g SÓ=0,82g TZS=1,41g	EN=303,15kcal FH=17,84g ZS=12,09g SZH=29,69g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=719,97kcal FH=27,93g ZS=37,71g SZH=62,84g CK=13,64g SÓ=1,43g TZS=1,20g
SZERDA 2024.01.10.	Meggyes gyümölcs Tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Roston sült hal tepsiben (1, 5, 9)*; Rizibizi (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Zöldbabf zselé (1, 2)*; Alma;	Csokis croissant csomagolt (1, 2)*;	Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;
	EN=319,05kcal FH=9,34g ZS=12,53g SZH=40,67g CK=10,85g SÓ=1,74g TZS=5,22g	EN=287,60kcal FH=11,15g ZS=6,76g SZH=45,59g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=843,83kcal FH=31,06g ZS=28,48g SZH=139,32g CK=5,95g SÓ=4,84g TZS=3,24g	EN=904,91kcal FH=37,13g ZS=38,95g SZH=92,26g CK=11,49g SÓ=1,76g TZS=2,52g	EN=262,60kcal FH=3,77g ZS=10,53g SZH=36,14g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=5,39g	EN=753,85kcal FH=25,39g ZS=36,33g SZH=72,42g CK=1,10g SÓ=1,59g TZS=8,88g
CSÜTÖRTÖK 2024.01.11.	Tejeskávé (1, 2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*;	Lecsós csirkeragu (1)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=476,82kcal FH=18,15g ZS=9,61g SZH=79,18g CK=25,13g SÓ=1,64g TZS=2,63g	EN=303,85kcal FH=9,41g ZS=15,89g SZH=29,76g CK=0,23g SÓ=1,80g TZS=6,41g	EN=1 026,61kcal FH=24,20g ZS=22,54g SZH=177,09g CK=49,69g SÓ=2,26g TZS=8,57g	EN=852,78kcal FH=34,49g ZS=46,03g SZH=77,83g CK=1,81g SÓ=10,10g TZS=4,59g	EN=249,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,25g CK=16,60g SÓ=0,83g TZS=3,05g	EN=577,08kcal FH=27,52g ZS=16,87g SZH=67,66g CK=3,02g SÓ=1,25g TZS=1,58g
PÉNTEK 2024.01.12.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Dzsem (13)*; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*; Bebo Mini Margarin;	Brokkolikrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Brokkolikrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bácskai rizshús (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma; Zsemle (1)*; Zöldf szemes halpástétom (9)*; Teljes kiőrlés meggyes párna (1, 2)*;
	EN=323,55kcal FH=11,91g ZS=11,95g SZH=42,09g CK=10,52g SÓ=1,85g TZS=4,16g	EN=218,50kcal FH=4,30g ZS=4,10g SZH=38,75g CK=13,60g SÓ=0,60g TZS=1,00g	EN=913,31kcal FH=30,71g ZS=40,60g SZH=94,30g CK=5,74g SÓ=3,76g TZS=1,39g	EN=908,63kcal FH=32,49g ZS=44,98g SZH=115,76g CK=5,87g SÓ=4,06g TZS=1,55g	EN=333,30kcal FH=11,21g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=537,45kcal FH=11,05g ZS=22,81g SZH=69,43g CK=6,59g SÓ=2,01g TZS=8,20g

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:

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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2024.01.13.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin; Alma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
	EN=405,10kcal FH=14,08g ZS=11,70g SZH=60,91g CK=11,53g SÓ=2,37g TZS=3,93g	EN=308,90kcal FH=8,64g ZS=3,70g SZH=59,91g CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g	EN=903,90kcal FH=32,71g ZS=45,14g SZH=85,49g CK=15,83g SÓ=2,22g TZS=2,83g		EN=314,30kcal FH=10,61g ZS=6,58g SZH=53,24g CK=1,17g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=384,84kcal FH=13,42g ZS=5,81g SZH=68,69g CK=44,76g SÓ=0,46g TZS=3,31g
VASÁRNAP 2024.01.14.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Mustár (11)*;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Kifli (1, 2)*; Teavaj (2)*; Alma;	Pulykasült (5)*; Almamártás (1, 2)*; F tt burgonya 1/2;
	EN=457,90kcal FH=15,95g ZS=15,55g SZH=63,11g CK=11,45g SÓ=2,64g TZS=4,45g	EN=333,30kcal FH=11,21g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=789,67kcal FH=38,40g ZS=25,77g SZH=92,92g CK=3,72g SÓ=1,86g TZS=1,85g		EN=271,47kcal FH=4,14g ZS=12,64g SZH=34,61g CK=1,63g SÓ=0,48g TZS=8,58g	EN=542,58kcal FH=27,67g ZS=12,57g SZH=73,79g CK=33,80g SÓ=0,71g TZS=0,40g

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:

Középkola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2024.01.15.	Erdei gyümölcs tea; Pulyka pizzasonka (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Csirkemájkrém 50g; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Gombakrémleves (1, 2, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Gombakrémleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós aprópecsenye (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Alma;	Bebo Mini Margarin; Rozsos párna (1, 12)*; Paradicsom;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=315,95kcal FH=8,93g ZS=4,00g SZH=60,70g CK=11,30g SÓ=1,49g TZS=1,03g	EN=256,50kcal FH=9,95g ZS=11,55g SZH=26,20g CK=0,35g SÓ=1,25g TZS=3,05g	EN=888,00kcal FH=36,52g ZS=45,80g SZH=104,09g CK=3,74g SÓ=1,94g TZS=5,13g	EN=844,49kcal FH=30,41g ZS=38,20g SZH=85,15g CK=3,78g SÓ=1,28g TZS=1,96g	EN=214,98kcal FH=5,53g ZS=6,36g SZH=32,86g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=1,20g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
KEDD 2024.01.16.	F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;	Méz; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*; Alma;	Tárkonyos csirkeragu leves (1, 3, 5)*; Sajt korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Tárkonyos csirkeragu leves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya virslivel (1, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Molnárika (1, 2, 3)*; Joghurt (2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Finomf zelék (1, 2)*; Szaloncukor (2, 6)*;
	EN=363,39kcal FH=14,18g ZS=9,55g SZH=54,07g CK=24,09g SÓ=1,00g TZS=3,10g	EN=227,90kcal FH=4,86g ZS=0,60g SZH=50,03g CK=16,77g SÓ=0,60g TZS=0,30g	EN=833,03kcal FH=41,30g ZS=26,13g SZH=101,20g CK=15,82g SÓ=3,10g TZS=6,50g	EN=868,00kcal FH=43,26g ZS=33,36g SZH=98,27g CK=8,61g SÓ=3,54g TZS=8,57g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=522,59kcal FH=30,40g ZS=16,67g SZH=60,40g CK=15,85g SÓ=0,95g TZS=1,49g
SZERDA 2024.01.17.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Hosszú zsemle (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Vega paradicsomos-lencsés szósz (1, 5)*; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Banán;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Almás-fahéjas rakott palacsinta (1, 2, 3, 4, 6, 8, 12)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;	Rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*;
	EN=330,81kcal FH=14,25g ZS=12,13g SZH=39,59g CK=10,27g SÓ=1,56g TZS=7,16g	EN=302,40kcal FH=10,50g ZS=10,05g SZH=42,48g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=1 107,60kcal FH=43,64g ZS=24,71g SZH=173,57g CK=12,27g SÓ=1,54g TZS=4,41g	EN=1 274,18kcal FH=19,57g ZS=13,17g SZH=269,75g CK=131,20g SÓ=4,03g TZS=1,85g	EN=393,00kcal FH=9,36g ZS=17,60g SZH=47,40g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=753,97kcal FH=18,27g ZS=12,47g SZH=162,24g CK=72,46g SÓ=0,89g TZS=5,05g
CSÜTÖRTÖK 2024.01.18.	Tej (2)*; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Alma dobozos üdít ; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Nyírségi gombóclevés (1, 2, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Meggy mártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*; Alma;	Nyírségi gombóclevés (1, 2, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Szárnyas rizottó (5)*; Alma bef tt;
	EN=414,76kcal FH=18,45g ZS=16,37g SZH=44,75g CK=14,41g SÓ=1,64g TZS=7,33g	EN=264,32kcal FH=4,63g ZS=3,67g SZH=51,96g CK=26,16g SÓ=0,40g TZS=1,85g	EN=828,52kcal FH=36,49g ZS=20,16g SZH=110,65g CK=40,35g SÓ=1,90g TZS=1,39g	EN=927,24kcal FH=42,47g ZS=34,51g SZH=103,56g CK=10,80g SÓ=2,09g TZS=1,76g	EN=217,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,01g CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,80g	EN=635,80kcal FH=40,44g ZS=19,30g SZH=149,78g CK=15,17g SÓ=0,92g TZS=1,23g
PÉNTEK 2024.01.19.	Citromos tea; Csemege szalám; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Alma dobozos üdít ; Fonotkka (1, 2)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Májkrém; Sajtós croissant (1, 2, 3)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=449,10kcal FH=13,30g ZS=16,38g SZH=61,96g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=231,70kcal FH=4,35g ZS=1,43g SZH=49,40g CK=21,90g SÓ=0,50g TZS=0,73g	EN=942,82kcal FH=32,54g ZS=30,03g SZH=132,92g CK=19,73g SÓ=4,16g TZS=4,30g	EN=873,78kcal FH=43,09g ZS=30,96g SZH=104,82g CK=7,84g SÓ=4,60g TZS=6,88g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=596,65kcal FH=14,85g ZS=33,54g SZH=56,68g CK=3,59g SÓ=2,54g TZS=14,94g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiszkola

Tápanyagtartalom: EN= Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevő k között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2024.01.20.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Sárgarépa zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=308,90kcal FH=8,64g ZS=3,70g SZH=59,91g CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g	EN=782,19kcal FH=28,36g ZS=34,19g SZH=80,19g CK=11,94g SÓ=3,82g TZS=7,94g		EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=604,43kcal FH=34,23g ZS=16,10g SZH=76,07g CK=22,00g SÓ=1,69g TZS=1,46g
VASÁRNAP 2024.01.21.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Mogyorókrém (2, 6, 8)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtos szelet (1, 2, 5, 6)*; Rizibizi (5)*;		Kifli (1, 2)*; Alma;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=354,90kcal FH=10,61g ZS=6,58g SZH=63,29g CK=11,21g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=313,20kcal FH=8,31g ZS=5,40g SZH=57,84g CK=1,17g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=762,04kcal FH=41,78g ZS=30,91g SZH=102,18g CK=4,74g SÓ=2,05g TZS=6,59g		EN=170,25kcal FH=4,09g ZS=1,16g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=562,03kcal FH=31,69g ZS=15,62g SZH=67,74g CK=0,48g SÓ=1,30g TZS=0,68g

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=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2024.01.22.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Alma dobozos üdít ; Kifli (1, 2)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Csemege uborka (11)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Tökf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Banán;	Méz; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Bogdányi rakottas (1, 2, 4, 5)*;
	EN=448,30kcal FH=13,28g ZS=16,26g SZH=61,68g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=211,05kcal FH=3,83g ZS=1,24g SZH=45,27g CK=21,63g SÓ=0,47g TZS=0,63g	EN=860,22kcal FH=33,71g ZS=35,88g SZH=96,07g CK=7,23g SÓ=3,15g TZS=1,45g	EN=796,66kcal FH=24,05g ZS=25,01g SZH=114,77g CK=13,93g SÓ=2,99g TZS=4,59g	EN=301,80kcal FH=7,97g ZS=3,70g SZH=61,26g CK=21,13g SÓ=1,40g TZS=1,20g	EN=586,18kcal FH=28,99g ZS=19,56g SZH=66,87g CK=0,98g SÓ=0,85g TZS=3,30g
KEDD 2024.01.23.	Tej (2)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Zöldségleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Szárzababf zelék (1, 2)*;	Zöldségleves (1, 5)*; Almás-sajtos csirkecombfilé (1, 2)*; Párolt rizs (5)*;	Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;	Mexikói ragu (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Szaloncukor (2, 6)*;
	EN=448,80kcal FH=16,30g ZS=11,51g SZH=68,63g CK=23,22g SÓ=1,06g TZS=6,46g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=853,01kcal FH=41,46g ZS=36,87g SZH=83,76g CK=5,43g SÓ=1,38g TZS=1,23g	EN=999,39kcal FH=41,17g ZS=46,11g SZH=131,83g CK=19,76g SÓ=2,03g TZS=17,98g	EN=357,25kcal FH=17,09g ZS=16,16g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=1,47g TZS=8,80g	EN=600,31kcal FH=26,14g ZS=19,11g SZH=74,01g CK=2,50g SÓ=0,78g TZS=1,51g
SZERDA 2024.01.24.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*; Fonottka (1, 2)*;	Buzsáki leves (2, 5, 11)*; Mézes-mustáros csirke csikok (1, 5, 11)*; F szeres törtburgonya (5)*;	Buzsáki leves (2, 5, 11)*; Bakonyi szelet (1, 2, 5)*; Kuskusz (1, 5)*;	Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Csirkés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*;
	EN=420,80kcal FH=15,78g ZS=12,26g SZH=62,58g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=248,90kcal FH=6,15g ZS=6,39g SZH=40,57g CK=12,46g SÓ=0,53g TZS=4,99g	EN=870,73kcal FH=47,38g ZS=40,20g SZH=71,53g CK=8,99g SÓ=1,63g TZS=1,69g	EN=990,93kcal FH=50,58g ZS=44,48g SZH=89,84g CK=6,80g SÓ=2,01g TZS=2,61g	EN=276,50kcal FH=8,39g ZS=4,40g SZH=50,39g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=1,06g	EN=676,61kcal FH=47,96g ZS=24,38g SZH=59,54g CK=10,55g SÓ=1,52g TZS=9,17g
CSÜTÖRTÖK 2024.01.25.	Vanília tej (1, 2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*;	Alma; Briós (1, 2, 3)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bugaci sertés szelet (1)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Alma;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Csirkeragu (1, 5)*; Forgatott burgonya; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=396,39kcal FH=16,14g ZS=10,71g SZH=58,16g CK=26,44g SÓ=1,64g TZS=6,70g	EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=836,20kcal FH=35,70g ZS=22,06g SZH=110,90g CK=26,25g SÓ=1,10g TZS=2,10g	EN=791,22kcal FH=36,36g ZS=19,95g SZH=107,80g CK=24,40g SÓ=1,13g TZS=1,59g	EN=249,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,25g CK=16,60g SÓ=0,83g TZS=3,05g	EN=714,10kcal FH=29,49g ZS=33,66g SZH=77,34g CK=0,80g SÓ=6,90g TZS=1,04g
PÉNTEK 2024.01.26.	Zöldtea-citrusos; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Müzlis szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;	Frankfurtiléves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Frankfurtiléves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=370,66kcal FH=16,23g ZS=4,80g SZH=64,51g CK=11,26g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=236,10kcal FH=2,89g ZS=1,44g SZH=51,50g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=789,60kcal FH=13,64g ZS=22,86g SZH=121,40g CK=34,05g SÓ=2,26g TZS=5,81g	EN=791,65kcal FH=19,57g ZS=25,79g SZH=133,77g CK=41,00g SÓ=1,85g TZS=6,19g	EN=301,80kcal FH=10,44g ZS=10,02g SZH=42,36g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=626,45kcal FH=16,80g ZS=25,13g SZH=80,33g CK=3,60g SÓ=3,40g TZS=14,42g

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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevő k között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2024.01.27.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Rizsleves (5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;		Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Joghurt (2)*;	Pulykasült (5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=461,60kcal FH=21,08g ZS=15,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,37g TZS=8,43g	EN=308,90kcal FH=8,64g ZS=3,70g SZH=59,91g CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g	EN=756,04kcal FH=40,80g ZS=24,39g SZH=89,38g CK=17,44g SÓ=2,07g TZS=2,87g		EN=294,60kcal FH=12,93g ZS=6,30g SZH=46,59g CK=6,54g SÓ=1,41g TZS=3,96g	EN=566,79kcal FH=31,27g ZS=20,69g SZH=60,40g CK=12,97g SÓ=1,40g TZS=0,94g
VASÁRNAP 2024.01.28.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Párolt rizs (5)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;		Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=315,30kcal FH=8,09g ZS=0,90g SZH=70,64g CK=21,70g SÓ=1,28g TZS=0,09g	EN=773,25kcal FH=36,20g ZS=28,66g SZH=118,95g CK=4,18g SÓ=2,40g TZS=3,16g		EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=581,56kcal FH=29,29g ZS=15,18g SZH=75,01g CK=28,42g SÓ=0,81g TZS=2,51g

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=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2024.01.29.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Négy magvas zsemle (1, 12)*; Paradicsom;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóborka;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Csirkemell párizsiasan (1, 3)*; Rizibizi (5)*; Csemege uborka (11)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Fejeskáposzta-saláta;
	EN=376,08kcal FH=17,96g ZS=15,64g SZH=39,81g CK=10,27g SÓ=1,70g TZS=8,71g	EN=342,80kcal FH=13,43g ZS=12,96g SZH=43,06g CK=1,19g SÓ=2,36g TZS=5,26g	EN=876,49kcal FH=37,43g ZS=39,48g SZH=86,73g CK=10,97g SÓ=2,29g TZS=3,05g	EN=827,94kcal FH=39,59g ZS=34,81g SZH=110,79g CK=6,47g SÓ=2,94g TZS=3,81g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=726,41kcal FH=26,19g ZS=38,75g SZH=94,19g CK=5,79g SÓ=1,07g TZS=1,57g
KEDD 2024.01.30.	Karamellás tej (2)*; Sajtós rúd PP (1, 2)*;	szibarack-Alma Dobozos üdít ; Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*;	Süt tökrémleves (1, 2)*; Pírtott tökmag (6, 8, 12, 13)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;	Süt tökrémleves (1, 2)*; Pírtott tökmag (6, 8, 12, 13)*; Dubarry szelet (1, 2, 4, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Alma; Dzsem (13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Citromos tea; Hamburger (1, 2, 4)*;
	EN=415,70kcal FH=15,46g ZS=13,95g SZH=56,55g CK=27,99g SÓ=1,21g TZS=7,11g	EN=278,40kcal FH=3,32g ZS=6,40g SZH=50,00g CK=21,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=1 039,85kcal FH=42,44g ZS=45,95g SZH=109,89g CK=26,54g SÓ=2,63g TZS=5,77g	EN=1 094,46kcal FH=48,70g ZS=46,16g SZH=106,73g CK=26,96g SÓ=1,82g TZS=5,17g	EN=346,20kcal FH=8,57g ZS=0,90g SZH=74,84g CK=14,42g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=827,15kcal FH=33,98g ZS=36,60g SZH=77,40g CK=12,70g SÓ=4,59g TZS=8,14g
SZERDA 2024.01.31.	Zöldtea-citrusos; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Fonotkka (1, 2)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Majonéz (3, 11)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes saláta;	Teavaj (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóborka;	F tt tojás (3)*; Sóskamártás (1, 2, 5)*; Szaloncukor (2, 6)*;
	EN=273,76kcal FH=11,35g ZS=4,57g SZH=44,98g CK=15,72g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=1 105,27kcal FH=35,66g ZS=42,84g SZH=129,29g CK=7,20g SÓ=3,77g TZS=2,72g	EN=825,00kcal FH=27,59g ZS=26,13g SZH=106,31g CK=13,40g SÓ=3,25g TZS=2,70g	EN=310,02kcal FH=8,49g ZS=12,44g SZH=41,65g CK=0,54g SÓ=1,27g TZS=8,34g	EN=573,97kcal FH=21,98g ZS=20,83g SZH=61,47g CK=25,40g SÓ=1,47g TZS=4,46g
CSÜTÖRTÖK 2024.02.01.	Tejeskávé (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Sajtós makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Alma;	Sajtós pogácsa (1, 2)*;	Csírke pörkölt (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes vágott (6, 15)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=315,17kcal FH=12,81g ZS=5,47g SZH=52,61g CK=25,54g SÓ=0,77g TZS=3,14g	EN=302,40kcal FH=10,50g ZS=10,05g SZH=42,48g CK=0,60g SÓ=1,66g TZS=1,59g	EN=1 090,45kcal FH=45,43g ZS=57,11g SZH=122,30g CK=2,75g SÓ=2,15g TZS=4,12g	EN=960,25kcal FH=42,65g ZS=38,09g SZH=108,19g CK=5,58g SÓ=1,52g TZS=6,75g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=826,39kcal FH=40,21g ZS=19,98g SZH=117,70g CK=7,62g SÓ=3,47g TZS=1,76g
PÉNTEK 2024.02.02.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Halas Bolognai szósz (1, 9)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Sajtós korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Túrós buktá (1, 2, 3)*; Kifli (1, 2)*; Csirkemájkrém 50g; Alma;
	EN=416,50kcal FH=12,65g ZS=12,18g SZH=61,06g CK=11,36g SÓ=1,78g TZS=4,10g	EN=269,15kcal FH=11,31g ZS=11,83g SZH=29,64g CK=0,48g SÓ=1,85g TZS=4,16g	EN=979,52kcal FH=45,72g ZS=26,50g SZH=136,19g CK=11,45g SÓ=3,24g TZS=5,32g	EN=763,70kcal FH=25,58g ZS=21,35g SZH=109,52g CK=4,67g SÓ=4,73g TZS=4,41g	EN=283,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,30g CK=0,35g SÓ=1,34g TZS=6,10g	EN=526,25kcal FH=18,84g ZS=17,36g SZH=71,32g CK=13,53g SÓ=1,46g TZS=3,42g

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"