

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2024.01.29.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Négy magvas zsemle (1, 12)*; Paradicsom;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	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)*;	Őszibarack-Alma Dobozos üdítő; Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*;	Sütőtökrémleves (1, 2)*; Pírtott tökmag (6, 8, 12, 13)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;	Sütőtökrémleves (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. Húsmentes nap	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 kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Főtt tojás (3)*; Sóskamártás (1, 2)*; 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=567,89kcal FH=21,68g ZS=20,82g SZH=60,69g CK=24,79g SÓ=1,47g TZS=4,45g
CSÜTÖRTÖK 2024.02.01.	Tejeskávé (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű 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)*; Makaróni (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 kiörlésű 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=927,14kcal FH=44,50g ZS=24,52g SZH=128,78g CK=11,05g SÓ=3,21g TZS=5,09g	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=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 2024.02.03.	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)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Teljes kiőrlésű 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 2024.02.04.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Almaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkecomb (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Alma dobozos üdítő; Fonotka (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa-főzelék (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:**

**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=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 2024.02.05.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*; Alma;	Pásztorleves (1, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Narancs;	Pásztorleves (1, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Párolt rizs (5)*; Narancs;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;
	EN=437,10kcal FH=12,58g ZS=16,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=323,40kcal FH=17,86g ZS=12,10g SZH=33,55g CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=7,80g	EN=743,32kcal FH=26,85g ZS=22,79g SZH=102,18g CK=18,52g SÓ=2,95g TZS=5,92g	EN=924,48kcal FH=29,67g ZS=41,38g SZH=130,91g CK=3,56g SÓ=1,63g TZS=3,23g	EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=753,85kcal FH=25,39g ZS=36,33g SZH=72,42g CK=1,10g SÓ=1,59g TZS=8,88g
KEDD 2024.02.06.	Karamellás tej (2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*;	Pápai sonka; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Csemege uborka (11)*; Fehér kenyér (1)*;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*; Banán;
	EN=451,40kcal FH=15,46g ZS=21,58g SZH=48,36g CK=28,76g SÓ=1,63g TZS=11,24g	EN=245,65kcal FH=15,81g ZS=6,83g SZH=28,74g CK=0,23g SÓ=2,20g TZS=1,16g	EN=975,32kcal FH=48,43g ZS=41,78g SZH=96,10g CK=4,83g SÓ=3,64g TZS=1,19g	EN=864,69kcal FH=39,09g ZS=39,86g SZH=82,26g CK=15,36g SÓ=2,26g TZS=2,14g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=791,10kcal FH=27,08g ZS=27,15g SZH=122,96g CK=7,18g SÓ=4,37g TZS=0,55g
SZERDA 2024.02.07.	Csipkebogyó tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Alma;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Citromos-sajtottás rakott palacsinta (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8)*;	Méz; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Mustár (11)*; Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*;
	EN=390,65kcal FH=13,73g ZS=8,17g SZH=62,00g CK=11,46g SÓ=1,53g TZS=2,28g	EN=226,70kcal FH=6,91g ZS=9,72g SZH=26,02g CK=0,41g SÓ=0,99g TZS=1,58g	EN=940,23kcal FH=39,97g ZS=34,70g SZH=113,27g CK=25,42g SÓ=1,20g TZS=1,32g	EN=1 494,97kcal FH=35,91g ZS=63,08g SZH=243,88g CK=129,92g SÓ=4,22g TZS=2,05g	EN=218,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=536,52kcal FH=18,12g ZS=18,95g SZH=70,62g CK=10,64g SÓ=3,05g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2024.02.08.	Tej (2)*; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Zsemle (1)*;	Fonotkka (1, 2)*; Banán;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Pásztor bulgur (1, 5)*; Alma;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Rántott sertés szelet 'mirelit' (1, 2, 3, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Bugaci sertés szelet (1)*; Petrezselymes burgonya (5)*;
	EN=387,61kcal FH=18,76g ZS=14,61g SZH=44,39g CK=14,48g SÓ=2,10g TZS=5,72g	EN=305,00kcal FH=6,00g ZS=1,35g SZH=65,20g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=921,50kcal FH=30,28g ZS=33,32g SZH=111,14g CK=24,85g SÓ=1,13g TZS=1,36g	EN=767,12kcal FH=22,90g ZS=19,25g SZH=119,26g CK=31,95g SÓ=1,82g TZS=2,72g	EN=294,60kcal FH=11,03g ZS=7,90g SZH=44,85g CK=0,54g SÓ=2,50g TZS=4,86g	EN=565,18kcal FH=29,52g ZS=19,39g SZH=60,64g CK=0,64g SÓ=0,77g TZS=1,31g
PÉNTEK 2024.02.09.	Zöldtea-citrusos; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Őszibarack-Alma Dobozos üdítő; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizibizi (5)*; Alma befőtt;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Párolt rizs (5)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Kakaós siga (1, 2)*; Alma;
	EN=370,66kcal FH=16,23g ZS=4,80g SZH=64,51g CK=11,28g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=274,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=53,46g CK=18,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=823,55kcal FH=36,34g ZS=27,47g SZH=168,24g CK=15,76g SÓ=1,98g TZS=2,10g	EN=812,05kcal FH=26,02g ZS=40,80g SZH=104,62g CK=2,18g SÓ=1,95g TZS=2,64g	EN=249,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,25g CK=16,60g SÓ=0,83g TZS=3,05g	EN=631,95kcal FH=21,58g ZS=26,66g SZH=73,96g CK=12,69g SÓ=2,13g TZS=15,17g

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



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**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=Szezámag; 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 2024.02.10.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin; Alma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű 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 2024.02.11.	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 kiörlésű kenyér (1)*;		Kifli (1, 2)*; Teavaj (2)*; Alma;	Pulykasült (5)*; Almamártás (1, 2)*; Főtt 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](mailto: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=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 2024.02.12.	Főzött kakaó (2, 4)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Joghurt (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Spagetti (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=516,74kcal FH=16,45g ZS=14,43g SZH=78,70g CK=33,07g SÓ=1,07g TZS=7,08g	EN=289,40kcal FH=11,03g ZS=6,70g SZH=46,19g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=827,31kcal FH=25,37g ZS=40,53g SZH=114,41g CK=1,85g SÓ=1,41g TZS=2,17g	EN=771,62kcal FH=24,40g ZS=31,71g SZH=93,16g CK=2,26g SÓ=2,89g TZS=8,53g	EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g	EN=568,81kcal FH=20,72g ZS=19,88g SZH=76,20g CK=4,00g SÓ=0,81g TZS=5,70g
KEDD 2024.02.13.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Jégcsap retek; Félbarna kenyér (1)*;	Molnárika (1, 2, 3)*; Narancs;	Krémés őszibaracklevés (1, 2)*; Temesvári sertésszelet (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Krémés őszibaracklevés (1, 2)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Ivóyoghurt (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=422,00kcal FH=15,84g ZS=12,26g SZH=62,28g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=232,30kcal FH=4,80g ZS=3,90g SZH=41,93g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=850,86kcal FH=37,27g ZS=30,37g SZH=133,29g CK=28,12g SÓ=1,24g TZS=2,88g	EN=974,80kcal FH=30,77g ZS=42,32g SZH=104,97g CK=29,74g SÓ=1,42g TZS=3,49g	EN=239,50kcal FH=8,05g ZS=1,98g SZH=44,50g CK=18,10g SÓ=0,72g TZS=1,18g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
SZERDA 2024.02.14. Húsmentes nap	Meggyes gyümölcs Tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Alaszkaik tőkehal filé panírozott (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Hagymás burgonya; Majonéz (3, 11)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Sárgarépás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;
	EN=390,65kcal FH=13,73g ZS=8,17g SZH=62,00g CK=11,46g SÓ=1,53g TZS=2,28g	EN=217,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,01g CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,80g	EN=848,21kcal FH=33,61g ZS=27,38g SZH=109,79g CK=4,48g SÓ=2,25g TZS=2,80g	EN=954,48kcal FH=30,40g ZS=27,09g SZH=143,45g CK=23,98g SÓ=0,82g TZS=3,14g	EN=300,90kcal FH=9,53g ZS=5,68g SZH=52,84g CK=1,17g SÓ=1,34g TZS=3,01g	EN=812,62kcal FH=26,58g ZS=36,74g SZH=124,16g CK=5,18g SÓ=2,72g TZS=1,85g
CSÜTÖRTÖK 2024.02.15.	Erdei gyümölcs tea; Toast sonka; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtós sertésvagdalt (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Alma;	Csontleves (1, 3, 5)*; Hagymás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes saláta; Alma;	Alma dobozos üdítő; Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;
	EN=265,75kcal FH=10,73g ZS=4,91g SZH=43,24g CK=10,52g SÓ=2,15g TZS=1,71g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=803,24kcal FH=35,52g ZS=33,81g SZH=83,44g CK=28,73g SÓ=1,59g TZS=3,67g	EN=809,04kcal FH=34,20g ZS=25,64g SZH=101,51g CK=13,37g SÓ=1,53g TZS=1,83g	EN=268,60kcal FH=3,62g ZS=6,48g SZH=48,50g CK=29,20g SÓ=0,18g TZS=3,15g	EN=673,41kcal FH=35,93g ZS=20,87g SZH=66,79g CK=2,14g SÓ=1,08g TZS=1,62g
PÉNTEK 2024.02.16.	Vanília tej (1, 2)*; Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Sonkás krém 50g Eurofood ; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Szezámós rántott halfilé (1, 3, 9, 12)*; Kukoricás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Lapkasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	Májkrém; Kifli (1, 2)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=354,64kcal FH=13,42g ZS=8,65g SZH=55,26g CK=28,25g SÓ=0,91g TZS=4,24g	EN=285,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,80g CK=0,35g SÓ=1,34g TZS=6,15g	EN=907,37kcal FH=33,60g ZS=32,45g SZH=114,85g CK=45,30g SÓ=2,23g TZS=3,01g	EN=1 068,46kcal FH=45,57g ZS=49,80g SZH=131,75g CK=7,41g SÓ=3,65g TZS=3,73g	EN=325,75kcal FH=17,09g ZS=12,66g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=1,47g TZS=8,10g	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:**

**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=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 2024.02.17.	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)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Sárgarépa-főzelék (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 2024.02.18.	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)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű 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=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 2024.02.19.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Olasz zöldségleges gyufatésztával (1, 3, 5)*; Aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Csemege uborka (11)*;	Olasz zöldségleges gyufatésztával (1, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Csemege uborka (11)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Erdei gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=448,30kcal FH=13,28g ZS=16,26g SZH=61,68g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=275,60kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=43,79g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=2,04g	EN=909,12kcal FH=30,96g ZS=45,92g SZH=117,85g CK=13,61g SÓ=2,93g TZS=2,43g	EN=840,07kcal FH=30,53g ZS=39,94g SZH=114,57g CK=13,44g SÓ=3,11g TZS=1,79g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=540,52kcal FH=18,22g ZS=18,95g SZH=71,12g CK=10,64g SÓ=3,05g TZS=5,75g
KEDD 2024.02.20.	Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Májkrem; Kifli (1, 2)*;	Karfiolkrem leves (1, 2, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Karfiolkrem leves (1, 2, 3, 5)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*;
	EN=413,60kcal FH=15,18g ZS=12,20g SZH=61,56g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=285,85kcal FH=8,13g ZS=16,46g SZH=25,32g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=898,17kcal FH=35,08g ZS=36,61g SZH=102,53g CK=8,45g SÓ=3,61g TZS=1,40g	EN=729,09kcal FH=38,77g ZS=25,08g SZH=104,67g CK=5,04g SÓ=3,86g TZS=1,63g	EN=303,00kcal FH=11,69g ZS=7,96g SZH=45,57g CK=0,54g SÓ=2,50g TZS=4,86g	EN=450,73kcal FH=30,91g ZS=17,16g SZH=38,91g CK=9,84g SÓ=0,73g TZS=0,88g
SZERDA 2024.02.21.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Narancs;	Fejlesztettableves (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Fejlesztettableves (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=427,70kcal FH=18,47g ZS=9,86g SZH=66,46g CK=15,32g SÓ=1,73g 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=917,39kcal FH=29,88g ZS=36,68g SZH=110,21g CK=2,48g SÓ=2,92g TZS=9,03g	EN=931,80kcal FH=24,73g ZS=22,35g SZH=154,04g CK=50,27g SÓ=1,57g TZS=8,11g	EN=282,00kcal FH=17,30g ZS=12,10g SZH=24,25g CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=7,85g	EN=537,56kcal FH=26,68g ZS=19,41g SZH=91,40g CK=6,95g SÓ=0,94g TZS=1,58g
CSÜTÖRTÖK 2024.02.22.	Citromos tea; Tejfölös-túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Zöldségleges (1, 5)*; Chilibab (1, 5)*; Fehér kenyér (1)*; Banán;	Zöldségleges (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Fehér kenyér (1)*; Banán;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos káposzta-főzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	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=1 024,84kcal FH=43,40g ZS=27,28g SZH=145,53g CK=7,10g SÓ=1,45g TZS=0,85g	EN=1 074,87kcal FH=44,40g ZS=36,19g SZH=136,74g CK=3,82g SÓ=1,86g TZS=1,38g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,75g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g	EN=643,77kcal FH=24,53g ZS=28,08g SZH=70,85g CK=19,50g SÓ=1,48g TZS=1,40g
PÉNTEK 2024.02.23.	Főzött kakaó (2, 4)*; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*;	Diákcsemege szalámi; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Paradicsom;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Carbonara szósz (1, 2)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*;	Őszibarack-Alma Dobozos üdítő; Bebo Mini Margarin; Fonotkka (1, 2)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Kockasajt (2)*; Alma;
	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=781,14kcal FH=29,25g ZS=24,92g SZH=126,45g CK=47,00g SÓ=0,98g TZS=3,68g	EN=1 057,80kcal FH=44,12g ZS=53,50g SZH=95,85g CK=6,44g SÓ=2,49g TZS=6,86g	EN=273,00kcal FH=4,05g ZS=4,85g SZH=50,90g CK=13,90g SÓ=0,50g TZS=1,40g	EN=682,70kcal FH=14,59g ZS=23,95g SZH=99,09g CK=15,80g SÓ=2,68g TZS=13,05g

**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 2024.02.24.	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 kiörlésű kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;		Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Joghurt (2)*;	Pulykasült (5)*; Tökfőzelék (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 2024.02.25.	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 kiörlésű 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 2024.02.26.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Tárkonyos szárnyasragu leves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Tárkonyos szárnyasragu leves (1, 3, 5)*; Csöben sült brokkoli (1, 2, 4, 5, 6)*; Alma;	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=874,65kcal FH=32,84g ZS=33,59g SZH=106,91g CK=23,82g SÓ=0,82g TZS=1,49g	EN=811,10kcal FH=46,28g ZS=37,07g SZH=64,21g 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 2024.02.27.	Tej (2)*; Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Teljes kiőrlésű 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)*; Hónapos retek;	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=831,12kcal FH=41,36g ZS=28,03g SZH=87,88g 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=342,30kcal FH=11,81g ZS=7,90g SZH=55,50g 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 2024.02.28. Húsmentes nap	Meggyes gyümölcs Tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 5)*; Pritaminos sajtelfúj (1, 2, 3)*; Vegyesfőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Burgonyaleves (1, 5)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Csokis croissant csomagolt (1, 2)*;	Rizsfelfúj (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=275,60kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=43,79g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=874,43kcal FH=38,45g ZS=23,41g SZH=120,62g CK=28,25g SÓ=2,99g TZS=11,19g	EN=926,85kcal FH=34,35g ZS=20,06g SZH=148,44g 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 2024.02.29.	Tejeskávé (1, 2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Filézett halászlé (5, 9)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Félbarna kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Szilvágombóc (1, 3)*; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű 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=775,40kcal FH=24,97g ZS=16,87g SZH=129,63g CK=37,74g SÓ=4,96g TZS=7,19g	EN=1 046,12kcal FH=20,96g ZS=18,22g SZH=136,65g CK=40,54g SÓ=7,28g TZS=3,77g	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 2024.03.01.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Zöldbaleves (1, 2, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Zöldbaleves (1, 2, 3, 5)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	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=961,18kcal FH=37,56g ZS=34,80g SZH=117,28g CK=7,86g SÓ=6,58g TZS=10,06g	EN=802,39kcal FH=41,07g ZS=22,58g SZH=88,76g CK=6,08g SÓ=1,61g TZS=1,75g	EN=165,55kcal FH=4,13g ZS=4,72g SZH=25,79g 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:**

**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"**