

	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)*; 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=348,30kcal FH=12,21g ZS=7,90g SZH=56,30g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=714,10kcal FH=29,49g ZS=33,66g SZH=77,34g CK=0,80g SÓ=6,90g TZS=1,04g
SZERDA 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)*; Kigyóuborka; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Zöldbaleves (1, 2, 3, 5)*; Sajtós 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)*; Alma befőtt;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*; Banán; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
	EN=321,05kcal FH=14,04g ZS=9,63g SZH=43,77g CK=14,26g SÓ=1,11g TZS=6,24g	EN=301,80kcal FH=11,63g ZS=7,96g SZH=45,87g CK=0,54g SÓ=2,50g TZS=4,86g	EN=722,18kcal FH=25,56g ZS=22,80g SZH=97,28g CK=7,86g SÓ=4,78g TZS=6,46g	EN=906,09kcal FH=44,27g ZS=23,62g SZH=159,06g CK=17,96g SÓ=1,61g TZS=1,75g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	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"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2024.03.02.	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 2024.03.03.	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 2024.03.04.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Briós (1, 2, 3)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejszínes-gombás szósz (1, 2, 5)*; Penne (1)*;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*;
	EN=448,15kcal FH=13,28g ZS=15,57g SZH=63,19g CK=11,40g SÓ=2,37g TZS=5,68g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=954,28kcal FH=29,49g ZS=38,78g SZH=115,46g CK=16,66g SÓ=0,82g TZS=1,65g	EN=967,62kcal FH=40,01g ZS=47,97g SZH=89,00g CK=5,26g SÓ=1,11g TZS=2,06g	EN=294,00kcal FH=18,02g ZS=12,28g SZH=26,05g CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=7,85g	EN=613,44kcal FH=30,32g ZS=30,70g SZH=51,71g CK=6,74g SÓ=2,13g TZS=7,29g
KEDD 2024.03.05.	Főzött kakaó (2, 4)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Gyümölcslé 50%-os; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gyümölcslé 50%-os; Bakonyi csirkecombfilé (1, 2)*; Kuskusz (1, 5)*; Vegyes saláta;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Stíriai metélt (1, 2, 3, 4, 13)*;
	EN=516,74kcal FH=16,45g ZS=14,43g SZH=78,70g CK=33,07g SÓ=1,07g TZS=7,08g	EN=224,70kcal FH=6,91g ZS=9,72g SZH=25,52g CK=0,41g SÓ=0,99g TZS=1,53g	EN=915,91kcal FH=35,25g ZS=35,90g SZH=106,90g CK=23,00g SÓ=3,58g TZS=0,70g	EN=808,56kcal FH=33,64g ZS=20,66g SZH=117,09g CK=35,82g SÓ=1,25g TZS=2,32g	EN=247,25kcal FH=8,04g ZS=7,65g SZH=35,33g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=760,28kcal FH=28,62g ZS=19,34g SZH=116,34g CK=40,54g SÓ=0,42g TZS=3,89g
SZERDA 2024.03.06.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Sajtós metélt (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Alma;	Kefír (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Bükk aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Tarhonya (1)*;
	EN=409,10kcal FH=14,18g ZS=11,70g SZH=61,41g CK=11,53g SÓ=2,37g TZS=3,93g	EN=262,20kcal FH=9,35g ZS=5,68g SZH=43,39g CK=0,54g SÓ=1,34g TZS=3,28g	EN=854,29kcal FH=43,60g ZS=30,69g SZH=126,55g CK=9,13g SÓ=1,78g TZS=2,57g	EN=867,30kcal FH=37,56g ZS=29,32g SZH=111,11g CK=6,03g SÓ=1,58g TZS=6,49g	EN=259,68kcal FH=9,73g ZS=7,99g SZH=36,16g CK=6,15g SÓ=0,77g TZS=3,95g	EN=708,15kcal FH=27,54g ZS=33,28g SZH=72,47g CK=4,34g SÓ=0,88g TZS=2,04g
CSÜTÖRTÖK 2024.03.07.	Tej (2)*; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Cső tészta (1)*; Csemege uborka (11)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*; Alma;	Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*;
	EN=518,30kcal FH=22,73g ZS=17,58g SZH=67,39g CK=15,92g SÓ=2,75g TZS=7,99g	EN=285,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,80g CK=0,35g SÓ=1,34g TZS=6,15g	EN=804,89kcal FH=44,28g ZS=19,57g SZH=109,69g CK=7,17g SÓ=2,61g TZS=1,63g	EN=982,26kcal FH=37,67g ZS=32,45g SZH=126,73g CK=14,81g SÓ=1,96g TZS=1,89g	EN=283,90kcal FH=9,71g ZS=6,75g SZH=44,70g CK=7,90g SÓ=0,65g TZS=4,30g	EN=697,48kcal FH=26,61g ZS=32,65g SZH=66,73g CK=0,96g SÓ=0,85g TZS=3,30g
PÉNTEK 2024.03.08.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Mustáros sertéskaraj sajttal (1, 2, 3, 5, 11)*; Hagymás burgonya;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Rizseshús (5)*; Cékla saláta (6, 15)*;	Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*;	Lapkasajt '2 db' (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=329,76kcal FH=15,83g ZS=4,74g SZH=55,16g CK=10,63g SÓ=1,40g TZS=0,37g	EN=330,30kcal FH=14,90g ZS=12,20g SZH=41,56g CK=0,86g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=900,86kcal FH=41,20g ZS=37,48g SZH=91,44g CK=12,32g SÓ=2,11g TZS=7,13g	EN=897,09kcal FH=31,75g ZS=45,17g SZH=115,54g CK=5,07g SÓ=3,75g TZS=2,71g	EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=505,00kcal FH=22,11g ZS=15,36g SZH=67,22g CK=0,39g SÓ=2,39g TZS=8,98g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

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 2024.03.09.	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 2024.03.10.	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

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 2024.03.11.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Paradicsom;	Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma befőtt;	Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya; Alma;	Briós (1, 2, 3)*;	Sertésvajdalt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*;
	EN=434,90kcal FH=18,18g ZS=12,50g SZH=61,86g CK=11,28g SÓ=2,17g TZS=6,93g	EN=289,75kcal FH=9,47g ZS=15,27g SZH=26,84g CK=0,55g SÓ=1,71g TZS=5,94g	EN=901,07kcal FH=29,15g ZS=42,46g SZH=176,52g CK=15,36g SÓ=1,46g TZS=1,92g	EN=868,73kcal FH=30,53g ZS=38,44g SZH=90,15g CK=3,26g SÓ=1,78g TZS=1,41g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=596,54kcal FH=26,62g ZS=28,13g SZH=54,80g CK=1,68g SÓ=0,98g TZS=0,89g
KEDD 2024.03.12.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Méz; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*; Alma;	Tápai legényfogyó leves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Tápai legényfogyó leves (1, 2, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=334,45kcal FH=14,70g ZS=9,55g SZH=46,47g CK=14,31g SÓ=1,11g TZS=3,32g	EN=227,90kcal FH=4,86g ZS=0,60g SZH=50,03g CK=16,77g SÓ=0,60g TZS=0,30g	EN=843,28kcal FH=33,08g ZS=29,62g SZH=108,31g CK=24,83g SÓ=0,93g TZS=3,43g	EN=902,75kcal FH=33,65g ZS=24,18g SZH=134,12g CK=51,06g SÓ=1,72g TZS=8,13g	EN=240,50kcal FH=9,15g ZS=6,75g SZH=34,90g CK=7,90g SÓ=0,65g TZS=4,30g	EN=536,52kcal FH=18,12g ZS=18,95g SZH=70,62g CK=10,64g SÓ=0,305g TZS=5,75g
SZERDA 2024.03.13. Húsmentes nap	Erdei gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fokhagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Halfilé olaszos szószban (1, 5, 9)*; Fusilli tészta (1)*; Sajt szórat (2)*;	Fokhagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Gomba pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*;	Őszibarack-Alma Dobozos üditő; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Meggyes-túrós rakott tészta (1, 2, 3, 4, 13)*; Alma;
	EN=365,86kcal FH=16,11g ZS=4,68g SZH=63,73g CK=11,26g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=294,60kcal FH=11,03g ZS=7,90g SZH=44,85g CK=0,54g SÓ=2,50g TZS=4,86g	EN=886,31kcal FH=37,53g ZS=26,94g SZH=122,15g CK=12,42g SÓ=2,66g TZS=4,71g	EN=852,04kcal FH=46,80g ZS=24,96g SZH=165,02g CK=4,56g SÓ=1,66g TZS=1,66g	EN=274,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=53,46g CK=18,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=839,74kcal FH=29,65g ZS=19,27g SZH=134,04g CK=49,24g SÓ=0,41g TZS=3,79g
CSÜTÖRTÖK 2024.03.14.	Tejeskávé (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Alma;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*; Sajtos rúd (1, 2, 3)*; Banán ;
	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=1,65g TZS=1,59g	EN=816,90kcal FH=30,73g ZS=30,33g SZH=118,53g CK=10,18g SÓ=4,95g TZS=1,14g	EN=749,40kcal FH=45,90g ZS=20,75g SZH=104,48g CK=11,26g SÓ=1,61g TZS=4,66g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=696,85kcal FH=11,96g ZS=21,04g SZH=111,12g CK=16,14g SÓ=1,94g TZS=10,54g
PÉNTEK 2024.03.15.						

**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"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2024.03.16.	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 kiőrlésű 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 2024.03.17.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Magorókrém (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 kiőrlésű 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 2024.03.18.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Kigyóuborka; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Pritaminos sajtelfűjt (1, 2, 3)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Barackos háromszög (1, 2)*;	Túrós tészta tepertővel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=444,30kcal FH=13,18g ZS=16,26g SZH=61,18g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=231,85kcal FH=7,45g ZS=8,34g SZH=30,83g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=892,77kcal FH=42,49g ZS=24,80g SZH=118,85g CK=28,31g SÓ=2,87g TZS=11,66g	EN=867,49kcal FH=33,87g ZS=38,68g SZH=98,30g CK=1,34g SÓ=7,57g TZS=2,18g	EN=282,80kcal FH=3,85g ZS=10,15g SZH=43,26g CK=16,66g SÓ=0,35g TZS=4,62g	EN=602,24kcal FH=26,90g ZS=22,68g SZH=70,89g CK=3,60g SÓ=0,68g TZS=3,93g
KEDD 2024.03.19.	Karamellás tej (2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Tanyasi sült csirkemell (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Lecsós csirkeragu (1)*; Kuskusz (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Narancs;
	EN=451,40kcal FH=15,46g ZS=21,58g SZH=48,36g CK=28,76g SÓ=1,63g TZS=11,24g	EN=269,15kcal FH=11,31g ZS=11,83g SZH=29,64g CK=0,48g SÓ=1,85g TZS=4,16g	EN=984,46kcal FH=63,49g ZS=29,38g SZH=107,99g CK=2,66g SÓ=1,96g TZS=3,02g	EN=929,83kcal FH=40,11g ZS=25,32g SZH=153,09g CK=47,34g SÓ=1,75g TZS=4,02g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=803,72kcal FH=36,10g ZS=18,39g SZH=117,41g CK=5,76g SÓ=1,84g TZS=1,76g
SZERDA 2024.03.20.	Csipkebogyó tea; Liga Margarin; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Korianderes karfiolkrém leves (2, 5)*; Pírtott tökmag (6, 8, 12, 13)*; Pásztor bulgur csirkével, kolbással (1, 4, 5)*;	Korianderes karfiolkrém leves (2, 5)*; Pírtott tökmag (6, 8, 12, 13)*; Alaszkaik tökehal filé panírozott (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*;	Méz; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Finomfőzelék (1, 2)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Alma;
	EN=421,10kcal FH=14,90g ZS=11,88g SZH=63,21g CK=14,47g SÓ=1,97g TZS=3,93g	EN=301,80kcal FH=10,44g ZS=10,02g SZH=42,36g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=977,83kcal FH=46,11g ZS=44,47g SZH=84,37g CK=4,04g SÓ=2,08g TZS=4,87g	EN=974,97kcal FH=36,91g ZS=45,41g SZH=95,00g CK=4,94g SÓ=2,38g TZS=2,92g	EN=218,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=518,52kcal FH=20,69g ZS=18,31g SZH=65,68g CK=15,76g SÓ=2,23g TZS=4,96g
CSÜTÖRTÖK 2024.03.21.	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Kigyóuborka; Zsemle (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Banán;	Húsgaluska-leves (csirke) (1, 2, 3, 5)*; Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;	Húsgaluska-leves (csirke) (1, 2, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=366,00kcal FH=18,27g ZS=11,43g SZH=46,71g CK=14,47g SÓ=1,97g TZS=3,65g	EN=337,62kcal FH=6,28g ZS=3,59g SZH=67,76g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=906,13kcal FH=29,45g ZS=37,61g SZH=107,84g CK=42,94g SÓ=1,05g TZS=5,50g	EN=859,02kcal FH=30,29g ZS=17,26g SZH=143,71g CK=44,38g SÓ=1,09g TZS=1,75g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,75g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
PÉNTEK 2024.03.22.	Zöldtea-citrusos; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Kigyóuborka; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő; Fonotkka (1, 2)*;	Paradicsomleves betűtéstával (1, 3, 5)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Paradicsomleves betűtéstával (1, 3, 5)*; Gyrosos sertéscsikok (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=390,65kcal FH=13,73g ZS=8,17g SZH=61,99g CK=11,46g SÓ=1,53g TZS=2,28g	EN=231,70kcal FH=4,35g ZS=1,43g SZH=49,40g CK=21,90g SÓ=0,50g TZS=0,73g	EN=856,09kcal FH=26,64g ZS=40,05g SZH=123,36g CK=24,18g SÓ=1,41g TZS=2,25g	EN=979,27kcal FH=32,77g ZS=41,73g SZH=105,22g CK=24,51g SÓ=1,84g TZS=2,15g	EN=311,50kcal FH=17,30g ZS=15,60g SZH=23,75g CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=8,50g	EN=594,85kcal FH=13,52g ZS=26,74g SZH=72,51g CK=14,18g SÓ=1,61g TZS=10,70g

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 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 2024.03.23.	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 2024.03.24.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Párolt rizs (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 2024.03.25.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Rántott csirkemell 'mirelit' (1, 2, 3)*; Kukoricás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Túrófelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsöntet (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépafozelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=448,15kcal FH=13,28g ZS=15,57g SZH=63,19g CK=11,40g SÓ=2,37g TZS=5,68g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=965,01kcal FH=43,00g ZS=44,40g SZH=120,66g CK=11,28g SÓ=3,27g TZS=2,15g	EN=994,67kcal FH=46,69g ZS=43,86g SZH=95,69g CK=44,84g SÓ=0,75g TZS=4,61g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=653,18kcal FH=36,80g ZS=17,37g SZH=75,53g CK=21,77g SÓ=1,72g TZS=1,75g
KEDD 2024.03.26.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Bakonyi szárnyasragu leves (1, 2, 3, 5)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Bakonyi szárnyasragu leves (1, 2, 3, 5)*; Főtt tojás (3)*; Spenót (1, 2)*; Törtburgonya (5)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;
	EN=413,60kcal FH=15,18g ZS=12,20g SZH=61,56g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=300,90kcal FH=9,53g ZS=5,68g SZH=52,84g CK=1,17g SÓ=1,34g TZS=3,01g	EN=929,53kcal FH=42,98g ZS=42,96g SZH=83,42g CK=3,60g SÓ=1,56g TZS=2,48g	EN=840,22kcal FH=46,98g ZS=31,70g SZH=78,76g CK=10,54g SÓ=1,65g TZS=6,16g	EN=217,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,01g CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,80g	EN=766,57kcal FH=25,99g ZS=43,20g SZH=93,63g CK=0,83g SÓ=1,13g TZS=3,10g
SZERDA 2024.03.27. Húsmentes nap	Főzött kakaó (2, 4)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Paradicsom;	Brokkolikrémleves gyógykagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Halrudacsok panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Majonéz (3, 11)*;	Brokkolikrémleves gyógykagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Párolt rizs (5)*; Őszibarack befőtt;	Joghurt (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=413,74kcal FH=18,34g ZS=12,36g SZH=53,16g CK=24,29g SÓ=1,19g TZS=5,29g	EN=214,30kcal FH=7,50g ZS=6,40g SZH=29,85g CK=0,35g SÓ=1,30g TZS=4,03g	EN=845,21kcal FH=28,84g ZS=26,93g SZH=114,43g CK=6,95g SÓ=2,67g TZS=4,64g	EN=1 056,90kcal FH=36,02g ZS=37,02g SZH=174,66g CK=16,30g SÓ=2,70g TZS=1,71g	EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g	EN=530,05kcal FH=11,17g ZS=14,58g SZH=85,88g CK=18,28g SÓ=1,35g TZS=4,00g
CSÜTÖRTÖK 2024.03.28.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Burgonyaleves (1, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Burgonyaleves (1, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Lapasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Spagetti carbonara (1, 2)*; Sajt szórat (2)*;
	EN=309,25kcal FH=10,41g ZS=11,33g SZH=40,04g CK=10,52g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=275,80kcal FH=4,13g ZS=13,65g SZH=32,97g CK=12,88g SÓ=0,66g TZS=6,86g	EN=911,69kcal FH=29,67g ZS=35,30g SZH=104,16g CK=7,97g SÓ=1,62g TZS=1,82g	EN=834,22kcal FH=26,88g ZS=39,34g SZH=117,10g CK=2,92g SÓ=2,04g TZS=3,09g	EN=388,60kcal FH=20,83g ZS=15,90g SZH=40,59g CK=0,54g SÓ=2,26g TZS=8,56g	EN=675,88kcal FH=26,89g ZS=30,16g SZH=73,15g CK=4,43g SÓ=1,95g TZS=5,77g
PÉNTEK 2024.03.29.						

**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
SZOMBAT 2024.03.30.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Méz;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Pulykasült (5)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=398,40kcal FH=12,40g ZS=16,20g SZH=50,71g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=315,30kcal FH=8,08g ZS=0,90g SZH=70,64g CK=21,70g SÓ=1,28g TZS=0,09g	EN=782,19kcal FH=28,36g ZS=34,19g SZH=80,19g CK=11,94g SÓ=3,82g TZS=7,94g		EN=308,90kcal FH=8,64g ZS=3,70g SZH=59,91g CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g	EN=604,43kcal FH=34,23g ZS=16,10g SZH=76,07g CK=22,00g SÓ=1,69g TZS=1,46g
VASÁRNAP 2024.03.31.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Alma;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtos szelet (1, 2, 5, 6)*; Rizibizi (5)*;		Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=461,60kcal FH=21,08g ZS=15,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,37g TZS=8,43g	EN=209,05kcal FH=4,87g ZS=3,33g SZH=38,54g CK=0,23g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=762,04kcal FH=41,78g ZS=30,91g SZH=102,18g CK=4,74g SÓ=2,05g TZS=6,59g		EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	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=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"