

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2024.05.27.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Hosszú zsemle (1)*; Sárgarépa;	Csirkemájkrém 50g; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Gombakrémleves (1, 2, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Sajt szórat (2)*;	Gombakrémleves (1, 2, 3, 5)*; Almás-sajtos csirkecombfilé (1, 2)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Bebo Mini Margarin; Rozsos párna (1, 12)*; Paradicsom;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=354,81kcal FH=14,97g ZS=12,25g SZH=44,45g CK=13,27g SÓ=1,55g TZS=7,16g	EN=256,50kcal FH=9,95g ZS=11,55g SZH=26,20g CK=0,35g SÓ=1,25g TZS=3,05g	EN=844,60kcal FH=35,96g ZS=45,80g SZH=94,29g CK=3,74g SÓ=1,94g TZS=5,13g	EN=955,64kcal FH=43,03g ZS=41,14g SZH=96,49g CK=20,57g SÓ=2,01g TZS=19,40g	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 2024.05.28.	F zött kakaó (2, 4)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Retek;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túróféljút (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Rakott metélt dióval (1, 2, 5, 6, 11, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Mexikói ragu (1, 5)*; Törtburgonya (5)*;
	EN=491,54kcal FH=16,38g ZS=11,63g SZH=78,63g CK=33,00g SÓ=0,95g TZS=6,24g	EN=279,65kcal FH=11,31g ZS=11,33g SZH=31,49g CK=0,48g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=952,26kcal FH=44,02g ZS=30,13g SZH=122,57g CK=59,98g SÓ=4,17g TZS=7,07g	EN=1 017,42kcal FH=32,33g ZS=31,25g SZH=151,48g CK=58,67g SÓ=4,16g TZS=3,77g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=560,51kcal FH=26,14g ZS=19,11g SZH=64,01g CK=2,50g SÓ=0,78g TZS=1,51g
SZERDA 2024.05.29.	Csipkebogyó tea; Sonkkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*; Fonottka (1, 2)*;	Eperleves (1, 2)*; Bugaci sertés szelet (1)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;	Eperleves (1, 2)*; Csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Rizibizi (5)*;	Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Csirkés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*;
	EN=371,25kcal FH=12,54g ZS=7,24g SZH=63,51g CK=11,42g SÓ=2,20g TZS=0,42g	EN=248,90kcal FH=6,15g ZS=6,39g SZH=40,57g CK=12,46g SÓ=0,53g TZS=4,99g	EN=783,31kcal FH=35,44g ZS=21,95g SZH=98,69g CK=17,55g SÓ=1,11g TZS=2,10g	EN=818,74kcal FH=34,29g ZS=37,08g SZH=108,94g CK=17,68g SÓ=1,01g TZS=1,72g	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 2024.05.30.	Vanília tej (1, 2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*;	Alma; Briós (1, 2, 3)*;	Pásztorleves (1, 5)*; Mézes-mustáros csirke csikok (1, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;	Pásztorleves (1, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;
	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=878,30kcal FH=39,58g ZS=28,60g SZH=140,37g CK=10,14g SÓ=1,61g TZS=2,86g	EN=847,11kcal FH=34,95g ZS=34,31g SZH=94,58g CK=11,78g SÓ=2,15g TZS=2,80g	EN=249,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,25g CK=16,60g SÓ=0,83g TZS=3,05g	EN=560,14kcal FH=17,61g ZS=18,11g SZH=71,57g CK=12,18g SÓ=3,16g TZS=5,72g
PÉNTEK 2024.05.31.	Zöldtea-citrusos; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Müzlis szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; F szeres törtburgonya (5)*; Szerenádsaláta; Joghurtos öntet (2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Dzsem (13)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; 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=942,77kcal FH=30,75g ZS=35,19g SZH=119,07g CK=5,59g SÓ=3,61g TZS=8,91g	EN=953,07kcal FH=38,84g ZS=46,77g SZH=97,32g CK=2,63g SÓ=10,50g TZS=4,34g	EN=301,80kcal FH=10,44g ZS=10,02g SZH=42,36g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=595,95kcal FH=13,60g ZS=18,13g SZH=91,07g CK=16,85g SÓ=2,16g TZS=9,92g

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



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

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 2024.06.01.	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 2024.06.02.	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:

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 2024.06.03.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Briós (1, 2, 3)*;	Szárnyasgulyásleves (1, 3, 5)*; Metélt tészta (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Szárnyasgulyásleves (1, 3, 5)*; Tejszínes-gombás szósz (1, 2, 5)*; Penne (1)*; Félbarna kenyér (1)*;	Teavaj (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Aprópecsenye (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;
	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=911,01kcal FH=33,32g ZS=26,68g SZH=130,25g CK=23,69g SÓ=1,27g TZS=2,93g	EN=969,89kcal FH=45,30g ZS=37,13g SZH=109,50g CK=5,68g SÓ=1,63g TZS=2,10g	EN=239,72kcal FH=5,08g ZS=12,26g SZH=26,09g CK=0,35g SÓ=0,61g TZS=8,33g	EN=678,55kcal FH=24,71g ZS=38,53g SZH=84,46g CK=0,82g SÓ=0,80g TZS=1,56g
KEDD 2024.06.04.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Zöld szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Zöldborsós csirkeragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Vegyes saláta;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*;
	EN=409,10kcal FH=14,18g ZS=11,70g SZH=61,41g CK=11,53g SÓ=2,37g TZS=3,93g	EN=224,70kcal FH=6,91g ZS=9,72g SZH=25,52g CK=0,41g SÓ=0,99g TZS=1,53g	EN=746,81kcal FH=31,33g ZS=24,97g SZH=124,07g CK=5,05g SÓ=1,59g TZS=2,93g	EN=865,92kcal FH=41,61g ZS=24,87g SZH=100,55g CK=14,45g SÓ=1,83g TZS=2,32g	EN=347,10kcal FH=11,81g ZS=8,02g SZH=56,70g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=613,44kcal FH=30,32g ZS=30,70g SZH=51,71g CK=6,74g SÓ=2,13g TZS=7,29g
SZERDA 2024.06.05. Húsmentes nap	Gyümölcs tea; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Szárzabbaleves (1, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*;	Szárzabbaleves (1, 5)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Alma;	Kefír (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	EN=386,60kcal FH=7,47g ZS=9,81g SZH=65,15g CK=19,23g SÓ=0,79g TZS=4,30g	EN=262,20kcal FH=9,35g ZS=5,68g SZH=43,39g CK=0,54g SÓ=1,34g TZS=3,28g	EN=789,98kcal FH=30,02g ZS=8,98g SZH=165,09g CK=46,53g SÓ=1,57g TZS=3,55g	EN=823,56kcal FH=32,44g ZS=23,81g SZH=117,47g CK=5,19g SÓ=1,32g TZS=6,09g	EN=259,68kcal FH=9,73g ZS=7,99g SZH=36,16g CK=6,15g SÓ=0,77g TZS=3,95g	EN=715,49kcal FH=27,30g ZS=27,28g SZH=87,30g CK=3,80g SÓ=2,10g TZS=2,43g
CSÜTÖRTÖK 2024.06.06.	Tej (2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Cs tészta (1)*; Vegyes saláta;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyaf zelék (1, 5)*;	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=330,30kcal FH=14,90g ZS=12,20g SZH=41,56g CK=0,86g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=886,36kcal FH=41,07g ZS=21,93g SZH=127,37g CK=17,01g SÓ=1,43g TZS=2,09g	EN=909,51kcal FH=29,96g ZS=34,30g SZH=111,64g CK=14,96g SÓ=1,49g TZS=2,18g	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 2024.06.07.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Sonkás krém 50g Eurofood ; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Rizseshús (5)*; Céklasaláta (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=285,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,80g CK=0,35g SÓ=1,34g TZS=6,15g	EN=903,63kcal FH=46,77g ZS=25,85g SZH=108,21g CK=11,17g SÓ=1,88g TZS=2,26g	EN=941,90kcal FH=43,16g ZS=46,25g SZH=113,59g CK=4,61g SÓ=3,76g TZS=1,90g	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 2024.06.08.	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 2024.06.09.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Félbarna kenyér (1)*;	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 2024.06.10.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Paradicsom;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma bef tt;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*; Alma;	Briós (1, 2, 3)*;	Finomf zelék (1, 2)*; Sertésvagdalt (1, 3, 5)*;
	EN=434,90kcal FH=18,18g ZS=12,50g SZH=61,86g CK=11,28g SÓ=2,17g TZS=6,93g	EN=289,75kcal FH=9,47g ZS=15,27g SZH=26,84g CK=0,55g SÓ=1,71g TZS=5,94g	EN=885,95kcal FH=33,21g ZS=35,84g SZH=151,08g CK=16,00g SÓ=3,17g TZS=6,29g	EN=1 014,89kcal FH=29,42g ZS=34,58g SZH=141,48g CK=50,16g SÓ=1,92g TZS=7,75g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=664,82kcal FH=29,04g ZS=29,95g SZH=65,82g CK=16,94g SÓ=1,32g TZS=1,72g
KEDD 2024.06.11.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Méz; Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Fokhagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*; Alma;	Fokhagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya; Alma;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlés egyeses kifli (1)*;	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=232,70kcal FH=4,12g ZS=4,15g SZH=45,45g CK=18,39g SÓ=0,61g TZS=1,54g	EN=980,28kcal FH=35,28g ZS=36,89g SZH=124,05g CK=12,11g SÓ=2,46g TZS=5,61g	EN=982,30kcal FH=32,57g ZS=43,33g SZH=106,10g CK=4,06g SÓ=1,84g TZS=1,20g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,75g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g	EN=536,52kcal FH=18,12g ZS=18,95g SZH=70,62g CK=10,64g SÓ=3,05g TZS=5,75g
SZERDA 2024.06.12.	Erdei gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Szarvacska tészta (1)*; Uborkasaláta;	szibarack-Alma Dobozos üdít ; 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=821,61kcal FH=30,37g ZS=30,28g SZH=120,16g CK=10,41g SÓ=4,88g TZS=1,01g	EN=979,89kcal FH=36,51g ZS=41,14g SZH=112,19g CK=14,22g SÓ=1,45g TZS=2,14g	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 2024.06.13.	Tejeskávé íz tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Tápai legényfogyó leves (1, 2, 3, 5)*; Halrudacs kák panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*; Alma;	Tápai legényfogyó leves (1, 2, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Alma;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
	EN=278,20kcal FH=12,47g ZS=5,44g SZH=44,22g CK=14,74g SÓ=0,76g TZS=3,17g	EN=260,49kcal FH=9,43g ZS=5,62g SZH=43,02g CK=0,59g SÓ=1,34g TZS=0,36g	EN=889,34kcal FH=39,91g ZS=31,52g SZH=103,25g CK=4,95g SÓ=2,72g TZS=3,11g	EN=806,02kcal FH=61,07g ZS=25,17g SZH=93,07g CK=10,69g SÓ=1,75g TZS=4,83g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=384,84kcal FH=13,42g ZS=5,81g SZH=68,69g CK=44,76g SÓ=0,46g TZS=3,31g
PÉNTEK 2024.06.14.	Meggyes gyümölcs Tea; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zala felvágott (4)*;	Kefír (2)*; Teljes kiörlés egyeses kifli (1)*;	Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Borsos tokány (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Alaszka t kehal filé panírozott (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Zsemle (1)*; Csirke májaskrém; Lilahagyma;	Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*; Sajtos rúd (1, 2, 3)*; Banán ;
	EN=413,60kcal FH=15,18g ZS=12,20g SZH=61,56g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=214,50kcal FH=9,10g ZS=5,85g SZH=29,45g CK=6,05g SÓ=0,75g TZS=3,75g	EN=951,45kcal FH=33,93g ZS=40,67g SZH=96,65g CK=7,67g SÓ=3,89g TZS=1,95g	EN=823,59kcal FH=27,50g ZS=28,80g SZH=105,30g CK=4,91g SÓ=2,45g TZS=2,98g	EN=269,85kcal FH=9,42g ZS=9,35g SZH=36,24g CK=2,70g SÓ=1,16g TZS=2,54g	EN=696,85kcal FH=11,96g ZS=21,04g SZH=111,12g CK=16,14g SÓ=1,94g TZS=10,54g

**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 2024.06.15.	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)*;		Joghurt (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	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=783,24kcal FH=44,00g ZS=25,43g SZH=89,48g 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 2024.06.16.	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 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 2024.06.17.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Kigyóuborka; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Cs ben sült brokkoli (1, 2, 4, 5, 6)*;	Teljes ki rlés meggyes párna (1, 2)*;	Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=444,30kcal FH=13,18g ZS=16,26g SZH=61,18g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=345,30kcal FH=11,93g ZS=8,08g SZH=56,10g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=856,09kcal FH=26,64g ZS=40,05g SZH=123,36g CK=24,18g SÓ=1,41g TZS=2,25g	EN=784,19kcal FH=33,57g ZS=36,16g SZH=73,54g CK=27,80g SÓ=1,48g TZS=5,01g	EN=253,40kcal FH=3,64g ZS=13,16g SZH=29,19g CK=6,37g SÓ=0,98g TZS=6,65g	EN=579,29kcal FH=21,04g ZS=19,46g SZH=74,84g CK=0,61g SÓ=2,50g TZS=4,26g
KEDD 2024.06.18.	Tiramisu ízű tej (2)*; Sajtós croissant (1, 2, 3)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Korianderes karfiolkrém leves (2, 5)*; Pírtott tökmag (6, 8, 12, 13)*; Pásztor bulgur csirkével, kolbással (1, 4, 5)*; Uborkasaláta;	Korianderes karfiolkrém leves (2, 5)*; Pírtott tökmag (6, 8, 12, 13)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizibizi (5)*; Uborkasaláta;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Lecsós csirkeragu (1)*; Kuskusz (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=437,50kcal FH=15,46g ZS=21,58g SZH=45,01g CK=15,76g 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=1 015,48kcal FH=47,11g ZS=44,57g SZH=92,07g CK=10,04g SÓ=2,28g TZS=4,87g	EN=947,34kcal FH=50,47g ZS=44,68g SZH=97,78g CK=11,02g SÓ=1,68g TZS=1,93g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=746,32kcal FH=35,26g ZS=18,39g SZH=105,51g CK=5,76g SÓ=1,84g TZS=1,76g
SZERDA 2024.06.19. Húsmentes nap	Csipkebogyó tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Pritaminos sajtelfjút (1, 2, 3)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Csokoládés puding (1, 2, 3, 4, 5, 11, 12)*; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Alma;
	EN=432,50kcal FH=13,47g ZS=12,36g SZH=63,36g CK=11,36g SÓ=1,78g TZS=4,10g	EN=301,80kcal FH=10,44g ZS=10,02g SZH=42,36g CK=0,60g SÓ=1,65g TZS=1,59g	EN=915,86kcal FH=43,34g ZS=23,26g SZH=126,30g CK=29,57g SÓ=2,80g TZS=10,88g	EN=799,52kcal FH=24,33g ZS=14,47g SZH=137,56g CK=45,01g SÓ=2,79g TZS=3,00g	EN=218,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=670,52kcal FH=26,56g ZS=17,22g SZH=100,69g CK=23,60g SÓ=0,28g TZS=1,07g
CSÜTÖRTÖK 2024.06.20.	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Banán;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Tanyasi sült csirkemell (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Carbonara szósz (1, 2)*; Sajtós spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=366,00kcal FH=18,28g 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=754,02kcal FH=52,57g ZS=13,38g SZH=98,18g CK=2,08g SÓ=1,34g TZS=2,06g	EN=984,41kcal FH=43,73g ZS=38,55g SZH=112,62g CK=5,72g SÓ=2,57g TZS=6,71g	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 2024.06.21.	Zöldtea-citrusos; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Kigyóuborka; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdit ; Fonotkka (1, 2)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Szilvágombóc (1, 3)*; Fahéjas cukor (1, 13)*;	Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=416,30kcal FH=14,78g ZS=11,76g SZH=62,43g CK=11,53g SÓ=2,37g TZS=3,93g	EN=231,70kcal FH=4,35g ZS=1,43g SZH=49,40g CK=21,90g SÓ=0,50g TZS=0,73g	EN=870,59kcal FH=27,53g ZS=30,58g SZH=116,20g CK=36,91g SÓ=1,54g TZS=4,72g	EN=1 126,28kcal FH=23,54g ZS=31,94g SZH=119,33g CK=35,72g SÓ=3,85g TZS=1,30g	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=14,16g 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=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 2024.06.22.	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)*;		Joghurt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	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 2024.06.23.	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 100%; Fonottka (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=235,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=37,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	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:

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=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 2024.06.24.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Bakonyi szárnyasragu leves (1, 2, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Bakonyi szárnyasragu leves (1, 2, 3, 5)*; Túrófelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsöntet (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Kakaó krémes croissant (1, 2, 3)*; Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*;
	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=999,70kcal FH=46,02g ZS=49,76g SZH=82,21g CK=3,00g SÓ=1,63g TZS=3,39g	EN=882,89kcal FH=47,46g ZS=29,61g SZH=100,58g CK=43,35g SÓ=0,76g TZS=4,71g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=530,45kcal FH=13,31g ZS=23,24g SZH=64,88g CK=14,58g SÓ=1,61g TZS=8,95g
KEDD 2024.06.25.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Kukoricás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; F tt tojás (3)*; Spenót (1, 2)*; Törtburgonya (5)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Fahéjas csiga (1, 2)*; Zsemle (1)*; Paradicsomos halpástétom (9)*; 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=998,86kcal FH=35,24g ZS=50,99g SZH=122,33g CK=4,19g SÓ=3,54g TZS=7,21g	EN=870,24kcal FH=40,77g ZS=41,46g SZH=69,56g CK=9,32g SÓ=1,74g TZS=6,07g	EN=217,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,01g CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,80g	EN=560,45kcal FH=11,25g ZS=20,46g SZH=80,89g CK=14,01g SÓ=1,52g TZS=7,01g
SZERDA 2024.06.26.	F zött kakaó (2, 4)*; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Teavaj (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Csemege szalámi; Rozsos párna (1, 12)*; Túrós bukta (1, 2, 3)*;
	EN=413,74kcal FH=18,34g ZS=12,36g SZH=53,16g CK=24,29g SÓ=1,19g TZS=5,29g	EN=348,72kcal FH=8,67g ZS=12,44g SZH=51,10g CK=1,17g SÓ=1,27g TZS=8,07g	EN=905,82kcal FH=55,17g ZS=21,30g SZH=178,27g CK=3,14g SÓ=3,18g TZS=2,30g	EN=844,53kcal FH=26,93g ZS=42,33g SZH=114,65g CK=1,70g SÓ=2,03g TZS=3,51g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,75g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g	EN=524,68kcal FH=18,53g ZS=20,49g SZH=64,76g CK=12,35g SÓ=2,00g TZS=5,82g
CSÜTÖRTÖK 2024.06.27.	Erdei gyümölcs tea; Kigyóborka; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Forgatott burgonya; Majonéz (3, 11)*;	Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sajtos croissant (1, 2, 3)*; Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Kifli (1, 2)*;
	EN=316,45kcal FH=11,01g ZS=11,39g SZH=41,06g CK=10,52g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=336,00kcal FH=4,34g ZS=14,63g SZH=45,29g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=960,93kcal FH=40,63g ZS=31,96g SZH=123,74g CK=10,54g SÓ=1,50g TZS=4,97g	EN=924,64kcal FH=29,48g ZS=30,39g SZH=125,17g CK=6,41g SÓ=2,84g TZS=3,76g	EN=388,60kcal FH=20,83g ZS=15,90g SZH=40,59g CK=0,54g SÓ=2,26g TZS=8,56g	EN=553,25kcal FH=14,29g ZS=33,54g SZH=46,88g CK=3,59g SÓ=2,54g TZS=14,94g
PÉNTEK 2024.06.28.	Tiramisu ízű tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Csemege szalámi; Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Kuskusz (1, 5)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos káposzta-f zelek (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Kifli (1, 2)*; Kockasajt (2)*; Paradicsom;
	EN=350,22kcal FH=13,63g ZS=8,09g SZH=54,91g CK=19,96g SÓ=0,70g TZS=4,52g	EN=302,95kcal FH=8,74g ZS=16,53g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,69g TZS=6,27g	EN=913,19kcal FH=45,20g ZS=25,45g SZH=119,96g CK=12,48g SÓ=1,74g TZS=2,76g	EN=826,42kcal FH=29,43g ZS=33,15g SZH=98,48g CK=20,36g SÓ=2,23g TZS=2,43g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=583,25kcal FH=16,13g ZS=25,88g SZH=69,03g CK=5,07g SÓ=3,23g TZS=14,70g

**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=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 2024.06.29.	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 2024.06.30.	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:

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"