

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2019.02.25.	Tej (2)*; Snidlinges sajtkrém (2)*; Kenyér 'Rozs' (1, 2)*; Jégcsap retek;	Csirke májkrém; Zsemle 'Korpás' (1)*;	Karfiolleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Húsos-paradicsomos rakott tészta (1, 2)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Karfiolleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Paprikásburgonya hússal (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Csemege uborka; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1)*; Kifli (1, 2)*;	Sült virsli; Finomfőzelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=454,90kcal FH=20,50g ZS=13,80g SZH=67,30g CK=1,28g SÓ=1,13g TZS=0,00g	EN=221,76kcal FH=7,77g ZS=11,05g SZH=26,80g CK=0,76g SÓ=0,73g TZS=0,00g	EN=921,30kcal FH=38,65g ZS=30,76g SZH=119,32g CK=2,07g SÓ=2,40g TZS=0,00g	EN=816,37kcal FH=32,76g ZS=33,61g SZH=85,00g CK=1,46g SÓ=2,95g TZS=0,00g	EN=257,87kcal FH=8,05g ZS=5,04g SZH=43,30g CK=17,90g SÓ=0,74g TZS=0,00g	EN=710,62kcal FH=32,12g ZS=33,03g SZH=68,80g CK=13,59g SÓ=3,68g TZS=0,00g
KEDD 2019.02.26.	Zöldtea-citrusos (13)*; Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Sárgarépa;	Kefír (2)*; Kifli 'Korpás' (1, 2)*;	Málgombóclevés (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sertésflekken (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kelkáposzta-főzelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Túró Rudi (2)*;	Málgombóclevés (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Briós (1, 2)*; Narancs;	Szegedi aprópecsenye (5)*; Tészta 'Orsó' (1)*;
	EN=462,59kcal FH=15,60g ZS=15,35g SZH=62,65g CK=11,21g SÓ=1,37g TZS=0,00g	EN=217,51kcal FH=8,80g ZS=6,22g SZH=30,94g CK=0,81g SÓ=0,25g TZS=0,00g	EN=770,93kcal FH=52,23g ZS=25,69g SZH=76,27g CK=1,29g SÓ=2,95g TZS=0,00g	EN=991,98kcal FH=33,30g ZS=24,50g SZH=159,41g CK=17,38g SÓ=1,65g TZS=0,00g	EN=312,20kcal FH=7,70g ZS=4,20g SZH=58,80g CK=1,75g SÓ=0,18g TZS=0,00g	EN=693,74kcal FH=26,95g ZS=32,51g SZH=71,88g CK=0,59g SÓ=1,16g TZS=0,00g
SZERDA 2019.02.27.	Főzött kakaó (2)*; Májusi csemege (2, 4, 5, 11)*; Margarin 'Liga'; Császár zsemle 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Jégcsap retek;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Brokkolikrémleves sárgarépakockával (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Csirkepörkölt (1, 5)*; Galuska (1, 3)*; Fejeskáposzta-saláta;	Brokkolikrémleves sárgarépakockával (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Rizibizi (5)*; Tartármártás (1, 2, 3, 11)*;	Dzsem; Margarin 'Vitelma'; Zsemle (1)*;	Rakott burgonya (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=411,42kcal FH=21,38g ZS=9,84g SZH=54,04g CK=11,72g SÓ=1,54g TZS=0,00g	EN=269,87kcal FH=9,30g ZS=13,29g SZH=27,80g CK=1,65g SÓ=0,87g TZS=0,00g	EN=799,22kcal FH=43,69g ZS=21,62g SZH=101,01g CK=1,19g SÓ=2,27g TZS=0,00g	EN=981,31kcal FH=40,04g ZS=34,50g SZH=121,96g CK=2,59g SÓ=3,66g TZS=0,00g	EN=217,51kcal FH=4,77g ZS=3,03g SZH=41,42g CK=0,76g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=631,28kcal FH=18,65g ZS=22,02g SZH=74,62g CK=0,00g SÓ=0,88g TZS=0,00g
CSÜTÖRTÖK 2019.02.28.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs' (13)*; Sajt (2)*; Margarin 'Delma'; Kenyér 'Kukoricás' (1, 2)*; Mandarin;	Poharas tej (2)*; Zsemle (1)*;	Tavaszeleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes vágott; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Tavaszeleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Darás metélt (1)*; Barackíz; Porcukor;
	EN=482,89kcal FH=19,30g ZS=12,90g SZH=72,33g CK=11,38g SÓ=1,33g TZS=0,00g	EN=229,51kcal FH=10,77g ZS=4,53g SZH=38,62g CK=0,76g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=788,92kcal FH=29,56g ZS=32,98g SZH=82,17g CK=1,23g SÓ=3,02g TZS=0,00g	EN=701,42kcal FH=26,83g ZS=29,35g SZH=78,41g CK=13,86g SÓ=3,12g TZS=0,00g	EN=253,50kcal FH=9,50g ZS=7,50g SZH=37,50g CK=1,92g SÓ=0,59g TZS=0,00g	EN=672,82kcal FH=14,22g ZS=11,28g SZH=127,14g CK=20,00g SÓ=0,40g TZS=0,00g
PÉNTEK 2019.03.01.	Tea 'Citromos' (13)*; Kapros turókrém (2)*; Kenyér 'Rozs' (1, 2)*; Sárgarépa;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliző pehely (1)*;	Zöldbaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizseshús (5)*; Alma;	Zöldbaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya; Csemege uborka; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Alma; Májkrém (4)*; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Kefír (2)*;
	EN=388,81kcal FH=17,00g ZS=6,50g SZH=66,38g CK=11,28g SÓ=0,83g TZS=0,00g	EN=202,90kcal FH=8,40g ZS=4,90g SZH=34,90g CK=0,36g SÓ=0,24g TZS=0,00g	EN=794,04kcal FH=24,26g ZS=34,74g SZH=92,80g CK=1,75g SÓ=3,03g TZS=0,00g	EN=716,30kcal FH=45,28g ZS=17,57g SZH=82,48g CK=2,22g SÓ=3,06g TZS=0,00g	EN=233,67kcal FH=7,00g ZS=10,29g SZH=27,60g CK=1,65g SÓ=0,86g TZS=0,00g	EN=570,92kcal FH=18,54g ZS=21,06g SZH=73,54g CK=1,52g SÓ=1,32g TZS=0,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2019.03.02.	Tea 'Citromos' (13)*; Krasno sonka (1, 2, 4)*; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*; Dzsem;	Poharas tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Karfiolleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Túrógombóc (1)*; Tejföl (2)*; Porcukor; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1, 2)*;		Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Párolt sertés szelet (1, 5)*; Paradicsommártás (1)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=340,60kcal FH=15,77g ZS=6,83g SZH=51,57g CK=10,76g SÓ=1,55g TZS=0,00g	EN=287,65kcal FH=11,50g ZS=7,85g SZH=45,20g CK=1,65g SÓ=0,17g TZS=0,00g	EN=934,90kcal FH=30,70g ZS=16,89g SZH=160,62g CK=20,93g SÓ=1,93g TZS=0,00g		EN=269,87kcal FH=9,30g ZS=13,29g SZH=27,80g CK=1,65g SÓ=0,87g TZS=0,00g	EN=649,78kcal FH=32,73g ZS=17,56g SZH=82,91g CK=16,06g SÓ=2,22g TZS=0,00g
VASÁRNAP 2019.03.03.	Tej (2)*; Sajtkrém (2)*; Főtt tojás (3)*; Zsemle 'Korpás' (1)*;	Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Rozs' (1, 2)*; Zöldpaprika;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Brassói aprópecsenye (5)*; Forgatott burgonya; Csemege uborka; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;		Mákos kifli (1, 2)*;	Pulykapörkölt (1)*; Tészta 'Copfocska' (1)*; Csemege uborka;
	EN=400,76kcal FH=20,97g ZS=18,65g SZH=43,10g CK=0,76g SÓ=1,03g TZS=0,00g	EN=382,04kcal FH=14,70g ZS=13,10g SZH=51,80g CK=1,53g SÓ=1,69g TZS=0,00g	EN=1 013,28kcal FH=42,05g ZS=51,53g SZH=83,06g CK=1,79g SÓ=3,71g TZS=0,00g		EN=196,00kcal FH=4,00g ZS=6,00g SZH=35,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=644,48kcal FH=34,63g ZS=23,07g SZH=75,69g CK=0,63g SÓ=1,21g TZS=0,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2019.03.04.	Tea 'Csipkebogyó' (13)*; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Csemege szalámi; Zsemle 'Zabpelyhes' (1)*;	Gulyásleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Ízes fánk (1, 2, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Gulyásleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Mézes-mustáros csirkemell csíkok (1, 11)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=317,70kcal FH=11,37g ZS=11,83g SZH=40,47g CK=11,01g SÓ=1,45g TZS=0,00g	EN=267,60kcal FH=10,77g ZS=11,28g SZH=29,15g CK=0,76g SÓ=1,11g TZS=0,00g	EN=832,21kcal FH=26,61g ZS=24,79g SZH=119,35g CK=32,21g SÓ=1,91g TZS=0,00g	EN=935,54kcal FH=48,28g ZS=44,33g SZH=80,85g CK=13,43g SÓ=2,54g TZS=0,00g	EN=324,65kcal FH=9,25g ZS=7,60g SZH=52,70g CK=17,90g SÓ=0,40g TZS=0,00g	EN=636,53kcal FH=28,70g ZS=17,73g SZH=88,15g CK=0,17g SÓ=1,67g TZS=0,00g
KEDD 2019.03.05.	Főzött kakaó (2)*; Fokhagymás-petrezselymes vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Jégcsap retek;	Dobozos üdítő 'alma'; Méz; Búzakorpás diákrúd (1, 2)*;	Reszelt tésztaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sertés sült (5)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12, 13)*;	Reszelt tésztaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Tejszínes-gombás csirkecomb (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;	Gyrosos sertésszelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mexikói saláta (1, 2, 3, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*;
	EN=498,18kcal FH=18,98g ZS=14,44g SZH=75,94g CK=12,21g SÓ=0,53g TZS=0,00g	EN=286,94kcal FH=4,30g ZS=2,15g SZH=68,71g CK=12,82g SÓ=0,26g TZS=0,00g	EN=827,28kcal FH=34,34g ZS=19,21g SZH=123,95g CK=31,18g SÓ=4,60g TZS=0,00g	EN=841,69kcal FH=48,03g ZS=24,75g SZH=101,10g CK=1,15g SÓ=2,97g TZS=0,00g	EN=321,91kcal FH=9,77g ZS=12,53g SZH=40,42g CK=0,76g SÓ=0,65g TZS=0,00g	EN=564,98kcal FH=30,89g ZS=24,09g SZH=48,18g CK=5,81g SÓ=2,76g TZS=0,00g
SZERDA 2019.03.06.	Gyümölcs tea 'Meggy' (13)*; Petrezselymes tejfőléstúró (2)*; Kenyér 'Rozs' (1, 2)*; Sárgarépa;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliző pehely (1)*;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Spenótos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Petrezselymes burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Bakonyi tokány (1, 2)*; Bulgur (1, 5)*; Kovászos uborka;	Lapkasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;	Mákos metélt (1)*; Mákos cukor; Alma;
	EN=389,89kcal FH=17,08g ZS=6,50g SZH=66,55g CK=11,28g SÓ=0,80g TZS=0,00g	EN=202,90kcal FH=8,40g ZS=4,90g SZH=34,90g CK=0,36g SÓ=0,24g TZS=0,00g	EN=811,03kcal FH=25,04g ZS=19,63g SZH=124,92g CK=19,32g SÓ=3,09g TZS=0,00g	EN=905,49kcal FH=31,96g ZS=38,01g SZH=113,36g CK=17,89g SÓ=3,04g TZS=0,00g	EN=344,60kcal FH=19,40g ZS=10,10g SZH=43,20g CK=1,26g SÓ=0,79g TZS=0,00g	EN=694,70kcal FH=18,20g ZS=22,43g SZH=102,60g CK=17,50g SÓ=0,35g TZS=0,00g
CSÜTÖRTÖK 2019.03.07.	Tej (2)*; Toast sonka (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma'; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*; Kigyóuborka;	Margarin 'Vitelma'; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Alma;	Zellerkrémleves sárgarépakockával (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Lecsós csirkemáj (5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Mandarin; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Zellerkrémleves sárgarépakockával (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Debreceni aprópecsenye (4)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Kefír (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Tea 'Citromos' (13)*; Pizza (1, 2, 5)*;
	EN=435,74kcal FH=26,10g ZS=11,20g SZH=60,68g CK=1,33g SÓ=1,66g TZS=0,00g	EN=220,76kcal FH=5,30g ZS=4,09g SZH=39,48g CK=0,77g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=831,02kcal FH=38,66g ZS=20,08g SZH=121,04g CK=2,41g SÓ=3,43g TZS=0,00g	EN=821,58kcal FH=29,42g ZS=33,30g SZH=88,83g CK=1,36g SÓ=3,28g TZS=0,00g	EN=240,00kcal FH=9,50g ZS=6,00g SZH=36,00g CK=1,92g SÓ=0,59g TZS=0,00g	EN=705,17kcal FH=30,42g ZS=31,56g SZH=70,15g CK=14,20g SÓ=1,78g TZS=0,00g
PÉNTEK 2019.03.08.	Tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Császár zsemle (1, 2)*; Jégcsap retek;	Csirke májkrém; Csavart kifli (1, 2)*;	Lencseleves (húsmentes) (1, 2, 5, 11)*; Lecsós szelet (5)*; Hagymás burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Lencseleves (húsmentes) (1, 2, 5, 11)*; Sajtospagetti (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Alma;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2)*;	Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=385,34kcal FH=19,00g ZS=14,30g SZH=46,20g CK=0,00g SÓ=0,15g TZS=0,00g	EN=248,80kcal FH=8,50g ZS=9,50g SZH=31,65g CK=0,83g SÓ=0,76g TZS=0,00g	EN=827,10kcal FH=43,01g ZS=22,71g SZH=100,17g CK=2,72g SÓ=3,22g TZS=0,00g	EN=903,37kcal FH=36,52g ZS=25,53g SZH=129,45g CK=1,16g SÓ=2,30g TZS=0,00g	EN=309,33kcal FH=10,20g ZS=9,99g SZH=45,12g CK=1,48g SÓ=0,17g TZS=0,00g	EN=630,14kcal FH=25,60g ZS=28,58g SZH=63,40g CK=3,30g SÓ=1,02g TZS=0,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2019.03.09.	Tea 'Citromos' (13)*; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csontleves csigatésztával (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Alma;		Dzsem; Zsemle (1)*; Margarin 'Vitelma';	Sertéspörkölt; Kelkáposzta-főzelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;
	EN=332,45kcal FH=11,80g ZS=6,90g SZH=54,95g CK=11,26g SÓ=1,07g TZS=0,00g	EN=220,87kcal FH=10,30g ZS=5,29g SZH=35,80g CK=1,65g SÓ=0,51g TZS=0,00g	EN=717,19kcal FH=19,52g ZS=10,27g SZH=137,81g CK=31,97g SÓ=1,78g TZS=0,00g		EN=217,51kcal FH=4,77g ZS=3,03g SZH=41,42g CK=0,76g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=604,53kcal FH=31,54g ZS=31,17g SZH=45,00g CK=1,29g SÓ=1,68g TZS=0,00g
VASÁRNAP 2019.03.10.	Tea 'Citromos' (13)*; Virsli; Mustár (1, 11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Tej (2)*; Zsemle (1)*;	Cukkinikrémleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gombás pulykatokány (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*; Befőtt; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;		Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Hagymás sertés szelet (1)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=354,88kcal FH=14,07g ZS=14,21g SZH=40,89g CK=10,76g SÓ=1,69g TZS=0,00g	EN=273,51kcal FH=13,77g ZS=6,53g SZH=43,62g CK=0,76g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=848,94kcal FH=31,64g ZS=25,46g SZH=122,58g CK=14,37g SÓ=3,09g TZS=0,00g		EN=328,55kcal FH=10,00g ZS=8,35g SZH=51,00g CK=1,65g SÓ=0,17g TZS=0,00g	EN=514,62kcal FH=33,95g ZS=16,61g SZH=54,39g CK=4,59g SÓ=1,66g TZS=0,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2019.03.11.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó' (13)*; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Sajtos kifli (1, 2)*;	Sertésraguleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Sertésraguleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3, 12)*; Csokoládés öntet (1, 2)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Búzakorpás diákrúd (1, 2)*;	Rizseshús (5)*;
	EN=442,34kcal FH=15,10g ZS=15,35g SZH=59,30g CK=11,21g SÓ=0,54g TZS=0,00g	EN=269,79kcal FH=12,89g ZS=8,77g SZH=39,15g CK=0,94g SÓ=0,44g TZS=0,00g	EN=1 006,20kcal FH=39,87g ZS=43,12g SZH=105,96g CK=16,48g SÓ=3,44g TZS=0,00g	EN=857,62kcal FH=29,78g ZS=28,98g SZH=72,78g CK=34,47g SÓ=2,60g TZS=0,00g	EN=251,34kcal FH=14,70g ZS=11,35g SZH=24,51g CK=0,82g SÓ=0,58g TZS=0,00g	EN=657,99kcal FH=20,94g ZS=31,15g SZH=71,55g CK=0,52g SÓ=1,93g TZS=0,00g
KEDD 2019.03.12.	Tej (2)*; Sajtkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Zsemle 'Lenmagos' (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mexikói rizs (5)*;	Daragaluskaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sertéspörkölt; Tökfőzelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Túró Rudi (2)*;	Kockasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Paprikásburgonya hússal (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=450,40kcal FH=20,80g ZS=13,80g SZH=64,30g CK=1,21g SÓ=1,13g TZS=0,00g	EN=233,20kcal FH=6,70g ZS=10,00g SZH=27,80g CK=1,44g SÓ=0,89g TZS=0,00g	EN=798,92kcal FH=44,63g ZS=23,35g SZH=97,71g CK=0,98g SÓ=3,40g TZS=0,00g	EN=885,81kcal FH=33,71g ZS=43,43g SZH=85,90g CK=6,49g SÓ=2,96g TZS=0,00g	EN=336,65kcal FH=10,50g ZS=15,85g SZH=37,20g CK=1,65g SÓ=0,53g TZS=0,00g	EN=749,39kcal FH=29,96g ZS=30,18g SZH=78,54g CK=1,12g SÓ=1,75g TZS=0,00g
SZERDA 2019.03.13.	Tejes kávé (1, 2)*; Kenőmájas; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Alma; Kifli (1, 2)*; Margarin 'Vitelma';	Szárazbableves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Túrós tészta tepertővel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;	Szárazbableves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rakott burgonya (1, 2, 3)*; Csemege uborka;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2)*;	Tea 'Citromos' (13)*; Hot-Dog (1, 11)*;
	EN=570,56kcal FH=24,76g ZS=19,08g SZH=78,06g CK=12,21g SÓ=1,42g TZS=0,00g	EN=198,87kcal FH=4,30g ZS=3,79g SZH=35,60g CK=1,65g SÓ=0,51g TZS=0,00g	EN=813,90kcal FH=39,43g ZS=28,20g SZH=100,33g CK=0,33g SÓ=1,40g TZS=0,00g	EN=787,98kcal FH=29,58g ZS=25,00g SZH=96,45g CK=0,33g SÓ=1,98g TZS=0,00g	EN=295,83kcal FH=10,20g ZS=8,49g SZH=43,62g CK=1,48g SÓ=0,17g TZS=0,00g	EN=642,57kcal FH=26,74g ZS=26,56g SZH=70,89g CK=11,52g SÓ=3,28g TZS=0,00g
CSÜTÖRTÖK 2019.03.14.	Tej (2)*; Csirkemell sonka (1, 2, 4)*; Paradicsom; Kenyér 'Rozs' (1, 2)*; Margarin 'Delma';	Kiwi; Kifli 'Szezám-magos' (1, 2, 12)*; Dzsem;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Budapest ragu (5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Sajtos szelet (1, 2)*; Zöldséges bulgur (1, 5, 13)*;	Joghurt (2)*; Tökmagos párna (1)*; Alma;	Alma; Májkrém (4)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Kefír (2)*;
	EN=467,34kcal FH=25,20g ZS=13,10g SZH=67,68g CK=1,35g SÓ=2,33g TZS=0,00g	EN=227,01kcal FH=5,10g ZS=1,72g SZH=46,54g CK=0,81g SÓ=0,25g TZS=0,00g	EN=802,86kcal FH=31,80g ZS=23,96g SZH=103,83g CK=16,33g SÓ=2,13g TZS=0,00g	EN=878,75kcal FH=45,25g ZS=27,43g SZH=116,60g CK=15,54g SÓ=2,71g TZS=0,00g	EN=366,40kcal FH=13,60g ZS=10,20g SZH=54,40g CK=0,72g SÓ=0,41g TZS=0,00g	EN=553,64kcal FH=17,60g ZS=22,58g SZH=67,90g CK=3,30g SÓ=1,76g TZS=0,00g
PÉNTEK 2019.03.15.	Tea 'Citromos' (13)*; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Lenmagos' (1, 2)*; Jégcsap reték;	Poharas tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Marha erőleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Székelykáposzta (1, 2)*; Túrós pite (1, 2, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Marha erőleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Párolt rizs (5)*; Joghurtos öntet (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Banán; Gabonás keksz 'Teljes kiörlésű' (1, 5)*;	Ásványvíz; Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (1)*;
	EN=383,30kcal FH=17,96g ZS=6,56g SZH=62,14g CK=11,30g SÓ=0,77g TZS=0,00g	EN=242,50kcal FH=11,00g ZS=5,50g SZH=40,00g CK=1,92g SÓ=0,59g TZS=0,00g	EN=788,87kcal FH=28,90g ZS=38,39g SZH=77,65g CK=5,16g SÓ=2,26g TZS=0,00g	EN=876,16kcal FH=37,32g ZS=27,16g SZH=117,46g CK=1,03g SÓ=2,73g TZS=0,00g	EN=349,10kcal FH=5,10g ZS=8,80g SZH=59,20g CK=0,92g SÓ=0,40g TZS=0,00g	EN=693,94kcal FH=18,50g ZS=24,38g SZH=100,50g CK=4,09g SÓ=1,52g TZS=0,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2019.03.16.	Tea 'Citromos' (13)*; Zala felvágott (4)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Kifli 'Szezámagos' (1, 2, 12)*;	Zöldborsóleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizseshús (5)*; Csemege uborka; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;		Sajt (2)*; Zsemle (1)*;	Chilisbab (1, 5)*; Alma; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=371,15kcal FH=15,60g ZS=9,40g SZH=55,05g CK=11,51g SÓ=1,62g TZS=0,00g	EN=264,01kcal FH=13,30g ZS=7,72g SZH=39,94g CK=0,81g SÓ=0,25g TZS=0,00g	EN=857,81kcal FH=30,47g ZS=34,00g SZH=105,32g CK=1,42g SÓ=3,30g TZS=0,00g		EN=267,11kcal FH=15,17g ZS=9,73g SZH=29,42g CK=0,76g SÓ=1,01g TZS=0,00g	EN=675,72kcal FH=35,53g ZS=18,55g SZH=86,94g CK=0,85g SÓ=1,02g TZS=0,00g
VASÁRNAP 2019.03.17.	Tea 'Citromos' (13)*; Kenőmájas; Zsemle 'Korpás' (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Tejfölös gombás sertés szelet (1, 2, 5)*; Petrezselymes burgonya; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;		Fonott kalács (1, 2, 3)*; Alma;	Pulyka aprópecsenye (1)*; Sárgarépa főzelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=319,11kcal FH=12,37g ZS=14,15g SZH=38,95g CK=10,76g SÓ=1,14g TZS=0,00g	EN=264,87kcal FH=13,30g ZS=7,29g SZH=40,80g CK=1,65g SÓ=0,51g TZS=0,00g	EN=790,26kcal FH=34,57g ZS=23,58g SZH=98,82g CK=15,75g SÓ=1,94g TZS=0,00g		EN=363,08kcal FH=8,64g ZS=6,72g SZH=66,44g CK=2,88g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=556,51kcal FH=31,54g ZS=18,77g SZH=63,71g CK=10,01g SÓ=1,63g TZS=0,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2019.03.18.	Zöldtea-citrusos (13)*; Sajt (2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Zsemle 'Zabpelyhes' (1)*;	Nyírségi gombóclevés sertéshússal (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Fokhagymás-gombás csirkemáj (5)*; Fűszeres burgonya (5)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Nyírségi gombóclevés sertéshússal (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Darás metélt (1)*; Barackíz; Porcukor; Alma;	Briós (1, 2)*; Kiwi;	Ananászos csirkemell ragu (1)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=448,69kcal FH=20,00g ZS=13,80g SZH=59,85g CK=11,21g SÓ=1,26g TZS=0,00g	EN=231,10kcal FH=10,77g ZS=4,53g SZH=39,15g CK=0,76g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=900,56kcal FH=45,17g ZS=32,34g SZH=95,49g CK=1,63g SÓ=3,72g TZS=0,00g	EN=1 011,32kcal FH=29,76g ZS=29,11g SZH=153,35g CK=20,37g SÓ=1,59g TZS=0,00g	EN=296,40kcal FH=7,10g ZS=4,20g SZH=56,40g CK=1,75g SÓ=0,18g TZS=0,00g	EN=586,89kcal FH=24,19g ZS=16,54g SZH=83,07g CK=0,17g SÓ=1,67g TZS=0,00g
KEDD 2019.03.19.	Főzött kakaó (2)*; Metélőhagymás vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*; Sárgarépa;	Kiwi; Méz; Zsemle 'Korpás' (1)*;	Tarhonyaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Paprikás sertés szelet (1)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Túró Rudi (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Joghurt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Vadas aprópecsenye (1, 2, 11)*; Tészta 'Orsó' (1)*; Alma;
	EN=497,58kcal FH=18,98g ZS=14,94g SZH=75,04g CK=12,70g SÓ=0,55g TZS=0,00g	EN=239,96kcal FH=5,57g ZS=2,65g SZH=51,50g CK=0,76g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=754,81kcal FH=38,96g ZS=26,65g SZH=84,57g CK=5,25g SÓ=2,86g TZS=0,00g	EN=809,74kcal FH=30,71g ZS=22,08g SZH=116,50g CK=3,45g SÓ=3,30g TZS=0,00g	EN=298,65kcal FH=10,00g ZS=9,85g SZH=42,70g CK=1,65g SÓ=0,17g TZS=0,00g	EN=772,93kcal FH=27,67g ZS=33,74g SZH=87,19g CK=2,50g SÓ=1,02g TZS=0,00g
SZERDA 2019.03.20.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs' (13)*; Tojáskrém (1, 2, 3, 11)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csurgatott tojásleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (6)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Csurgatott tojásleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Csőben sült brokkoli (1, 2, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Mandarin;	Dobozos üdítő őszi-alma; Fatörzskifli (1, 2)*;	Brassói aprópecsenye (5)*; Forgatott burgonya; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=351,26kcal FH=10,75g ZS=14,11g SZH=42,45g CK=10,77g SÓ=0,51g TZS=0,00g	EN=220,87kcal FH=10,30g ZS=5,29g SZH=35,80g CK=1,65g SÓ=0,51g TZS=0,00g	EN=935,68kcal FH=25,79g ZS=34,45g SZH=127,07g CK=18,24g SÓ=1,55g TZS=0,00g	EN=805,78kcal FH=35,75g ZS=39,30g SZH=71,70g CK=1,08g SÓ=2,44g TZS=0,00g	EN=304,33kcal FH=5,70g ZS=3,99g SZH=59,62g CK=13,48g SÓ=0,17g TZS=0,00g	EN=716,59kcal FH=27,10g ZS=34,04g SZH=64,68g CK=1,38g SÓ=2,46g TZS=0,00g
CSÜTÖRTÖK 2019.03.21.	Tej (2)*; Toast sonka (1, 2, 4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Rozs' (1, 2)*;	Mandarin; Paradicsomos halpástétom (9)*; Búzakorpás diákrúd (1, 2)*;	Csontleves csigatésztával (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sertéspörkölt; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Csontleves csigatésztával (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Hentes szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Kakaós csiga (1)*;	Tea 'Citromos' (13)*; Hamburger (1, 2, 5)*;
	EN=451,04kcal FH=24,60g ZS=12,10g SZH=65,50g CK=1,28g SÓ=1,69g TZS=0,00g	EN=264,94kcal FH=7,80g ZS=11,15g SZH=34,31g CK=0,82g SÓ=0,61g TZS=0,00g	EN=876,73kcal FH=45,18g ZS=38,18g SZH=84,10g CK=7,65g SÓ=2,95g TZS=0,00g	EN=761,57kcal FH=35,55g ZS=23,28g SZH=90,19g CK=1,34g SÓ=3,06g TZS=0,00g	EN=291,20kcal FH=4,90g ZS=9,80g SZH=46,90g CK=0,79g SÓ=0,14g TZS=0,00g	EN=768,67kcal FH=32,29g ZS=34,46g SZH=77,99g CK=13,52g SÓ=3,20g TZS=0,00g
PÉNTEK 2019.03.22.	Tea 'Citromos' (13)*; Medvehagymás túrókrém (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*;	Diákcsemege szalámi; Zsemle (1)*;	Lestyános burgonyaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Rizibizi (5)*; Tartármártás (1, 2, 3, 11)*;	Lestyános burgonyaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sült debreceni kolbász; Kelkáposzta-főzelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12, 13)*;	Kockasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*; Mandarin;	Gyümölcs joghurt 'Nap mint nap' (1, 2, 3, 6, 8)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Májkrém (4)*; Alma;
	EN=392,56kcal FH=18,20g ZS=10,10g SZH=58,85g CK=11,17g SÓ=0,70g TZS=0,00g	EN=260,76kcal FH=10,27g ZS=11,28g SZH=28,87g CK=0,76g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=928,43kcal FH=24,76g ZS=37,76g SZH=118,90g CK=4,54g SÓ=4,06g TZS=0,00g	EN=912,13kcal FH=34,39g ZS=51,20g SZH=72,82g CK=8,91g SÓ=4,89g TZS=0,00g	EN=394,40kcal FH=14,80g ZS=12,90g SZH=53,20g CK=1,26g SÓ=0,83g TZS=0,00g	EN=555,04kcal FH=15,30g ZS=19,18g SZH=77,30g CK=17,71g SÓ=1,78g TZS=0,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2019.03.23.	Tea 'Citromos' (13)*; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma'; Csavart kifli (1, 2)*;	Tej (2)*; Zabpehely (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5)*; Gombapörkölt (1, 2, 5)*; Tészta 'Orsó' (1)*; Kiwi; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;		Alma; Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Párolt sertés szelet (1, 5)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=327,79kcal FH=11,50g ZS=12,40g SZH=42,28g CK=11,15g SÓ=1,52g TZS=0,00g	EN=402,20kcal FH=18,80g ZS=10,90g SZH=59,80g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=923,26kcal FH=38,23g ZS=33,53g SZH=114,27g CK=1,01g SÓ=2,54g TZS=0,00g		EN=308,11kcal FH=15,17g ZS=9,73g SZH=38,42g CK=0,76g SÓ=0,61g TZS=0,00g	EN=639,56kcal FH=30,72g ZS=12,08g SZH=93,68g CK=24,56g SÓ=2,25g TZS=0,00g
VASÁRNAP 2019.03.24.	Tea 'Citromos' (13)*; Metélőhagymás vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Zellerleves (1, 3, 5)*; Sertésflekken (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2)*; Céklasaláta; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;		Banán; Gabonás keksz 'Teljes kiörlésű' (1, 5)*;	Csirkemell csíkok pirítva (1)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=346,05kcal FH=10,20g ZS=8,90g SZH=55,75g CK=11,70g SÓ=0,55g TZS=0,00g	EN=264,87kcal FH=13,30g ZS=7,29g SZH=40,80g CK=1,65g SÓ=0,51g TZS=0,00g	EN=712,01kcal FH=34,60g ZS=16,75g SZH=94,33g CK=1,08g SÓ=2,95g TZS=0,00g		EN=349,10kcal FH=5,10g ZS=8,80g SZH=59,20g CK=0,92g SÓ=0,40g TZS=0,00g	EN=511,01kcal FH=36,00g ZS=9,48g SZH=68,74g CK=13,59g SÓ=1,64g TZS=0,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2019.03.25.	Tea 'Citromos' (13)*; Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Csavart kifli (1, 2)*;	Poharas tej (2)*; Kifli 'Szezámragos' (1, 2, 12)*;	Szárnasraguleves (1, 3, 4, 5, 11)*; Túrós tészta tepertővel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Alma;	Szárnasraguleves (1, 3, 4, 5, 11)*; Temesvári aprópecsenye (2, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Dzsem; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;	Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=350,79kcal FH=11,50g ZS=14,65g SZH=41,50g CK=10,83g SÓ=1,16g TZS=0,00g	EN=220,01kcal FH=10,30g ZS=5,72g SZH=34,94g CK=0,81g SÓ=0,25g TZS=0,00g	EN=850,06kcal FH=45,96g ZS=31,91g SZH=94,42g CK=0,36g SÓ=1,40g TZS=0,00g	EN=769,35kcal FH=37,63g ZS=36,35g SZH=62,39g CK=1,41g SÓ=2,86g TZS=0,00g	EN=274,80kcal FH=9,00g ZS=0,90g SZH=56,00g CK=1,26g SÓ=0,47g TZS=0,00g	EN=539,00kcal FH=25,97g ZS=25,12g SZH=49,71g CK=5,29g SÓ=1,82g TZS=0,00g
KEDD 2019.03.26.	Tejes kávé (1, 2)*; Fokhagymás-petrezselymes vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Méz; Búzakorpás diákrúd (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Mandarin; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sertéspörkölt; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;	Lekváros derelye (1)*; Porcukor;
	EN=503,06kcal FH=18,36g ZS=14,18g SZH=78,76g CK=12,21g SÓ=0,57g TZS=0,00g	EN=192,94kcal FH=4,30g ZS=2,15g SZH=40,71g CK=0,82g SÓ=0,26g TZS=0,00g	EN=744,45kcal FH=33,30g ZS=31,01g SZH=78,86g CK=1,54g SÓ=2,31g TZS=0,00g	EN=793,59kcal FH=39,19g ZS=38,43g SZH=68,03g CK=1,44g SÓ=2,70g TZS=0,00g	EN=321,91kcal FH=9,77g ZS=12,53g SZH=40,42g CK=0,76g SÓ=0,65g TZS=0,00g	EN=737,44kcal FH=17,20g ZS=13,72g SZH=136,06g CK=20,00g SÓ=0,35g TZS=0,00g
SZERDA 2019.03.27.	Tea 'Csipkebogyó' (13)*; Toast sonka (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma'; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Sárgarépa;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliző pehely (1)*;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Spagetti carbonara (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sajt (2)*;	Kefir (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Paprikásburgonya hússal (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;
	EN=388,59kcal FH=17,10g ZS=6,10g SZH=63,93g CK=11,28g SÓ=1,73g TZS=0,00g	EN=202,90kcal FH=8,40g ZS=4,90g SZH=34,90g CK=0,36g SÓ=0,24g TZS=0,00g	EN=870,95kcal FH=25,32g ZS=36,07g SZH=109,33g CK=17,83g SÓ=3,00g TZS=0,00g	EN=911,56kcal FH=33,71g ZS=37,55g SZH=108,96g CK=17,07g SÓ=2,50g TZS=0,00g	EN=240,00kcal FH=9,50g ZS=6,00g SZH=36,00g CK=1,92g SÓ=0,59g TZS=0,00g	EN=761,99kcal FH=29,96g ZS=30,60g SZH=80,64g CK=1,09g SÓ=1,78g TZS=0,00g
CSÜTÖRTÖK 2019.03.28.	Tej (2)*; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Kigyóuborka;	Kockasajt (2)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Kertészleves (1, 3, 4, 5, 11)*; Bakonyi szelet (1, 2)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Kertészleves (1, 3, 4, 5, 11)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Petrezselymes rizs (5)*; Tartármártás (1, 2, 3, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Májkrém (4)*; Kifli (1, 2)*;	Tea 'Citromos' (13)*; Hot-Dog (1, 11)*;
	EN=467,30kcal FH=26,90g ZS=12,50g SZH=65,80g CK=1,21g SÓ=0,71g TZS=0,00g	EN=291,76kcal FH=10,30g ZS=13,59g SZH=31,68g CK=0,77g SÓ=0,65g TZS=0,00g	EN=899,25kcal FH=46,17g ZS=26,25g SZH=112,81g CK=1,61g SÓ=2,59g TZS=0,00g	EN=952,25kcal FH=27,07g ZS=36,31g SZH=127,04g CK=5,15g SÓ=4,34g TZS=0,00g	EN=291,87kcal FH=8,80g ZS=16,79g SZH=26,30g CK=1,65g SÓ=1,25g TZS=0,00g	EN=642,57kcal FH=26,74g ZS=26,56g SZH=70,89g CK=11,52g SÓ=3,28g TZS=0,00g
PÉNTEK 2019.03.29.	Zöldtea-citrusos (13)*; Főtt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Csavart kifli (1, 2)*;	Májgombóclevés (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*;	Májgombóclevés (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2)*;	Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=411,69kcal FH=14,90g ZS=12,20g SZH=58,15g CK=11,17g SÓ=0,67g TZS=0,00g	EN=248,60kcal FH=11,50g ZS=5,10g SZH=41,35g CK=0,83g SÓ=0,32g TZS=0,00g	EN=873,28kcal FH=48,36g ZS=36,96g SZH=84,45g CK=13,19g SÓ=2,56g TZS=0,00g	EN=759,59kcal FH=29,60g ZS=18,08g SZH=117,70g CK=23,88g SÓ=1,78g TZS=0,00g	EN=309,33kcal FH=10,20g ZS=9,99g SZH=45,12g CK=1,48g SÓ=0,17g TZS=0,00g	EN=647,42kcal FH=26,54g ZS=27,06g SZH=69,04g CK=1,52g SÓ=0,58g TZS=0,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2019.03.30.	Tea 'Citromos' (13)*; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csontleves csigatésztával (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Pince ragu (1)*; Hagymás burgonya; Vegyes vágott; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;		Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Narancs;	Halpaprikás (5, 9)*; Tészta 'Szarvacska' (1)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=332,45kcal FH=11,80g ZS=6,90g SZH=54,95g CK=11,26g SÓ=1,07g TZS=0,00g	EN=264,87kcal FH=13,30g ZS=7,29g SZH=40,80g CK=1,65g SÓ=0,51g TZS=0,00g	EN=749,95kcal FH=29,37g ZS=26,61g SZH=86,89g CK=1,67g SÓ=3,10g TZS=0,00g		EN=335,91kcal FH=11,17g ZS=12,53g SZH=41,82g CK=0,76g SÓ=0,65g TZS=0,00g	EN=648,45kcal FH=37,42g ZS=13,56g SZH=91,70g CK=1,08g SÓ=1,26g TZS=0,00g
VASÁRNAP 2019.03.31.	Tea 'Citromos' (13)*; Virsli; Mustár (1, 11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Tej (2)*; Zsemle (1)*;	Cukkinikrémleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gombás pulykatokány (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*; Befőtt; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;		Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Sertéspörkölt; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=354,88kcal FH=14,07g ZS=14,21g SZH=40,89g CK=10,76g SÓ=1,69g TZS=0,00g	EN=273,51kcal FH=13,77g ZS=6,53g SZH=43,62g CK=0,76g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=848,94kcal FH=31,64g ZS=25,46g SZH=122,58g CK=14,37g SÓ=3,09g TZS=0,00g		EN=328,55kcal FH=10,00g ZS=8,35g SZH=51,00g CK=1,65g SÓ=0,17g TZS=0,00g	EN=646,63kcal FH=31,07g ZS=32,79g SZH=54,12g CK=5,15g SÓ=1,78g TZS=0,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"