

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2020.02.29.	Tea 'Citromos' (13)*; Krasno sonka (1, 2, 4)*; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*; Dzsem (13)*;	Poharas tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Túrógombóc (1, 2, 3)*; Tejföl (2)*; Porcukor; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;		Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Párolt sertés szelet (1, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=347,83kcal FH=8,31g ZS=6,09g SZH=62,38g CK=23,25g SÓ=1,91g TZS=2,28g	EN=326,20kcal FH=11,24g ZS=9,32g SZH=47,20g CK=2,00g SÓ=0,78g TZS=1,68g	EN=891,77kcal FH=31,21g ZS=24,96g SZH=127,86g CK=40,90g SÓ=3,40g TZS=7,38g		EN=255,50kcal FH=7,35g ZS=9,15g SZH=35,76g CK=0,00g SÓ=1,74g TZS=5,40g	EN=612,58kcal FH=30,99g ZS=17,43g SZH=78,95g CK=14,75g SÓ=2,40g TZS=0,09g
VASÁRNAP 2020.03.01.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; F tt tojás (3)*; Zsemle 'Korpás' (1, 2)*;	Zala felvágott (1, 2, 4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Rozs' (1, 2)*; Zöldpaprika;	Húsgombócleves (1, 2, 3, 5, 13)*; Brassói aprópecsenye (5)*; Forgatott burgonya; Csemege uborka; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;		Mákos kifli (1, 2, 3, 6)*;	Pulyka pörkölt (1)*; Tészta 'Copfocska' (1)*; Csemege uborka;
	EN=430,56kcal FH=20,32g ZS=16,44g SZH=49,52g CK=0,00g SÓ=1,49g TZS=3,73g	EN=373,10kcal FH=14,49g ZS=12,63g SZH=46,40g CK=0,00g SÓ=2,27g TZS=4,73g	EN=1 000,48kcal FH=40,29g ZS=51,76g SZH=84,29g CK=0,47g SÓ=5,67g TZS=0,19g		EN=196,00kcal FH=4,00g ZS=6,00g SZH=35,00g CK=10,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=664,24kcal FH=34,69g ZS=22,24g SZH=74,81g CK=0,00g SÓ=2,78g TZS=0,01g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középkola

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2020.03.02.	Tea 'Csipkebogyó' (13)*; Zala felvágott (1, 2, 4)*; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*; Alma;	Csemege szalámi; Zsemle 'Zabpelyhes' (1, 2)*;	Gulyásleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Ízes fánk (1, 2, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Gulyásleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 11)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=384,23kcal FH=11,18g ZS=12,60g SZH=54,43g CK=10,00g SÓ=1,71g TZS=4,78g	EN=294,24kcal FH=8,80g ZS=13,24g SZH=33,39g CK=0,00g SÓ=1,69g TZS=5,35g	EN=825,99kcal FH=27,00g ZS=24,81g SZH=117,49g CK=31,40g SÓ=2,03g TZS=0,32g	EN=953,15kcal FH=46,93g ZS=45,61g SZH=82,91g CK=13,10g SÓ=2,58g TZS=0,92g	EN=327,20kcal FH=8,56g ZS=7,72g SZH=54,10g CK=18,25g SÓ=1,01g TZS=4,43g	EN=649,66kcal FH=29,00g ZS=17,49g SZH=88,51g CK=6,73g SÓ=1,64g TZS=0,01g
KEDD 2020.03.03.	F zött kakaó (2, 4)*; Fokhagymás-petrezselymes vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Retek;	Dobozos üdít 'alma'; Méz; Zsemle 'rozsos' (1, 2)*;	Reszelt tésztalesves (1, 3, 4, 5, 11)*; Sertés sült 'karaj' (5)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Kuskusz (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Reszelt tésztalesves (1, 3, 4, 5, 11)*; Tejszínes-gombás csirkecombfilé ragu (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;	Gyrosos sertésszelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mexikói saláta (2, 3, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*;
	EN=530,14kcal FH=21,52g ZS=14,64g SZH=71,96g CK=11,00g SÓ=1,36g TZS=3,79g	EN=267,20kcal FH=4,20g ZS=0,66g SZH=61,88g CK=36,42g SÓ=0,50g TZS=0,29g	EN=904,81kcal FH=37,90g ZS=22,23g SZH=131,80g CK=30,60g SÓ=3,64g TZS=1,47g	EN=736,65kcal FH=28,36g ZS=19,72g SZH=103,52g CK=1,12g SÓ=2,69g TZS=0,41g	EN=296,78kcal FH=7,96g ZS=7,59g SZH=47,54g CK=0,00g SÓ=1,94g TZS=4,55g	EN=495,44kcal FH=29,71g ZS=19,71g SZH=48,53g CK=5,09g SÓ=2,61g TZS=0,79g
SZERDA 2020.03.04.	Gyümölcs tea 'Meggy' (13)*; Petrezselymes tejfölkőrő (2)*; Kenyér 'Rozs' (1, 2)*; Kigyóborka;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Burgonyapüré (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Kovászos uborka;	Lapkasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;	Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (6)*; Alma;
	EN=366,30kcal FH=16,64g ZS=5,22g SZH=58,03g CK=10,00g SÓ=1,53g TZS=0,00g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=884,84kcal FH=35,26g ZS=24,15g SZH=123,85g CK=17,00g SÓ=3,44g TZS=1,97g	EN=987,05kcal FH=32,02g ZS=44,85g SZH=97,04g CK=18,86g SÓ=4,74g TZS=2,20g	EN=356,40kcal FH=17,06g ZS=9,92g SZH=48,60g CK=0,00g SÓ=2,15g TZS=6,00g	EN=693,64kcal FH=18,02g ZS=21,95g SZH=101,67g CK=17,50g SÓ=0,38g TZS=0,27g
CSÜTÖRTÖK 2020.03.05.	Tej (2)*; Toast sonka (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóborka;	Margarin mini 'Vitelma'; Zsemle 'Négy magvas' (1, 6, 12)*; Alma;	Zellerkrémleves sárgarépakockával (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Lecsős csirkemáj (5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Mandarin; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Zellerkrémleves sárgarépakockával (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Kefír (2)*; Fonottka (1, 2, 3)*;	Tea 'Citromos' (13)*; Pizza (1, 2, 5)*;
	EN=389,28kcal FH=17,90g ZS=12,15g SZH=53,53g CK=0,00g SÓ=2,01g TZS=2,28g	EN=263,45kcal FH=5,67g ZS=3,21g SZH=51,05g CK=0,00g SÓ=1,10g TZS=0,11g	EN=843,15kcal FH=39,69g ZS=20,15g SZH=116,42g CK=0,76g SÓ=3,63g TZS=0,32g	EN=793,28kcal FH=29,59g ZS=34,15g SZH=84,93g CK=0,52g SÓ=3,56g TZS=1,87g	EN=286,50kcal FH=8,70g ZS=9,60g SZH=40,75g CK=4,50g SÓ=0,41g TZS=1,95g	EN=696,09kcal FH=29,89g ZS=31,42g SZH=67,45g CK=12,62g SÓ=2,57g TZS=0,37g
PÉNTEK 2020.03.06.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Császár zsemle (1, 2, 3)*; Sárgarépakarikák;	Csirke májkrém; Kifli (1, 2)*;	Lencseleves (húsmentes) (1, 2, 5, 11)*; Zöldborsós csirkecombragu (1, 5)*; Hagymás burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Lencseleves (húsmentes) (1, 2, 5, 11)*; Sajtós makaróni (1)*; Sajt (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Alma;	Joghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=426,20kcal FH=18,52g ZS=15,12g SZH=52,86g CK=0,00g SÓ=0,69g TZS=1,91g	EN=241,70kcal FH=7,54g ZS=8,72g SZH=32,97g CK=0,00g SÓ=0,89g TZS=2,55g	EN=753,29kcal FH=41,18g ZS=18,22g SZH=100,32g CK=0,46g SÓ=3,19g TZS=0,40g	EN=846,52kcal FH=36,03g ZS=19,79g SZH=124,64g CK=0,30g SÓ=3,68g TZS=1,11g	EN=273,12kcal FH=9,42g ZS=5,52g SZH=37,46g CK=4,50g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=548,40kcal FH=16,86g ZS=18,10g SZH=78,80g CK=0,00g SÓ=3,00g TZS=10,80g

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:

Közéiskola

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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2020.03.07.	Tea 'Citromos' (13)*; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Alma;		Dzsem (13)*; Zsemle (1)*; Margarin mini 'Vitelma';	Sertéspörkölt; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;
	EN=342,45kcal FH=9,47g ZS=6,72g SZH=60,16g CK=10,00g SÓ=1,95g TZS=0,00g	EN=286,50kcal FH=10,95g ZS=7,75g SZH=42,10g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=0,90g	EN=765,65kcal FH=22,11g ZS=12,43g SZH=134,66g CK=31,40g SÓ=2,10g TZS=0,86g		EN=245,48kcal FH=4,20g ZS=3,09g SZH=48,48g CK=13,25g SÓ=0,70g TZS=0,05g	EN=600,45kcal FH=30,74g ZS=31,62g SZH=41,98g CK=0,16g SÓ=1,95g TZS=0,32g
VASÁRNAP 2020.03.08.	Tea 'Citromos' (13)*; Virsli (1, 2, 4)*; Mustár (11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Tej (2)*; Zsemle (1)*;	Cukkinikrémleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gombás pulykatokány (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*; Bef tt; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;		Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Hagymás sertés szelet (1)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=394,65kcal FH=17,75g ZS=11,94g SZH=50,94g CK=10,00g SÓ=1,60g TZS=2,27g	EN=298,38kcal FH=13,20g ZS=6,59g SZH=48,48g CK=0,00g SÓ=0,70g TZS=0,05g	EN=892,68kcal FH=32,28g ZS=24,79g SZH=125,69g CK=13,98g SÓ=4,36g TZS=0,30g		EN=337,10kcal FH=9,50g ZS=8,97g SZH=53,15g CK=2,00g SÓ=0,78g TZS=1,68g	EN=501,04kcal FH=31,51g ZS=17,24g SZH=55,93g CK=4,00g SÓ=2,06g 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:

Középiscola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2020.03.09.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó' (13)*; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Kigyóborka;	Túrós bukta (1, 2, 3)*;	Alföldi pulykaragu leves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Alföldi pulykaragu leves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3, 12)*; Csokoládés puding (1, 2)*; Alma;	Zsemle (1)*; Margarin mini 'Vitelma'; Lapkasajt (2)*;	Rizseshús (5)*;
	EN=432,50kcal FH=15,62g ZS=15,60g SZH=53,20g CK=10,00g SÓ=2,35g TZS=6,11g	EN=226,80kcal FH=7,00g ZS=4,20g SZH=39,20g CK=2,45g SÓ=0,16g TZS=0,00g	EN=880,75kcal FH=40,50g ZS=34,68g SZH=93,94g CK=15,06g SÓ=3,23g TZS=0,49g	EN=782,14kcal FH=31,03g ZS=20,86g SZH=68,08g CK=34,30g SÓ=2,36g TZS=0,02g	EN=308,98kcal FH=14,60g ZS=12,29g SZH=33,48g CK=0,00g SÓ=1,50g TZS=6,05g	EN=709,18kcal FH=21,72g ZS=30,80g SZH=79,46g CK=0,16g SÓ=1,85g TZS=0,00g
KEDD 2020.03.10.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Zsemle 'Lenmagos' (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mexikói rizs (5)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4)*; Csemege uborka;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Paprikásburgonya hússal (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=449,60kcal FH=21,50g ZS=13,66g SZH=59,60g CK=0,00g SÓ=1,96g TZS=4,31g	EN=226,20kcal FH=7,38g ZS=4,20g SZH=38,10g CK=0,00g SÓ=0,96g TZS=0,18g	EN=817,32kcal FH=45,41g ZS=23,21g SZH=99,97g CK=0,94g SÓ=3,28g TZS=0,39g	EN=793,04kcal FH=25,08g ZS=37,68g SZH=84,19g CK=0,36g SÓ=4,78g TZS=7,46g	EN=295,20kcal FH=7,64g ZS=10,72g SZH=40,86g CK=2,00g SÓ=2,02g TZS=6,18g	EN=706,43kcal FH=27,65g ZS=30,71g SZH=76,32g CK=0,88g SÓ=3,50g TZS=0,15g
SZERDA 2020.03.11.	Tejeskávé (1, 2)*; Ken májas (1, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Alma; Kifli (1, 2)*; Margarin mini 'Vitelma';	Szárazbableves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Lasagne (1, 2, 4)*;	Szárazbableves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Csirke pörkölt (1, 5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Tea 'Citromos' (13)*; Hot-Dog (1, 2, 4, 11)*;
	EN=611,88kcal FH=25,02g ZS=21,93g SZH=72,65g CK=11,00g SÓ=2,38g TZS=5,55g	EN=228,50kcal FH=4,71g ZS=4,65g SZH=41,30g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=0,90g	EN=744,29kcal FH=37,38g ZS=26,40g SZH=90,00g CK=4,72g SÓ=3,42g TZS=1,72g	EN=698,70kcal FH=41,08g ZS=18,61g SZH=84,07g CK=5,49g SÓ=2,96g TZS=0,34g	EN=271,62kcal FH=8,82g ZS=5,37g SZH=38,21g CK=4,50g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=720,95kcal FH=33,95g ZS=22,38g SZH=90,22g CK=10,00g SÓ=2,99g TZS=4,34g
CSÜTÖRTÖK 2020.03.12.	Tej (2)*; Csirkemell sonka (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Rozs' (1, 2)*;	Kiwi; Kifli 'Szezámagos' (1, 2, 12)*; Dzsem (13)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Marha pörkölt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Tarhonya (1)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Céklasaláta;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Budapest ragu (5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Joghurt (1, 2)*; Fonotkka 'Napraforgómagos' (1, 2, 6, 7, 8)*; Alma;	Húsos lecsó; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=442,10kcal FH=23,97g ZS=11,75g SZH=59,88g CK=11,00g SÓ=2,38g TZS=0,98g	EN=286,60kcal FH=5,55g ZS=3,45g SZH=56,04g CK=13,25g SÓ=0,80g TZS=0,35g	EN=980,39kcal FH=37,28g ZS=31,43g SZH=130,39g CK=15,00g SÓ=2,25g TZS=0,85g	EN=760,74kcal FH=30,82g ZS=24,64g SZH=100,36g CK=15,33g SÓ=2,33g TZS=0,61g	EN=426,20kcal FH=12,86g ZS=14,40g SZH=59,00g CK=0,00g SÓ=0,57g TZS=6,18g	EN=644,63kcal FH=23,54g ZS=25,11g SZH=74,62g CK=6,00g SÓ=5,19g TZS=0,00g
PÉNTEK 2020.03.13.	Tea 'Citromos' (13)*; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 2, 12)*; Kigyóborka;	Poharas tej (2)*; Fonotkka (1, 2, 3)*;	Marha er leves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Székelykáposzta (1, 2)*; Sajtos pogácsa (1, 2, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Marha er leves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Nokedli (1, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Vegyes vágott;	Májkrém; Hosszú zsemle (1)*; Mandarin;	Ásványvíz; Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (1, 2, 3, 4)*;
	EN=409,47kcal FH=17,58g ZS=9,20g SZH=62,22g CK=10,00g SÓ=1,80g TZS=0,36g	EN=319,00kcal FH=11,00g ZS=9,95g SZH=44,60g CK=4,50g SÓ=0,41g TZS=1,95g	EN=761,89kcal FH=28,77g ZS=35,63g SZH=74,22g CK=0,35g SÓ=5,39g TZS=3,90g	EN=878,40kcal FH=37,13g ZS=24,19g SZH=116,54g CK=1,36g SÓ=8,07g TZS=1,63g	EN=375,00kcal FH=9,74g ZS=16,16g SZH=46,14g CK=0,00g SÓ=1,46g TZS=0,06g	EN=772,90kcal FH=17,66g ZS=26,00g SZH=114,86g CK=14,00g SÓ=3,15g TZS=14,00g

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:

Középiscola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 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 2020.03.14.	Tea 'Citromos' (13)*; Zala felvágott (1, 2, 4)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Kifli 'Szezámagos' (1, 2, 12)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Rizseshús (5)*; Csemege uborka; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;		Sajt (2)*; Zsemle (1)*;	Chilisbab (1, 5)*; Alma; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=388,85kcal FH=13,57g ZS=9,99g SZH=60,28g CK=10,00g SÓ=2,35g TZS=3,75g	EN=320,50kcal FH=13,75g ZS=9,45g SZH=47,00g CK=0,00g SÓ=0,80g TZS=0,35g	EN=924,03kcal FH=30,04g ZS=33,90g SZH=114,85g CK=0,53g SÓ=5,12g TZS=0,04g		EN=286,78kcal FH=14,60g ZS=9,79g SZH=33,68g CK=0,00g SÓ=2,86g TZS=0,73g	EN=678,30kcal FH=34,77g ZS=18,51g SZH=88,27g CK=0,25g SÓ=1,35g TZS=0,02g
VASÁRNAP 2020.03.15.	Tea 'Citromos' (13)*; Ken májas (1, 4)*; Zsemle 'Korpás' (1, 2)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Tejfölös gombás sertés szelet (1, 2, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;		Fonott kalács (1, 2, 3)*; Alma;	Pulyka aprópecsenye (1)*; Sárgarépa zselé (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=340,61kcal FH=10,05g ZS=12,95g SZH=44,72g CK=10,00g SÓ=1,75g TZS=4,95g	EN=300,50kcal FH=13,15g ZS=8,15g SZH=46,50g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=0,90g	EN=765,79kcal FH=32,52g ZS=24,70g SZH=99,77g CK=15,37g SÓ=2,41g TZS=1,46g		EN=365,00kcal FH=7,76g ZS=7,39g SZH=64,52g CK=6,62g SÓ=0,72g TZS=3,36g	EN=598,75kcal FH=31,87g ZS=18,76g SZH=70,42g CK=9,00g SÓ=2,22g 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:

Középiscola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2020.03.16.	Zöldtea-citrusos (13)*; Sajt (2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1, 2)*;	Poharas tej (2)*; Zsemle 'Zabpelyhes' (1, 2)*;	Nyírségi gombóclevés sertéshússal (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Fokhagymás-gombás csirkemáj (1, 5)*; F szerez burgonya steak (5)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1, 2)*;	Nyírségi gombóclevés sertéshússal (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor; Alma;	Briós (1, 2)*; Kiwi;	Ananászos csirkecomb ragu (1)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=434,45kcal FH=20,41g ZS=13,99g SZH=52,25g CK=10,00g SÓ=3,43g TZS=2,29g	EN=287,24kcal FH=11,10g ZS=6,34g SZH=43,99g CK=0,00g SÓ=0,64g TZS=0,10g	EN=889,42kcal FH=46,10g ZS=32,93g SZH=95,83g CK=0,69g SÓ=4,13g TZS=0,41g	EN=1 012,53kcal FH=29,29g ZS=28,84g SZH=152,72g CK=38,36g SÓ=1,80g TZS=0,34g	EN=283,80kcal FH=6,61g ZS=5,60g SZH=55,24g CK=8,40g SÓ=0,52g TZS=2,52g	EN=599,18kcal FH=24,60g ZS=16,30g SZH=82,60g CK=2,24g SÓ=1,61g TZS=0,00g
KEDD 2020.03.17.	F zött kakaó (2, 4)*; Metél hagymás vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*; Kigyóuborka;	Kiwi; Méz; Molnárika (1, 2, 3)*;	Tarhonyaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rántott csirkecombfilé (1, 2, 3, 5)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Tarhonyaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1, 2)*;	Joghurt (1, 2)*; Zsemle 'Lenmagos' (1, 2)*;	Bakonyi szelet (1, 2)*; Tészta 'Orsó' (1)*; Alma;
	EN=540,74kcal FH=17,70g ZS=16,98g SZH=76,80g CK=11,00g SÓ=1,55g TZS=5,06g	EN=303,80kcal FH=5,24g ZS=3,72g SZH=62,12g CK=18,42g SÓ=0,78g TZS=1,68g	EN=840,76kcal FH=40,56g ZS=25,10g SZH=110,18g CK=11,32g SÓ=3,61g TZS=2,29g	EN=810,54kcal FH=31,37g ZS=22,52g SZH=112,46g CK=4,18g SÓ=3,50g TZS=1,43g	EN=297,60kcal FH=10,68g ZS=8,10g SZH=43,80g CK=0,00g SÓ=1,05g TZS=3,78g	EN=699,21kcal FH=33,65g ZS=23,76g SZH=82,19g CK=0,00g SÓ=1,18g TZS=1,02g
SZERDA 2020.03.18.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs' (13)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Zsemle 'Négy magvas' (1, 6, 12)*; Retek;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Szárnyas húsgaluska-leves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1, 2)*; Alma;	Szárnyas húsgaluska-leves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Cs ben sült brokkoli (1, 2, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1, 2)*; Alma;	Dobozos üdít szilva; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Brassói aprópecsenye (5)*; Forgatott burgonya; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=348,10kcal FH=10,63g ZS=7,51g SZH=53,91g CK=10,00g SÓ=1,25g TZS=1,09g	EN=286,50kcal FH=10,95g ZS=7,75g SZH=42,10g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=0,90g	EN=998,52kcal FH=38,25g ZS=30,50g SZH=134,84g CK=17,78g SÓ=2,11g TZS=0,69g	EN=902,66kcal FH=47,92g ZS=41,26g SZH=77,93g CK=0,60g SÓ=3,27g TZS=2,70g	EN=274,12kcal FH=4,32g ZS=0,12g SZH=53,46g CK=16,50g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=691,98kcal FH=25,76g ZS=34,15g SZH=66,00g CK=0,16g SÓ=2,79g TZS=0,07g
CSÜTÖRTÖK 2020.03.19.	Tej (2)*; Toast sonka (1, 2, 4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Rozs' (1, 2)*; Sárgarépakarikák;	Mandarin; Paradicsomos halpástétom (9)*; Búzakorpás diákrúd (1, 2)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Sült kolbász (2, 4)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1, 2)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Vadas pulykatokány (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1, 2)*; Alma;	Kakaós csiga (1, 2, 3, 4)*;	Tea 'Citromos' (13)*; Pizza (1, 2, 5)*;
	EN=471,60kcal FH=21,29g ZS=12,07g SZH=67,71g CK=0,00g SÓ=2,47g TZS=2,23g	EN=286,20kcal FH=7,37g ZS=10,47g SZH=38,98g CK=0,00g SÓ=1,08g TZS=1,68g	EN=917,89kcal FH=44,66g ZS=44,15g SZH=78,54g CK=6,57g SÓ=4,42g TZS=1,52g	EN=871,11kcal FH=35,32g ZS=24,75g SZH=109,30g CK=4,60g SÓ=3,80g TZS=0,63g	EN=354,90kcal FH=6,16g ZS=14,70g SZH=47,60g CK=14,00g SÓ=0,91g TZS=7,70g	EN=696,09kcal FH=29,89g ZS=31,42g SZH=67,45g CK=12,62g SÓ=2,57g TZS=0,37g
PÉNTEK 2020.03.20.	Tea 'Citromos' (13)*; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 2, 12)*;	Diákcsemege szalámi; Zsemle (1)*;	Lestyános burgonyaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Rizibizi (5)*; Vegyes vágott;	Lestyános burgonyaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Kockasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*; Mandarin;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Májkrém; Alma;
	EN=400,75kcal FH=16,91g ZS=9,12g SZH=61,01g CK=10,00g SÓ=1,71g TZS=0,36g	EN=277,63kcal FH=9,20g ZS=11,34g SZH=33,60g CK=0,00g SÓ=1,77g TZS=4,55g	EN=796,22kcal FH=23,57g ZS=24,61g SZH=114,32g CK=2,60g SÓ=4,84g TZS=1,58g	EN=797,48kcal FH=30,52g ZS=35,97g SZH=79,04g CK=7,72g SÓ=3,09g TZS=1,19g	EN=359,40kcal FH=10,42g ZS=7,72g SZH=60,70g CK=0,00g SÓ=2,59g TZS=4,50g	EN=652,40kcal FH=17,48g ZS=23,80g SZH=90,80g CK=16,25g SÓ=1,97g TZS=4,55g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiscola

Tápanyagtartalom: EN=Zsámított 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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2020.03.21.	Tea 'Citromos' (13)*; Zala felvágott (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Csavart kifli (1, 2, 3)*;	Tej (2)*; Zabpehely (1, 2, 3, 6)*;	Csorbaleves (1, 2, 5)*; Gomba pörkölt (1, 2, 5)*; Tészta 'Orsó' (1)*; Kiwi; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;		Alma; Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Párolt sertés szelet (1, 5)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=338,70kcal FH=10,83g ZS=13,49g SZH=42,62g CK=10,00g SÓ=1,76g TZS=5,50g	EN=408,20kcal FH=19,08g ZS=10,76g SZH=60,01g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=909,08kcal FH=33,90g ZS=33,22g SZH=109,58g CK=0,16g SÓ=2,93g TZS=0,56g		EN=329,78kcal FH=15,16g ZS=9,79g SZH=43,28g CK=0,00g SÓ=1,50g TZS=6,05g	EN=625,57kcal FH=29,56g ZS=12,81g SZH=96,75g CK=23,25g SÓ=2,37g TZS=0,37g
VASÁRNAP 2020.03.22.	Tea 'Citromos' (13)*; Metél hagymás 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 kiörlés ' (1, 2)*;		Banán; Gabonás keksz 'Teljes kiörlés ' (1, 5)*;	Csirke csíkok pirítva (1)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=356,85kcal FH=7,79g ZS=8,73g SZH=60,90g CK=10,00g SÓ=1,55g TZS=4,80g	EN=300,50kcal FH=13,15g ZS=8,15g SZH=46,50g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=0,90g	EN=678,87kcal FH=35,62g ZS=20,45g SZH=82,47g CK=0,62g SÓ=3,34g TZS=1,70g		EN=341,90kcal FH=5,27g ZS=6,40g SZH=64,30g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=551,48kcal FH=29,32g ZS=13,84g SZH=72,99g CK=13,00g SÓ=2,24g TZS=0,20g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
 14=Csillagfürt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2020.03.23.	Tea 'Citromos' (13)*; Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	Poharas tej (2)*; Kifli 'Szezámagos' (1, 2, 12)*;	Tarhonyaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Stíriai metélt (1, 2, 3)*; Alma;	Tarhonyaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Temesvári aprópecsenye (2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=367,15kcal FH=9,26g ZS=17,52g SZH=42,68g CK=10,00g SÓ=1,56g TZS=7,13g	EN=306,50kcal FH=11,55g ZS=9,05g SZH=42,60g CK=0,00g SÓ=0,80g TZS=0,35g	EN=961,45kcal FH=33,26g ZS=26,72g SZH=141,78g CK=35,34g SÓ=1,66g TZS=4,34g	EN=781,06kcal FH=27,28g ZS=36,35g SZH=81,22g CK=0,65g SÓ=3,37g TZS=2,23g	EN=193,90kcal FH=5,60g ZS=3,50g SZH=35,00g CK=1,61g SÓ=0,15g TZS=0,00g	EN=582,09kcal FH=25,70g ZS=25,95g SZH=56,72g CK=4,65g SÓ=2,10g TZS=0,25g
KEDD 2020.03.24.	Tejeskávé (1, 2)*; Fokhagymás-petrezselymes vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Méz; Margarin mini 'Vitelma'; Molnárka (1, 2, 3)*;	Rizsleves (5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Mandarin; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Rizsleves (5)*; Sertéspörkölt; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=530,28kcal FH=20,72g ZS=14,33g SZH=73,70g CK=11,00g SÓ=1,38g TZS=3,55g	EN=284,80kcal FH=4,44g ZS=6,22g SZH=53,08g CK=18,42g SÓ=0,78g TZS=1,68g	EN=716,30kcal FH=32,64g ZS=28,70g SZH=74,79g CK=0,57g SÓ=2,39g TZS=0,55g	EN=865,43kcal FH=41,98g ZS=36,52g SZH=83,15g CK=0,51g SÓ=2,98g TZS=0,30g	EN=296,78kcal FH=7,96g ZS=7,59g SZH=47,54g CK=0,00g SÓ=1,94g TZS=4,55g	EN=510,93kcal FH=38,68g ZS=14,81g SZH=51,77g CK=5,20g SÓ=2,17g TZS=0,01g
SZERDA 2020.03.25.	Tea 'Csipkebogyó' (13)*; Toast sonka (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Sárgarépa;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Szárnyasraguleves (1, 3, 4, 5, 11)*; Bácskai rizseshús (5)*; Befőtt 'Öszibarack';	Szárnyasraguleves (1, 3, 4, 5, 11)*; Szilvágombóc (1, 3)*; Porcukor;	Kefír (2)*; Fonottka (1, 2, 3)*;	Paprikásburgonya hússal (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;
	EN=390,55kcal FH=14,84g ZS=7,61g SZH=60,95g CK=10,00g SÓ=2,57g TZS=2,86g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=946,72kcal FH=38,15g ZS=37,56g SZH=105,48g CK=12,48g SÓ=4,04g TZS=0,07g	EN=897,83kcal FH=33,91g ZS=14,38g SZH=151,62g CK=20,34g SÓ=4,00g TZS=0,07g	EN=286,50kcal FH=8,70g ZS=9,60g SZH=40,75g CK=4,50g SÓ=0,41g TZS=1,95g	EN=709,79kcal FH=29,16g ZS=31,30g SZH=72,96g CK=0,88g SÓ=3,46g TZS=0,45g
CSÜTÖRTÖK 2020.03.26.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Kigyóborka;	Kockasajt (2)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 6, 12)*;	Kertészleves (1, 3, 4, 5, 11)*; Bakonyi szelet (1, 2)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Kertészleves (1, 3, 4, 5, 11)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Kukoricás rizs (5)*; Céklasaláta;	Májkrém; Kifli (1, 2)*;	Tea 'Citromos' (13)*; Hot-Dog (1, 2, 4, 11)*;
	EN=472,02kcal FH=28,01g ZS=12,77g SZH=59,87g CK=0,00g SÓ=1,53g TZS=0,63g	EN=290,45kcal FH=8,31g ZS=7,71g SZH=45,51g CK=0,00g SÓ=2,34g TZS=4,61g	EN=990,27kcal FH=42,75g ZS=33,74g SZH=117,03g CK=0,60g SÓ=4,18g TZS=2,18g	EN=940,67kcal FH=33,57g ZS=31,05g SZH=120,09g CK=0,77g SÓ=3,18g TZS=0,29g	EN=321,50kcal FH=8,65g ZS=17,65g SZH=32,00g CK=0,00g SÓ=1,24g TZS=0,90g	EN=720,95kcal FH=33,95g ZS=22,38g SZH=90,22g CK=10,00g SÓ=2,99g TZS=4,34g
PÉNTEK 2020.03.27.	Zöldtea-citrusos (13)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Magvas' (1, 2, 12)*; Paradicsom;	Dobozos üdít szí-alma; Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 6, 7, 8)*;	Májgombóclevés (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*;	Májgombóclevés (1, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor;	Joghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=421,25kcal FH=13,57g ZS=11,33g SZH=61,66g CK=10,00g SÓ=1,68g TZS=1,34g	EN=383,80kcal FH=7,20g ZS=9,00g SZH=65,20g CK=12,00g SÓ=0,42g TZS=2,58g	EN=774,46kcal FH=34,27g ZS=38,57g SZH=65,63g CK=0,62g SÓ=2,80g TZS=0,44g	EN=757,32kcal FH=28,35g ZS=18,74g SZH=114,15g CK=23,86g SÓ=1,79g TZS=0,14g	EN=273,12kcal FH=9,42g ZS=5,52g SZH=37,46g CK=4,50g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=544,16kcal FH=16,96g ZS=14,98g SZH=82,76g CK=0,00g SÓ=3,40g TZS=9,10g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiscola

Tápanyagtartalom: EN= Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 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 2020.03.28.	Tea 'Citromos' (13)*; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Hagymás burgonya; Vegyes vágott; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1, 2)*;		Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Narancs;	Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Tészta 'Szarvacska' (1)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=342,45kcal FH=9,47g ZS=6,72g SZH=60,16g CK=10,00g SÓ=1,95g TZS=0,00g	EN=300,50kcal FH=13,15g ZS=8,15g SZH=46,50g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=0,90g	EN=714,05kcal FH=28,69g ZS=27,32g SZH=81,89g CK=0,77g SÓ=5,13g TZS=0,41g		EN=310,78kcal FH=8,24g ZS=7,59g SZH=49,64g CK=0,00g SÓ=1,94g TZS=4,55g	EN=720,34kcal FH=32,43g ZS=20,66g SZH=95,36g CK=0,64g SÓ=1,69g TZS=0,21g
VASÁRNAP 2020.03.29.	Tea 'Citromos' (13)*; Virsli (1, 2, 4)*; Mustár (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 kiörlés' (1, 2)*;		Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Sertéspörkölt; Zöldbabfélék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=394,65kcal FH=17,75g ZS=11,94g SZH=50,94g CK=10,00g SÓ=1,60g TZS=2,27g	EN=298,38kcal FH=13,20g ZS=6,59g SZH=48,48g CK=0,00g SÓ=0,70g TZS=0,05g	EN=892,68kcal FH=32,28g ZS=24,79g SZH=125,69g CK=13,98g SÓ=4,36g TZS=0,30g		EN=337,10kcal FH=9,50g ZS=8,97g SZH=53,15g CK=2,00g SÓ=0,78g TZS=1,68g	EN=633,13kcal FH=28,22g ZS=33,15g SZH=55,19g CK=4,00g SÓ=2,17g TZS=0,01g

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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2020.03.30.	Gyümölcs tea 'Meggy' (13)*; Toast sonka (1, 2, 4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Rozs' (1, 2)*; Kigyóuborka;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Burgonyagombóc leves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyrosos csirkemell csíkok (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Szerenádsaláta; Joghurtos öntet (1, 2)*;	Burgonyagombóc leves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Lapkasajt (2)*; Hosszú zsemle (1)*; Alma;	Brassói aprópecsenye (5)*; Forgatott burgonya;
	EN=362,05kcal FH=12,29g ZS=6,01g SZH=59,53g CK=10,00g SÓ=2,47g TZS=2,23g	EN=287,50kcal FH=8,27g ZS=6,15g SZH=49,00g CK=16,25g SÓ=0,73g TZS=3,65g	EN=822,35kcal FH=36,71g ZS=23,99g SZH=109,18g CK=0,69g SÓ=4,25g TZS=2,55g	EN=687,17kcal FH=26,40g ZS=27,96g SZH=75,63g CK=5,95g SÓ=3,59g TZS=0,67g	EN=349,40kcal FH=15,64g ZS=9,86g SZH=47,60g CK=0,00g SÓ=1,52g TZS=6,06g	EN=597,26kcal FH=23,02g ZS=33,85g SZH=46,02g CK=0,16g SÓ=2,23g TZS=0,07g
KEDD 2020.03.31.	Tea 'Csipkebogyó' (13)*; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Magvas' (1, 2, 12)*;	Poharas tej (2)*; Zsemle 'Lenmagos' (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Pulykasült (5)*; Paradicsomos burgonyaf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=391,05kcal FH=11,18g ZS=10,09g SZH=62,45g CK=10,00g SÓ=2,23g TZS=4,04g	EN=328,60kcal FH=12,38g ZS=8,30g SZH=48,40g CK=0,00g SÓ=0,90g TZS=0,18g	EN=734,61kcal FH=36,86g ZS=21,66g SZH=92,21g CK=10,53g SÓ=3,30g TZS=0,76g	EN=909,51kcal FH=32,87g ZS=32,19g SZH=113,94g CK=0,68g SÓ=2,93g TZS=0,39g	EN=315,02kcal FH=9,38g ZS=5,37g SZH=48,01g CK=4,50g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=659,88kcal FH=29,07g ZS=26,92g SZH=72,40g CK=0,00g SÓ=0,51g TZS=3,70g
SZERDA 2020.04.01.	F zött kakaó (2, 4)*; Ken májas (1, 4)*; Császár zsemle 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Dobozos üdít 'alma'; Kifli (1, 2)*; Margarin mini 'Vitelma';	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Cs ben sült tengeri halfilé (1, 2, 5, 9)*; Kuskusz (1, 5)*;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Székelykáposzta (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Sajtos pogácsa (1, 2, 3)*;	Molnárika (1, 2, 3)*; Kockasajt (2)*; Alma;	Gyrosos sertésszelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mexikói saláta (2, 3, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*;
	EN=485,64kcal FH=19,22g ZS=20,86g SZH=51,76g CK=11,00g SÓ=1,70g TZS=5,51g	EN=269,30kcal FH=4,45g ZS=4,73g SZH=52,00g CK=20,00g SÓ=0,50g TZS=0,93g	EN=911,15kcal FH=38,89g ZS=30,80g SZH=110,17g CK=0,58g SÓ=3,75g TZS=1,88g	EN=798,29kcal FH=29,32g ZS=35,92g SZH=82,53g CK=0,32g SÓ=5,37g TZS=3,89g	EN=338,60kcal FH=8,20g ZS=10,72g SZH=50,66g CK=2,00g SÓ=2,02g TZS=6,18g	EN=562,98kcal FH=33,71g ZS=20,03g SZH=61,33g CK=5,09g SÓ=2,61g TZS=0,79g
CSÜTÖRTÖK 2020.04.02.	Tej (2)*; Csirkemell sonka (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle (1)*; Sárgarépa;	Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Dzsem (13)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Tarhonya (1)*; Fejeskáposzta-saláta;	Joghurt (1, 2)*; Fonotkka 'Napraforgómagos' (1, 2, 6, 7, 8)*;	Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (4)*; Alma;
	EN=400,58kcal FH=21,42g ZS=12,01g SZH=54,12g CK=0,00g SÓ=2,56g TZS=1,03g	EN=300,10kcal FH=9,90g ZS=1,98g SZH=56,40g CK=13,25g SÓ=1,26g TZS=0,63g	EN=802,97kcal FH=26,43g ZS=33,28g SZH=98,15g CK=15,17g SÓ=1,47g TZS=3,16g	EN=949,70kcal FH=31,41g ZS=41,61g SZH=107,34g CK=15,88g SÓ=3,16g TZS=2,41g	EN=382,80kcal FH=12,30g ZS=14,40g SZH=49,20g CK=0,00g SÓ=0,57g TZS=6,18g	EN=579,33kcal FH=15,35g ZS=8,79g SZH=105,99g CK=31,00g SÓ=0,30g TZS=0,52g
PÉNTEK 2020.04.03.	Tea 'Citromos' (13)*; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*;	Szárzabaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sajtos spagetti (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*;	Szárzabaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sültcsirkemell (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Sajt (2)*; Zsemle (1)*;	Joghurt (1, 2)*; Pizzás táská (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Alma;
	EN=375,27kcal FH=19,02g ZS=6,77g SZH=55,02g CK=10,00g SÓ=1,53g TZS=0,63g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=744,51kcal FH=30,72g ZS=23,61g SZH=97,69g CK=0,32g SÓ=3,00g TZS=0,55g	EN=804,31kcal FH=52,05g ZS=17,73g SZH=102,86g CK=0,69g SÓ=3,27g TZS=0,41g	EN=286,78kcal FH=14,60g ZS=9,79g SZH=33,68g CK=0,00g SÓ=2,86g TZS=0,73g	EN=622,50kcal FH=16,35g ZS=20,89g SZH=91,20g CK=9,10g SÓ=1,23g TZS=5,10g

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:

Közéiskola

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; 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 2020.04.04.	Tea 'Citromos' (13)*; Zala felvágott (1, 2, 4)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Kifli 'Szezámagos' (1, 2, 12)*;	Gulyásleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;		Banán; Gabonás keksz 'Teljes kiörlés ' (1, 5)*;	Húsos lecsó; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=388,85kcal FH=13,57g ZS=9,99g SZH=60,28g CK=10,00g SÓ=2,35g TZS=3,75g	EN=320,50kcal FH=13,75g ZS=9,45g SZH=47,00g CK=0,00g SÓ=0,80g TZS=0,35g	EN=1 084,94kcal FH=31,73g ZS=34,69g SZH=158,20g CK=18,20g SÓ=1,54g TZS=0,06g		EN=341,90kcal FH=5,27g ZS=6,40g SZH=64,30g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=644,63kcal FH=23,54g ZS=25,11g SZH=74,62g CK=6,00g SÓ=5,19g TZS=0,00g
VASÁRNAP 2020.04.05.	Tea 'Citromos' (13)*; Ken májas (1, 4)*; Zsemle 'Korpás' (1, 2)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Tejfölös gombás sertés szelet (1, 2, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;		Fonott kalács (1, 2, 3)*; Alma;	Sült virsli (1, 2, 4)*; Sárgarépa zselé (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;
	EN=340,61kcal FH=10,05g ZS=12,95g SZH=44,72g CK=10,00g SÓ=1,75g TZS=4,95g	EN=300,50kcal FH=13,15g ZS=8,15g SZH=46,50g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=0,90g	EN=765,79kcal FH=32,52g ZS=24,70g SZH=99,77g CK=15,37g SÓ=2,41g TZS=1,46g		EN=365,00kcal FH=7,76g ZS=7,39g SZH=64,52g CK=6,62g SÓ=0,72g TZS=3,36g	EN=707,08kcal FH=34,32g ZS=29,57g SZH=69,02g CK=9,00g SÓ=2,92g TZS=4,28g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középkola

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"