

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2020.03.30.	Zöldtea-citrusos (13)*; Kockasajt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Burgonyagombóc leves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Diákcsemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Kigyóuborka;
	EN=267,11kcal FH=6,02g ZS=3,62g SZH=43,15g CK=13,50g SÓ=1,02g TZS=4,07g	EN=715,93kcal FH=25,54g ZS=29,24g SZH=81,62g CK=11,80g SÓ=3,54g TZS=1,78g	EN=279,80kcal FH=11,10g ZS=12,37g SZH=28,79g CK=0,00g SÓ=1,80g TZS=4,86g
KEDD 2020.03.31.	Főzött kakaó (2, 4)*; Rozsos párna (1, 2)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor;	Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Alma;
	EN=345,86kcal FH=12,34g ZS=8,89g SZH=51,70g CK=10,00g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=743,12kcal FH=23,30g ZS=15,49g SZH=122,83g CK=38,36g SÓ=1,55g TZS=0,34g	EN=269,60kcal FH=9,68g ZS=7,00g SZH=39,20g CK=0,00g SÓ=1,54g TZS=4,10g
SZERDA 2020.04.01.	Tej (2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Kigyóuborka;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Törtburgonya (5)*; Céklasaláta; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Joghurt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=301,00kcal FH=14,60g ZS=8,77g SZH=40,95g CK=0,00g SÓ=0,85g TZS=1,26g	EN=719,16kcal FH=27,48g ZS=23,67g SZH=91,10g CK=0,53g SÓ=3,26g TZS=0,47g	EN=295,20kcal FH=9,54g ZS=9,12g SZH=42,60g CK=2,00g SÓ=0,93g TZS=5,28g
CSÜTÖRTÖK 2020.04.02.	Gyümölcs tea 'Meggy' (13)*; Baromfi párizsi (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1)*; Párolt rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kenyér 'Kukoricás' (1, 2)*;
	EN=306,08kcal FH=10,82g ZS=11,12g SZH=38,04g CK=9,00g SÓ=1,78g TZS=3,82g	EN=765,12kcal FH=25,54g ZS=33,38g SZH=82,96g CK=0,53g SÓ=3,37g TZS=1,21g	EN=299,40kcal FH=7,94g ZS=12,64g SZH=37,92g CK=0,10g SÓ=1,50g TZS=1,64g
PÉNTEK 2020.04.03.	Karamellás tej (2)*; Margarin 'Liga'; Kifli (1, 2)*;	Brokkolikrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Házi körözött (2)*; Kenyér 'Lenmagos' (1, 2)*; Alma;
	EN=362,30kcal FH=11,29g ZS=10,43g SZH=54,63g CK=12,00g SÓ=0,51g TZS=1,74g	EN=747,01kcal FH=29,95g ZS=28,88g SZH=86,35g CK=1,11g SÓ=4,48g TZS=0,46g	EN=269,47kcal FH=12,14g ZS=5,64g SZH=40,28g CK=0,00g SÓ=1,29g TZS=0,12g

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:

Iskola 'A'

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2020.04.06.	Tejeskávé (1, 2)*; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5, 13)*; Kapros káposzta (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Kenőmájas (1, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Alma;
	EN=383,48kcal FH=12,52g ZS=9,52g SZH=58,97g CK=10,00g SÓ=0,73g TZS=0,91g	EN=707,77kcal FH=32,91g ZS=40,85g SZH=44,79g CK=0,31g SÓ=2,61g TZS=0,33g	EN=302,80kcal FH=11,08g ZS=10,92g SZH=37,16g CK=0,00g SÓ=1,72g TZS=4,34g
KEDD 2020.04.07.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*;	Szárazbableves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Lekvár; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Alma;
	EN=326,10kcal FH=12,45g ZS=11,75g SZH=45,00g CK=0,00g SÓ=0,58g TZS=3,82g	EN=772,50kcal FH=23,52g ZS=24,57g SZH=108,90g CK=7,86g SÓ=0,99g TZS=0,03g	EN=278,70kcal FH=7,17g ZS=3,72g SZH=51,29g CK=15,00g SÓ=0,94g TZS=1,26g
SZERDA 2020.04.08.	Zöldtea-citrusos (13)*; Virsli (1, 2, 4)*; Ketchup (1, 5)*; Hosszú zsemle (1)*;	Kelvirágkrémleves (1, 2, 5)*; Marha pörkölt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sós burgonya; Vegyes vágott; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=363,63kcal FH=15,74g ZS=9,91g SZH=49,89g CK=9,78g SÓ=1,55g TZS=1,98g	EN=591,64kcal FH=29,14g ZS=21,59g SZH=66,58g CK=0,35g SÓ=3,50g TZS=0,29g	EN=271,62kcal FH=8,82g ZS=5,37g SZH=38,21g CK=4,50g SÓ=0,40g TZS=1,82g
CSÜTÖRTÖK 2020.04.09.	Tej (2)*; Baromfi párizsi (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Marha erőleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Meggy mártás (1, 2, 13)*; Főtt burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Túrós bukta (1, 2, 3)*; Körte;
	EN=380,60kcal FH=18,22g ZS=16,12g SZH=40,98g CK=0,00g SÓ=1,78g TZS=3,82g	EN=652,56kcal FH=31,94g ZS=12,40g SZH=100,13g CK=18,57g SÓ=2,61g TZS=0,58g	EN=289,20kcal FH=7,48g ZS=4,20g SZH=53,60g CK=2,45g SÓ=0,16g TZS=0,00g
PÉNTEK 2020.04.10.			

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:

Iskola 'A'

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2020.04.13.			
KEDD 2020.04.14.	Tea 'Citromos' (13)*; Csirke májaskrém; Zsemle 'Zabpelyhes' (1, 2)*; Kigyóuborka;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Céklasaláta;	Gyümölcs joghurt 'Danone K+F' (1, 2, 6)*; Rozsos párna (1, 2)*;
	EN=323,96kcal FH=8,81g ZS=11,99g SZH=43,78g CK=9,00g SÓ=1,23g TZS=0,10g	EN=819,95kcal FH=25,03g ZS=34,90g SZH=96,09g CK=14,00g SÓ=3,18g TZS=5,94g	EN=274,00kcal FH=9,60g ZS=5,30g SZH=45,60g CK=14,80g SÓ=0,63g TZS=2,20g
SZERDA 2020.04.15.	Zöldtea-citrusos (13)*; Csirkemell sonka (1, 2, 4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Sárgarépakarikák;	Zöldborsóleves (1, 3, 4, 5, 11)*; Milánói szósz pulykahússal (1, 4)*; Spagetti (1)*; Sajt (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Kenőmájas (1, 4)*; Kenyér 'Kukoricás' (1, 2)*;
	EN=282,88kcal FH=13,30g ZS=5,82g SZH=41,61g CK=9,00g SÓ=2,25g TZS=1,26g	EN=722,54kcal FH=35,19g ZS=24,24g SZH=88,46g CK=2,37g SÓ=3,25g TZS=1,26g	EN=272,20kcal FH=8,38g ZS=10,08g SZH=36,56g CK=0,00g SÓ=1,78g TZS=3,92g
CSÜTÖRTÖK 2020.04.16.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Csurgatott tojásleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sült debreceni kolbász (4)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Alma;
	EN=295,12kcal FH=11,82g ZS=5,12g SZH=43,96g CK=4,50g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=750,36kcal FH=34,69g ZS=35,42g SZH=66,31g CK=5,34g SÓ=3,03g TZS=7,19g	EN=262,92kcal FH=13,76g ZS=4,84g SZH=37,72g CK=0,00g SÓ=1,02g TZS=0,42g
PÉNTEK 2020.04.17.	Tea 'Csipkebogyó' (13)*; Kockasajt (2)*; Kenyér 'Kukoricás' (1, 2)*; Alma;	Alföldileves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizibizi (5)*; Csemege uborka; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Diós kifli (1, 2, 3, 6)*;
	EN=289,19kcal FH=6,56g ZS=3,98g SZH=55,49g CK=9,00g SÓ=1,52g TZS=2,25g	EN=710,25kcal FH=42,58g ZS=18,54g SZH=85,42g CK=0,69g SÓ=4,32g TZS=0,57g	EN=750,45kcal FH=15,86g ZS=29,99g SZH=100,09g CK=30,30g SÓ=3,60g TZS=2,08g

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:

Iskola 'A'

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2020.04.20.	Tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Tárkonyos pulykaraguleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Túrós tészta (1)*; Tejföl (2)*; Túró (2)*; Alma;	Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=317,20kcal FH=11,94g ZS=8,72g SZH=49,10g CK=2,00g SÓ=0,78g TZS=1,68g	EN=696,74kcal FH=38,87g ZS=23,59g SZH=78,00g CK=0,33g SÓ=1,62g TZS=0,05g	EN=324,70kcal FH=8,75g ZS=6,15g SZH=57,40g CK=16,25g SÓ=0,73g TZS=3,65g
KEDD 2020.04.21.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sajtós panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Burgonyapüré (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*;
	EN=316,80kcal FH=12,80g ZS=9,88g SZH=46,20g CK=0,05g SÓ=0,98g TZS=0,00g	EN=771,62kcal FH=33,22g ZS=32,32g SZH=84,18g CK=2,08g SÓ=3,70g TZS=3,15g	EN=275,78kcal FH=8,20g ZS=11,59g SZH=33,58g CK=0,00g SÓ=1,57g TZS=4,49g
SZERDA 2020.04.22.	Zöldtea-citrusos (13)*; Virsli (1, 2, 4)*; Ketchup (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Sárgaborsógulyás (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (4)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=342,02kcal FH=17,66g ZS=10,57g SZH=39,69g CK=9,78g SÓ=1,67g TZS=2,34g	EN=867,31kcal FH=34,07g ZS=25,13g SZH=119,54g CK=30,42g SÓ=1,57g TZS=0,86g	EN=293,70kcal FH=8,94g ZS=8,97g SZH=43,35g CK=2,00g SÓ=0,78g TZS=1,68g
CSÜTÖRTÖK 2020.04.23.	Gyümölcs tea 'Meggy' (13)*; Főtt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Hosszú zsemle (1)*; Sárgarépa;	Burgonyagombóc leves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Chilisbab pulyka hússal (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Méz; Teavaj (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;
	EN=327,28kcal FH=9,78g ZS=7,16g SZH=51,41g CK=9,00g SÓ=0,87g TZS=0,90g	EN=627,47kcal FH=37,35g ZS=15,21g SZH=80,10g CK=0,58g SÓ=2,85g TZS=0,35g	EN=290,16kcal FH=6,69g ZS=11,16g SZH=40,00g CK=12,31g SÓ=0,85g TZS=7,26g
PÉNTEK 2020.04.24.	Főzött kakaó (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Kukoricás' (1, 2)*;	Karalábékrémleves (1, 2, 5)*; Sajt szórat (2)*; Lecsós csirkemáj (5)*; Párolt rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Briós (1, 2)*; Alma;
	EN=362,45kcal FH=11,82g ZS=9,08g SZH=56,94g CK=10,00g SÓ=1,00g TZS=1,03g	EN=710,84kcal FH=33,33g ZS=19,09g SZH=94,79g CK=0,69g SÓ=3,75g TZS=0,62g	EN=279,40kcal FH=6,29g ZS=5,60g SZH=54,60g CK=8,40g SÓ=0,52g TZS=2,52g

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:

Iskola 'A'

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2020.04.27.	Karamellás tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3, 12)*; Csokoládés puding (1, 2)*; Alma;	Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Alma;
	EN=340,70kcal FH=11,29g ZS=8,03g SZH=54,63g CK=12,00g SÓ=0,50g TZS=0,90g	EN=726,26kcal FH=25,59g ZS=25,55g SZH=60,78g CK=26,93g SÓ=2,09g TZS=0,05g	EN=322,00kcal FH=10,68g ZS=13,72g SZH=36,00g CK=0,00g SÓ=1,69g TZS=5,46g
KEDD 2020.04.28.	Tea 'Citromos' (13)*; Főtt tojás (3)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Lapkasajt (2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Kukoricás' (1, 2)*;
	EN=282,32kcal FH=11,01g ZS=7,72g SZH=36,98g CK=9,00g SÓ=1,08g TZS=1,26g	EN=825,84kcal FH=28,98g ZS=42,19g SZH=68,84g CK=1,33g SÓ=3,19g TZS=2,03g	EN=312,60kcal FH=14,78g ZS=12,08g SZH=35,40g CK=0,00g SÓ=1,71g TZS=6,84g
SZERDA 2020.04.29.	Tea 'Csipkebogyó' (13)*; Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Vegyes gyümölcsleves (1, 2)*; Rizseshús (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Sajtos pogácsa (1, 2, 3)*;
	EN=332,49kcal FH=10,18g ZS=13,48g SZH=39,52g CK=9,00g SÓ=1,12g TZS=2,06g	EN=723,30kcal FH=21,10g ZS=28,14g SZH=90,60g CK=14,03g SÓ=3,06g TZS=0,19g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=0,00g SÓ=1,89g TZS=4,97g
CSÜTÖRTÖK 2020.04.30.	Zöldtea-citrusos (13)*; Kenőmájas (1, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Sárgarépa;	Hamis gulyásleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sertéspörkölt; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=326,08kcal FH=11,30g ZS=11,02g SZH=42,37g CK=9,00g SÓ=1,72g TZS=4,34g	EN=657,02kcal FH=29,10g ZS=32,98g SZH=59,25g CK=4,32g SÓ=2,91g TZS=0,28g	EN=305,12kcal FH=8,44g ZS=4,12g SZH=48,96g CK=20,75g SÓ=0,63g TZS=4,57g
PÉNTEK 2020.05.01.			

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:

Iskola 'A'

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