

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2020.08.31.						
KEDD 2020.09.01.	F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Dobozos üdít 'alma'; Méz; Zsemle 'rozsos' (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 2, 3, 5)*; Sertés sült (5)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Kuskusz (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Reszelt tésztaleves (1, 2, 3, 5)*; Tejszínes-gombás csirkecombfilé ragu (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;	Gyrosos sertészelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mexikói saláta (2, 3, 6, 11)*; Törtburgonya (5)*;
	EN=308,54kcal FH=9,69g ZS=5,78g SZH=54,13g CK=11,59g SÓ=1,34g TZS=0,62g	EN=267,69kcal FH=4,22g ZS=0,66g SZH=61,89g CK=36,58g SÓ=0,58g TZS=0,29g	EN=889,18kcal FH=36,94g ZS=21,11g SZH=132,59g CK=49,25g SÓ=3,62g TZS=2,35g	EN=596,22kcal FH=27,31g ZS=19,39g SZH=104,55g CK=1,49g SÓ=2,69g TZS=1,91g	EN=276,85kcal FH=8,00g ZS=7,53g SZH=42,73g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=529,12kcal FH=30,10g ZS=20,25g SZH=52,01g CK=12,93g SÓ=2,73g TZS=1,06g
SZERDA 2020.09.02.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Petrezselymes tejfőlösturó (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Burgonyapüré (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Kovászos uborka (1)*;	Lapkasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;
	EN=355,85kcal FH=14,18g ZS=4,54g SZH=62,56g CK=10,49g SÓ=1,62g TZS=0,09g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=814,15kcal FH=32,27g ZS=18,23g SZH=124,65g CK=24,38g SÓ=4,67g TZS=3,76g	EN=965,77kcal FH=32,42g ZS=43,98g SZH=97,11g CK=23,98g SÓ=4,94g TZS=3,42g	EN=395,80kcal FH=21,01g ZS=12,40g SZH=50,04g CK=1,17g SÓ=2,26g TZS=7,59g	EN=685,71kcal FH=15,44g ZS=22,54g SZH=103,09g CK=22,11g SÓ=0,37g TZS=2,79g
CSÜTÖRTÖK 2020.09.03.	Tej (2)*; Toast sonka; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Margarin mini 'Vitelma'; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Alma;	Zellerkrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Lecsős csirkemáj (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zellerkrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kefír (2)*; Fonotkka (1, 2, 3)*;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=353,15kcal FH=19,86g ZS=9,41g SZH=46,70g CK=14,21g SÓ=2,45g TZS=4,41g	EN=206,98kcal FH=4,85g ZS=3,72g SZH=37,09g CK=0,16g SÓ=0,58g TZS=0,37g	EN=679,71kcal FH=37,77g ZS=19,34g SZH=113,02g CK=3,79g SÓ=3,55g TZS=1,49g	EN=773,99kcal FH=29,50g ZS=34,15g SZH=79,25g CK=3,68g SÓ=3,38g TZS=2,59g	EN=285,00kcal FH=9,00g ZS=9,60g SZH=39,70g CK=10,20g SÓ=0,56g TZS=5,40g	EN=703,76kcal FH=26,49g ZS=30,11g SZH=74,76g CK=18,74g SÓ=2,57g TZS=5,05g
PÉNTEK 2020.09.04.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Császár zsemle (1, 2)*; Kigyóuborka;	Csirkemájkrém 50g; Zsemle (1)*;	Lencseleves (húsmentes) (1, 2, 5, 11)*; Zöldborsós csirkecombragu (1, 5)*; Hagymás burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Lencseleves (húsmentes) (1, 2, 5, 11)*; Sajtós makaróni (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; szibarack;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=377,75kcal FH=18,92g ZS=12,87g SZH=42,81g CK=15,40g SÓ=1,32g TZS=5,49g	EN=272,45kcal FH=9,89g ZS=11,48g SZH=31,12g CK=0,16g SÓ=1,29g TZS=3,07g	EN=763,55kcal FH=41,11g ZS=18,18g SZH=101,54g CK=4,35g SÓ=3,15g TZS=1,41g	EN=870,51kcal FH=36,27g ZS=22,53g SZH=128,01g CK=5,53g SÓ=2,67g TZS=5,93g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=477,10kcal FH=15,61g ZS=16,12g SZH=65,34g CK=3,27g SÓ=2,95g TZS=10,20g

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:

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 2020.09.05.	Tea 'Citromos'; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csontleves csigatésztával (1, 2, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;		Dzsem (13)*; Zsemle (1)*; Margarin mini 'Vitelma';	Sertéspörkölt; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;
	EN=351,70kcal FH=10,81g ZS=6,90g SZH=61,49g CK=11,21g SÓ=1,86g TZS=0,09g	EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=646,59kcal FH=19,14g ZS=11,66g SZH=132,91g CK=44,72g SÓ=2,23g TZS=5,57g		EN=225,55kcal FH=4,24g ZS=3,03g SZH=43,67g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=573,70kcal FH=26,37g ZS=30,96g SZH=44,20g CK=1,67g SÓ=1,95g TZS=0,86g
VASÁRNAP 2020.09.06.	Tea 'Citromos'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Tej (2)*; Zsemle (1)*;	Cukkinikrémeles (1, 2, 3, 5)*; Gombás pulykatokány (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*; Bef tt; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;		Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Hagymás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=375,41kcal FH=5,87g ZS=16,22g SZH=40,46g CK=10,55g SÓ=2,15g TZS=2,03g	EN=272,45kcal FH=13,54g ZS=5,03g SZH=42,47g CK=13,96g SÓ=0,94g TZS=3,02g	EN=719,80kcal FH=30,53g ZS=24,07g SZH=120,49g CK=15,07g SÓ=3,25g TZS=1,69g		EN=308,30kcal FH=9,32g ZS=9,15g SZH=45,53g CK=10,65g SÓ=0,54g TZS=5,49g	EN=504,20kcal FH=32,12g ZS=17,32g SZH=51,52g CK=9,50g SÓ=2,04g TZS=0,90g

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 2020.09.07.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*'; Kigyóuborka;	Túrós bukta (1, 2, 3)*;	Alföldi pulykaragu leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Alföldi pulykaragu leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3, 12)*; Csokoládés puding (1, 2, 3, 4, 5, 11, 12)*; Alma;	Zsemle (1)*; Margarin mini 'Vitelma'; Lapkasajt (2)*;	Rizseshús (5)*; szibarack;
	EN=402,85kcal FH=13,10g ZS=15,51g SZH=52,36g CK=10,77g SÓ=2,37g TZS=5,95g	EN=224,00kcal FH=9,10g ZS=5,25g SZH=34,30g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=848,02kcal FH=39,82g ZS=34,37g SZH=94,01g CK=22,68g SÓ=3,21g TZS=1,48g	EN=731,97kcal FH=31,23g ZS=21,09g SZH=99,40g CK=45,00g SÓ=2,54g TZS=4,27g	EN=318,55kcal FH=17,24g ZS=14,53g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=625,25kcal FH=21,54g ZS=30,49g SZH=92,31g CK=0,58g SÓ=1,85g TZS=1,21g
KEDD 2020.09.08.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Daragaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mexikói rizs (5)*;	Daragaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Csemege uborka (6)*;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Paprikásburgonya hússal (1, 2, 3, 5, 11)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=421,40kcal FH=20,33g ZS=11,20g SZH=59,99g CK=14,34g SÓ=2,26g TZS=6,74g	EN=240,65kcal FH=6,85g ZS=9,65g SZH=30,44g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=697,11kcal FH=44,12g ZS=22,90g SZH=101,27g CK=4,85g SÓ=3,21g TZS=1,76g	EN=825,03kcal FH=25,90g ZS=38,39g SZH=85,54g CK=1,29g SÓ=4,90g TZS=8,77g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=741,49kcal FH=30,73g ZS=30,90g SZH=81,81g CK=2,29g SÓ=3,33g TZS=0,67g
SZERDA 2020.09.09.	Tejeskávé (1, 2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kifli (1, 2)*; Margarin mini 'Vitelma'; Szilva;	Szárazbaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Lasagne (1, 2, 4)*; Alma;	Szárazbaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Tea 'Citromos'; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*;
	EN=400,72kcal FH=13,43g ZS=13,01g SZH=57,00g CK=12,19g SÓ=2,38g TZS=5,28g	EN=207,45kcal FH=4,23g ZS=3,66g SZH=37,87g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=780,07kcal FH=37,63g ZS=26,13g SZH=100,25g CK=9,57g SÓ=2,74g TZS=5,07g	EN=699,96kcal FH=40,32g ZS=18,39g SZH=88,67g CK=14,70g SÓ=2,99g TZS=1,48g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=681,32kcal FH=11,01g ZS=30,62g SZH=69,38g CK=11,03g SÓ=4,04g TZS=3,92g
CSÜTÖRTÖK 2020.09.10.	Tej (2)*; Olasz felvágott (1, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Kifli 'Szezámagos' (1, 2, 12)*; Dzsem (13)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Marha pörkölt (1, 2, 3, 5, 11)*; Tarhonya (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Céklasaláta (6)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Budapest ragu (5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*; Alma;	Húsos lecsó; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=434,15kcal FH=20,76g ZS=18,51g SZH=45,60g CK=14,21g SÓ=2,20g TZS=8,16g	EN=199,67kcal FH=3,96g ZS=3,14g SZH=37,83g CK=14,75g SÓ=0,39g TZS=0,86g	EN=904,74kcal FH=36,21g ZS=27,23g SZH=126,29g CK=30,44g SÓ=4,26g TZS=1,80g	EN=762,48kcal FH=30,98g ZS=24,30g SZH=97,35g CK=25,12g SÓ=2,29g TZS=1,15g	EN=372,80kcal FH=11,18g ZS=12,30g SZH=52,40g CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g	EN=546,85kcal FH=21,79g ZS=24,69g SZH=66,90g CK=7,18g SÓ=5,35g TZS=0,55g
PÉNTEK 2020.09.11.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Fonottka (1, 2, 3)*; Alma;	Marha er leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Székelykáposzta (1, 2, 3, 5, 6, 11)*; Sajtos pogácsa (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Marha er leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Nokedli (1, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Vegyes vágott (6)*;	Májkrém; Hosszú zsemle (1)*;	Ásványvíz; Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=356,76kcal FH=15,38g ZS=7,08g SZH=57,05g CK=10,36g SÓ=1,44g TZS=0,73g	EN=362,40kcal FH=11,56g ZS=9,95g SZH=54,40g CK=4,50g SÓ=0,41g TZS=1,95g	EN=771,01kcal FH=29,53g ZS=35,61g SZH=83,68g CK=2,59g SÓ=9,69g TZS=4,71g	EN=754,55kcal FH=53,82g ZS=12,60g SZH=159,70g CK=5,14g SÓ=8,70g TZS=1,40g	EN=295,21kcal FH=8,68g ZS=15,83g SZH=28,32g CK=0,16g SÓ=1,38g TZS=6,12g	EN=639,30kcal FH=14,03g ZS=23,95g SZH=89,29g CK=15,80g SÓ=2,68g TZS=13,05g

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 2020.09.12.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Kifli 'Szezámagos' (1, 2, 12)*;	Zöldborsóleves (1, 2, 3, 5)*; Rizseshús (5)*; Csemege uborka (6)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;		Sajt (2)*; Zsemle (1)*;	Chilisbab (1, 5)*; Alma; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=391,10kcal FH=14,61g ZS=9,46g SZH=61,71g CK=11,21g SÓ=2,41g TZS=3,59g	EN=269,17kcal FH=13,26g ZS=7,64g SZH=36,63g CK=15,31g SÓ=0,69g TZS=3,56g	EN=768,76kcal FH=28,40g ZS=33,63g SZH=114,08g CK=4,87g SÓ=5,30g TZS=1,58g		EN=265,25kcal FH=14,24g ZS=9,33g SZH=29,87g CK=0,16g SÓ=1,44g TZS=6,32g	EN=679,61kcal FH=35,39g ZS=18,60g SZH=89,04g CK=2,68g SÓ=1,31g TZS=0,40g
VASÁRNAP 2020.09.13.	Tea 'Citromos'; Ken májas (1, 2, 4)*; Zsemle 'Korpás' (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Tejfölös gombás sertés szelet (1, 2, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;		Fonott kalács (1, 2, 3)*; Alma;	Pulyka aprópecsenye (1)*; Sárgarépa felék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=324,40kcal FH=10,17g ZS=12,82g SZH=40,91g CK=10,85g SÓ=1,74g TZS=5,22g	EN=258,85kcal FH=12,83g ZS=5,66g SZH=38,57g CK=15,43g SÓ=0,77g TZS=3,30g	EN=809,58kcal FH=34,81g ZS=24,59g SZH=105,05g CK=25,04g SÓ=2,41g TZS=2,45g		EN=360,20kcal FH=7,76g ZS=7,01g SZH=64,33g CK=9,12g SÓ=0,67g TZS=3,46g	EN=590,70kcal FH=32,19g ZS=18,43g SZH=69,70g CK=20,33g SÓ=2,24g TZS=1,82g

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 2020.09.14.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Poharas tej (2)*; Zsemle 'Zabpelyhes' (1)*;	Nyírségi gombóclevés sertéshússal (1, 2, 3, 5, 11)*; Fokhagymás-gombás csirkemáj (1, 5)*; F szerez burgonya steak (5)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Nyírségi gombóclevés sertéshússal (1, 2, 3, 5, 11)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Alma;	Briós (1, 2, 3)*; szibarack;	Ananászos csirkecomb ragu (1)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=396,20kcal FH=18,00g ZS=12,50g SZH=52,41g CK=10,65g SÓ=2,17g TZS=7,20g	EN=268,69kcal FH=11,25g ZS=6,34g SZH=39,48g CK=0,21g SÓ=0,58g TZS=0,32g	EN=901,40kcal FH=46,05g ZS=32,92g SZH=94,79g CK=3,82g SÓ=3,91g TZS=1,53g	EN=999,22kcal FH=29,06g ZS=28,79g SZH=149,94g CK=44,63g SÓ=1,67g TZS=1,59g	EN=327,70kcal FH=6,44g ZS=5,25g SZH=61,82g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=462,17kcal FH=23,49g ZS=16,00g SZH=83,77g CK=2,06g SÓ=1,60g TZS=1,25g
KEDD 2020.09.15.	F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Méz; Molnárika (1, 2, 3)*;	Tarhonyaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Rántott csirkecombfilé (1, 2, 3, 5)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Tarhonyaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Joghurt (2)*; Zsemle 'Lenmagos' (1)*;	Bakonyi szelet (1, 2, 5)*; Tészta 'Orsó' (1)*; Alma;
	EN=347,24kcal FH=9,87g ZS=5,78g SZH=63,58g CK=12,22g SÓ=1,34g TZS=0,35g	EN=234,90kcal FH=3,96g ZS=3,90g SZH=46,51g CK=21,37g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=819,97kcal FH=40,96g ZS=24,28g SZH=103,73g CK=17,72g SÓ=3,83g TZS=3,45g	EN=673,43kcal FH=29,93g ZS=21,31g SZH=113,37g CK=7,04g SÓ=3,58g TZS=2,63g	EN=236,00kcal FH=9,80g ZS=7,65g SZH=31,95g CK=6,20g SÓ=0,75g TZS=4,05g	EN=682,81kcal FH=33,93g ZS=23,41g SZH=81,99g CK=3,95g SÓ=1,24g TZS=2,14g
SZERDA 2020.09.16.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Rozs' (1)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Szárnyas húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Alma;	Szárnyas húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Cs ben sült brokkoli (1, 2, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Alma;	Dobozos üdít szilva; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Brassói aprópecsenye (5)*; Forgatott burgonya; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=381,95kcal FH=11,84g ZS=8,05g SZH=61,03g CK=10,74g SÓ=1,62g TZS=2,28g	EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=954,34kcal FH=34,30g ZS=30,45g SZH=132,41g CK=24,88g SÓ=2,13g TZS=3,37g	EN=898,03kcal FH=48,62g ZS=39,97g SZH=77,00g CK=8,97g SÓ=3,14g TZS=5,45g	EN=274,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=53,46g CK=18,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=725,45kcal FH=27,42g ZS=34,72g SZH=68,67g CK=1,05g SÓ=2,71g TZS=1,10g
CSÜTÖRTÖK 2020.09.17.	Tej (2)*; Toast sonka; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*; Sárgarépakarikák;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Búzakorpás diákrúd (1, 2)*; Kigyóuborka;	Csontleves csigatésztával (1, 2, 3, 5)*; Sült kolbász (2, 4)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 2, 3, 5)*; Vadas pulykatokány (1, 2, 5, 11)*; Kuskusz (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Szilva;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=365,15kcal FH=19,93g ZS=9,35g SZH=49,55g CK=17,28g SÓ=2,45g TZS=4,41g	EN=233,99kcal FH=6,88g ZS=10,29g SZH=27,59g CK=1,78g SÓ=0,99g TZS=1,75g	EN=962,85kcal FH=42,11g ZS=50,72g SZH=78,37g CK=7,66g SÓ=4,42g TZS=16,06g	EN=820,00kcal FH=36,63g ZS=25,05g SZH=106,91g CK=9,69g SÓ=3,67g TZS=2,15g	EN=350,60kcal FH=4,48g ZS=14,63g SZH=48,59g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=703,76kcal FH=26,49g ZS=30,11g SZH=74,76g CK=18,74g SÓ=2,57g TZS=5,05g
PÉNTEK 2020.09.18.	Tea 'Citromos'; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*;	Diákcsemege szalámi; Zsemle (1)*;	Lestyános burgonyaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Sajtós panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Rizibizi (5)*; Vegyes vágott (6)*;	Lestyános burgonyaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Kockasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Paradicsom;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Májkrém; Alma;
	EN=341,40kcal FH=14,72g ZS=6,94g SZH=54,43g CK=10,31g SÓ=1,35g TZS=0,72g	EN=264,70kcal FH=8,74g ZS=12,28g SZH=28,80g CK=0,28g SÓ=1,64g TZS=5,07g	EN=724,55kcal FH=24,00g ZS=24,71g SZH=122,69g CK=6,35g SÓ=5,42g TZS=2,94g	EN=772,63kcal FH=26,82g ZS=35,47g SZH=81,52g CK=9,43g SÓ=3,12g TZS=2,64g	EN=347,10kcal FH=11,81g ZS=8,02g SZH=56,70g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=581,10kcal FH=16,33g ZS=21,62g SZH=77,39g CK=19,52g SÓ=1,92g TZS=9,75g

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=Csilagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2020.09.19.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Csavart kifli (1, 2, 3)*;	Tej (2)*; Zabpehely (1, 2, 3, 6)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Gomba pörkölt (1, 2, 5)*; Tészta 'Orsó' (1)*; Kiwi; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;		Alma; Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=331,05kcal FH=10,51g ZS=12,78g SZH=42,61g CK=10,04g SÓ=1,91g TZS=5,11g	EN=402,20kcal FH=19,38g ZS=9,26g SZH=58,81g CK=13,80g SÓ=0,30g TZS=2,70g	EN=880,57kcal FH=34,40g ZS=32,82g SZH=108,74g CK=6,15g SÓ=3,20g TZS=2,07g		EN=339,35kcal FH=17,80g ZS=12,03g SZH=38,47g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=660,45kcal FH=30,74g ZS=12,66g SZH=100,40g CK=39,14g SÓ=2,31g TZS=0,68g
VASÁRNAP 2020.09.20.	Tea 'Citromos'; Metél hagymás vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Zellerleves (1, 3, 5)*; Sertésflekken (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2)*; Céklasaláta (6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;		Banán; Gabonás keksz 'Teljes kiörlés ' (1, 5)*;	Csirke csíkok pirítva (1)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=366,10kcal FH=9,13g ZS=8,90g SZH=62,23g CK=11,21g SÓ=1,46g TZS=4,89g	EN=258,85kcal FH=12,83g ZS=5,66g SZH=38,57g CK=15,43g SÓ=0,77g TZS=3,30g	EN=663,56kcal FH=35,76g ZS=17,17g SZH=85,11g CK=6,52g SÓ=5,23g TZS=2,59g		EN=341,90kcal FH=5,27g ZS=6,40g SZH=64,30g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=545,08kcal FH=29,71g ZS=13,92g SZH=73,26g CK=16,43g SÓ=2,25g TZS=2,01g

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:

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 2020.09.21.	Tea 'Citromos'; Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Kifli 'Szezámagos' (1, 2, 12)*;	Tarhonyaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Stíriai metélt (1, 2, 3, 13)*; Alma;	Tarhonyaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Temesvári aprópecsenye (2, 5)*; Burgonyapüré (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=330,85kcal FH=8,70g ZS=16,52g SZH=35,91g CK=11,74g SÓ=1,64g TZS=6,69g	EN=261,17kcal FH=10,76g ZS=8,74g SZH=33,43g CK=1,50g SÓ=0,39g TZS=0,86g	EN=927,99kcal FH=31,74g ZS=24,30g SZH=141,62g CK=41,18g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=848,19kcal FH=29,71g ZS=35,13g SZH=93,84g CK=4,38g SÓ=3,51g TZS=4,32g	EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=576,34kcal FH=26,45g ZS=26,08g SZH=56,54g CK=8,25g SÓ=2,18g TZS=1,97g
KEDD 2020.09.22.	Tejeskávé (1, 2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Méz; Margarin mini 'Vitelma'; Fonotkka (1, 2, 3)*;	Rizsleves (5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Rizsleves (5)*; Sertéspörkölt; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=267,57kcal FH=6,30g ZS=5,16g SZH=47,33g CK=11,21g SÓ=0,73g TZS=0,34g	EN=277,60kcal FH=4,20g ZS=6,85g SZH=50,48g CK=20,92g SÓ=0,41g TZS=1,95g	EN=695,40kcal FH=30,00g ZS=28,08g SZH=86,80g CK=17,30g SÓ=2,64g TZS=2,29g	EN=821,47kcal FH=40,74g ZS=35,96g SZH=82,51g CK=3,55g SÓ=3,00g TZS=1,30g	EN=311,30kcal FH=7,72g ZS=10,90g SZH=44,09g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=498,39kcal FH=39,11g ZS=15,29g SZH=48,08g CK=12,92g SÓ=2,14g TZS=0,75g
SZERDA 2020.09.23.	Tea 'Csipkebogyó'; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Szárnyasraguleves (1, 2, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Befőtt 'Öszibarack';	Szárnyasraguleves (1, 2, 3, 5)*; Szilvásgombóc (1, 3)*; Porcukor (1, 13)*;	Kefír (2)*; Fonotkka (1, 2, 3)*;	Paprikásburgonya hússal (1, 2, 3, 5, 11)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=346,40kcal FH=16,65g ZS=6,89g SZH=54,22g CK=11,18g SÓ=2,57g TZS=2,25g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=780,52kcal FH=36,58g ZS=37,21g SZH=98,94g CK=16,41g SÓ=2,95g TZS=1,55g	EN=966,97kcal FH=20,78g ZS=16,57g SZH=118,33g CK=39,67g SÓ=5,67g TZS=1,25g	EN=285,00kcal FH=9,00g ZS=9,60g SZH=39,70g CK=10,20g SÓ=0,56g TZS=5,40g	EN=741,49kcal FH=30,73g ZS=30,90g SZH=81,81g CK=2,29g SÓ=3,33g TZS=0,67g
CSÜTÖRTÖK 2020.09.24.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Kockasajt (2)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Kertészleves (1, 2, 3, 5)*; Bakonyi szelet (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kertészleves (1, 2, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Kukoricás rizs (5)*; Céklasaláta (6)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*;	Tea 'Citromos'; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*;
	EN=414,56kcal FH=25,13g ZS=9,18g SZH=57,53g CK=14,39g SÓ=1,83g TZS=3,07g	EN=233,98kcal FH=7,49g ZS=8,22g SZH=31,55g CK=0,16g SÓ=1,82g TZS=4,87g	EN=887,47kcal FH=61,79g ZS=27,56g SZH=152,28g CK=2,26g SÓ=3,13g TZS=2,43g	EN=693,07kcal FH=28,86g ZS=21,57g SZH=120,59g CK=5,28g SÓ=6,47g TZS=2,52g	EN=285,85kcal FH=8,13g ZS=16,46g SZH=25,32g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=681,32kcal FH=11,01g ZS=30,62g SZH=69,38g CK=11,03g SÓ=4,04g TZS=3,92g
PÉNTEK 2020.09.25.	Zöldtea-citrusos; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Paradicsom;	Dobozos üdít szí-alma; Fonotkka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*;	Májgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*;	Májgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=385,55kcal FH=13,10g ZS=10,57g SZH=55,81g CK=10,56g SÓ=1,44g TZS=2,91g	EN=330,40kcal FH=5,52g ZS=6,90g SZH=58,60g CK=18,00g SÓ=0,42g TZS=2,64g	EN=789,77kcal FH=35,78g ZS=38,99g SZH=66,75g CK=2,94g SÓ=2,78g TZS=2,12g	EN=740,65kcal FH=28,56g ZS=18,69g SZH=113,58g CK=25,44g SÓ=1,75g TZS=1,57g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=504,30kcal FH=17,04g ZS=14,86g SZH=73,15g CK=0,32g SÓ=3,27g TZS=9,64g

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2020.09.26.	Tea 'Citromos'; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csontleves csigatésztával (1, 2, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Hagymás burgonya; Vegyes vágott (6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;		Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Narancs;	Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Tészta 'Szarvacska' (1)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=351,70kcal FH=10,81g ZS=6,90g SZH=61,49g CK=11,21g SÓ=1,86g TZS=0,09g	EN=258,85kcal FH=12,83g ZS=5,66g SZH=38,57g CK=15,43g SÓ=0,77g TZS=3,30g	EN=766,09kcal FH=29,86g ZS=27,51g SZH=90,52g CK=5,63g SÓ=5,55g TZS=1,59g		EN=290,85kcal FH=8,28g ZS=7,53g SZH=44,83g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=623,60kcal FH=28,29g ZS=14,14g SZH=95,23g CK=5,88g SÓ=2,83g TZS=1,73g
VASÁRNAP 2020.09.27.	Tea 'Citromos'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Tej (2)*; Zsemle (1)*;	Cukkinikrémeles (1, 2, 3, 5)*; Gombás pulykatokány (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*; Befőtt; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;		Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Sertéspörkölt; Zöldbabfélék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=375,41kcal FH=5,87g ZS=16,22g SZH=40,46g CK=10,55g SÓ=2,15g TZS=2,03g	EN=272,45kcal FH=13,54g ZS=5,03g SZH=42,47g CK=13,96g SÓ=0,94g TZS=3,02g	EN=719,80kcal FH=30,53g ZS=24,07g SZH=120,49g CK=15,07g SÓ=3,25g TZS=1,69g		EN=308,30kcal FH=9,32g ZS=9,15g SZH=45,53g CK=10,65g SÓ=0,54g TZS=5,49g	EN=634,26kcal FH=28,73g ZS=33,20g SZH=50,53g CK=10,12g SÓ=2,15g TZS=0,92g

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:

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 2020.09.28.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Tauris zöldséges felvágott; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Rozs' (1)*; Kigyóborka;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Burgonyagombóc leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Gyrosos csirkemell csíkok (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Szerenádsaláta; Joghurtos öntet (2)*;	Burgonyagombóc leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Lapkasajt (2)*; Hosszú zsemle (1)*; Alma;	Brassói aprópecsenye (5)*; Forgotott burgonya;
	EN=388,00kcal FH=11,67g ZS=10,52g SZH=60,42g CK=10,67g SÓ=2,56g TZS=3,53g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=688,79kcal FH=35,56g ZS=23,73g SZH=106,99g CK=5,94g SÓ=4,10g TZS=3,99g	EN=655,37kcal FH=25,47g ZS=27,94g SZH=66,95g CK=14,67g SÓ=3,53g TZS=1,46g	EN=335,11kcal FH=17,64g ZS=12,03g SZH=37,57g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=626,66kcal FH=24,13g ZS=34,35g SZH=48,09g CK=0,57g SÓ=2,19g TZS=1,06g
KEDD 2020.09.29.	Tea 'Csipkebogyó'; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Zsemle 'Lenmagos' (1)*;	Daragaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Pulykasült (5)*; Paradicsomos burgonyaf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Daragaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Sárgarépás rizs (5)*; Alma;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; szibarack;	Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=361,00kcal FH=10,68g ZS=9,04g SZH=58,63g CK=10,31g SÓ=1,87g TZS=4,40g	EN=267,00kcal FH=11,50g ZS=7,85g SZH=36,55g CK=0,20g SÓ=0,60g TZS=0,45g	EN=729,39kcal FH=36,25g ZS=21,28g SZH=92,19g CK=14,61g SÓ=3,14g TZS=1,56g	EN=737,09kcal FH=31,17g ZS=29,90g SZH=107,95g CK=3,90g SÓ=3,11g TZS=1,66g	EN=323,42kcal FH=10,04g ZS=8,84g SZH=48,86g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=613,04kcal FH=27,62g ZS=23,22g SZH=71,70g CK=0,00g SÓ=0,81g TZS=3,66g
SZERDA 2020.09.30.	F zött kakaó (2, 4)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Császár zsemle 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Zöldpaprika;	Dobozos üdít 'alma'; Margarin mini 'Vitelma'; Kifli (1, 2)*;	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, 3, 5, 6, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Molnárika (1, 2, 3)*; Kockasajt (2)*; Alma;	Gyrosos sertésszelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mexikói saláta (2, 3, 6, 11)*; Törtburgonya (5)*;
	EN=324,04kcal FH=10,42g ZS=13,20g SZH=38,72g CK=11,65g SÓ=1,70g TZS=5,51g	EN=233,65kcal FH=3,83g ZS=3,74g SZH=45,27g CK=21,63g SÓ=0,47g TZS=0,63g	EN=829,41kcal FH=35,92g ZS=24,54g SZH=110,04g CK=8,48g SÓ=4,65g TZS=5,11g	EN=821,42kcal FH=30,63g ZS=36,08g SZH=92,87g CK=2,24g SÓ=9,64g TZS=4,63g	EN=311,30kcal FH=7,72g ZS=10,90g SZH=44,09g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=610,52kcal FH=33,95g ZS=20,80g SZH=66,75g CK=18,32g SÓ=2,84g TZS=1,06g
CSÜTÖRTÖK 2020.10.01.	Tej (2)*; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle (1)*; Sárgarépa;	Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Dzsem (13)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Pásztortarhonya (1, 2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*;	Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;
	EN=384,65kcal FH=22,26g ZS=10,95g SZH=48,61g CK=17,56g SÓ=2,25g TZS=4,91g	EN=264,10kcal FH=7,83g ZS=0,90g SZH=55,59g CK=13,79g SÓ=1,26g TZS=0,36g	EN=833,01kcal FH=27,90g ZS=33,52g SZH=96,35g CK=24,67g SÓ=1,44g TZS=3,70g	EN=952,07kcal FH=25,90g ZS=41,98g SZH=115,62g CK=27,98g SÓ=4,87g TZS=12,23g	EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g	EN=482,53kcal FH=13,60g ZS=8,60g SZH=104,94g CK=43,42g SÓ=0,57g TZS=5,11g
PÉNTEK 2020.10.02.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóborka;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*;	Szárzabableves (1, 2, 3, 5, 11)*; Sajtos makaróni (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*; Alma;	Szárzabableves (1, 2, 3, 5, 11)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Hagymás burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Sajt (2)*; Zsemle (1)*;	Joghurt (2)*; Pizzás táska (1, 2, 4, 11)*; Kifli (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Alma;
	EN=323,16kcal FH=15,83g ZS=4,68g SZH=53,78g CK=10,63g SÓ=1,53g TZS=0,37g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=747,38kcal FH=30,18g ZS=20,87g SZH=107,36g CK=4,80g SÓ=2,00g TZS=5,76g	EN=841,49kcal FH=52,44g ZS=19,42g SZH=106,30g CK=2,45g SÓ=3,18g TZS=1,28g	EN=265,25kcal FH=14,24g ZS=9,33g SZH=29,87g CK=0,16g SÓ=1,44g TZS=6,32g	EN=584,05kcal FH=15,38g ZS=19,90g SZH=83,77g CK=17,64g SÓ=1,83g TZS=10,89g

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"