

	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, 3, 5, 11)*; Cs ben sült tengeri halfilé (1, 2, 5, 9)*; Kuzskusz (1, 5)*;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; 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=480,84kcal FH=18,82g ZS=21,04g SZH=51,60g CK=24,53g SÓ=1,98g TZS=10,27g	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)*; Fonotkka '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)*;	Hamis gulyásleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Sajtos makaróni (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*; Alma;	Hamis gulyásleves (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=687,58kcal FH=23,32g ZS=20,71g SZH=99,12g CK=4,52g SÓ=2,03g TZS=5,77g	EN=781,85kcal FH=38,24g ZS=19,25g SZH=98,09g CK=2,17g SÓ=3,21g TZS=1,29g	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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2020.10.03.	Tea 'Citromos'; Krasno sonka; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*; Dzsem (13)*;	Banán; Kifli (1, 2)*;	Baracklevár; Babgulyás (1, 2, 3, 5, 11)*; Darás metélt (1)*; Porcukor (1, 13)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Pulyka pörkölt (1)*; Sárgarépa zselé (1, 2)*; Top túró rolád (2, 4, 6, 8)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=322,75kcal FH=12,31g ZS=5,53g SZH=54,44g CK=23,87g SÓ=1,75g TZS=2,01g	EN=284,35kcal FH=5,48g ZS=1,16g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=1 134,59kcal FH=38,14g ZS=28,51g SZH=177,89g CK=43,38g SÓ=2,10g TZS=1,61g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=714,97kcal FH=36,42g ZS=25,89g SZH=79,57g CK=31,37g SÓ=2,45g TZS=1,99g
VASÁRNAP 2020.10.04.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Főtt tojás (3)*; Zsemle 'Korpás' (1)*;	Kifli (1, 2)*; Méz; Margarin mini 'Vitelma';	Kenyér 'Félbarna' (1)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2)*; Zöldborsóleves (1, 2, 3, 5)*;		Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=417,15kcal FH=21,30g ZS=15,23g SZH=44,93g CK=14,14g SÓ=1,79g TZS=8,05g	EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=909,92kcal FH=42,32g ZS=28,50g SZH=113,61g CK=6,94g SÓ=3,72g TZS=3,94g		EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=622,14kcal FH=32,16g ZS=17,29g SZH=80,27g CK=20,02g SÓ=2,24g TZS=0,96g

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 2020.10.05.	Tea 'Csipkebogyó'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Zsemle 'Zabpelyhes' (1)*;	Bakonyi csirkeragu leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Ízes fánk (1, 2, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Mandarin;	Bakonyi csirkeragu leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 2, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=325,25kcal FH=11,13g ZS=12,01g SZH=41,69g CK=10,27g SÓ=1,90g TZS=4,66g	EN=268,69kcal FH=11,25g ZS=6,34g SZH=39,48g CK=0,21g SÓ=0,58g TZS=0,32g	EN=713,97kcal FH=27,82g ZS=18,01g SZH=105,91g CK=34,85g SÓ=2,66g TZS=4,93g	EN=741,20kcal FH=39,88g ZS=36,81g SZH=57,41g CK=11,05g SÓ=3,11g TZS=2,01g	EN=343,30kcal FH=8,64g ZS=7,91g SZH=57,33g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=515,89kcal FH=28,09g ZS=17,20g SZH=90,19g CK=7,23g SÓ=1,64g TZS=1,27g
KEDD 2020.10.06.	Tej (2)*; Fokhagymás-petrezselymes vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Dobozos üdít 'alma'; Méz; Búzakorpás diákrúd (1, 2)*;	Zellerkrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Marha pörkölt (1, 2, 3, 5, 11)*; Tarhonya (1, 5)*; Céklasaláta (6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zellerkrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Vegyes vágott (6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;	Gyrosos sertésszelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mexikói saláta (2, 3, 6, 11)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=450,30kcal FH=17,83g ZS=13,34g SZH=64,96g CK=15,41g SÓ=1,64g TZS=7,59g	EN=270,19kcal FH=3,91g ZS=1,16g SZH=61,66g CK=38,14g SÓ=0,60g TZS=0,55g	EN=854,63kcal FH=37,92g ZS=28,75g SZH=108,73g CK=9,40g SÓ=5,10g TZS=1,58g	EN=679,75kcal FH=33,02g ZS=18,49g SZH=116,78g CK=7,20g SÓ=5,72g TZS=1,48g	EN=276,85kcal FH=8,00g ZS=7,53g SZH=42,73g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=709,31kcal FH=37,25g ZS=21,17g SZH=87,32g CK=18,80g SÓ=3,36g TZS=1,10g
SZERDA 2020.10.07.	Tej (2)*; Petrezselymes tejfölöszturó (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóborka;	Margarin mini 'Vitelmá'; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Narancs;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 6)*; Bulgur (1, 5)*;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Sajtospagetti (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=413,25kcal FH=25,09g ZS=9,16g SZH=57,32g CK=15,22g SÓ=1,83g TZS=3,06g	EN=260,12kcal FH=5,17g ZS=6,09g SZH=43,36g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=809,16kcal FH=31,23g ZS=18,72g SZH=123,13g CK=22,75g SÓ=4,61g TZS=2,28g	EN=874,08kcal FH=28,83g ZS=36,91g SZH=94,71g CK=23,74g SÓ=3,58g TZS=2,86g	EN=295,95kcal FH=17,24g ZS=12,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,98g TZS=5,67g
CSÜTÖRTÖK 2020.10.08.	Tej (2)*; Toast sonka; Margarin 'Delma' (2)*; Zöldpaprika; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Májkrém; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Reszelt tésztaleves (1, 2, 3, 5)*; Csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Rizibizi (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 2, 3, 5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kefír (2)*; Briós (1, 2, 3)*;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*; Alma;
	EN=453,00kcal FH=23,63g ZS=9,78g SZH=68,07g CK=15,22g SÓ=3,07g TZS=4,18g	EN=299,98kcal FH=8,89g ZS=16,52g SZH=27,84g CK=0,16g SÓ=1,32g TZS=6,17g	EN=739,64kcal FH=32,73g ZS=28,81g SZH=110,69g CK=3,00g SÓ=3,36g TZS=1,52g	EN=755,71kcal FH=33,52g ZS=16,80g SZH=113,38g CK=39,41g SÓ=3,92g TZS=1,28g	EN=364,40kcal FH=10,33g ZS=10,50g SZH=55,82g CK=22,15g SÓ=0,64g TZS=6,04g	EN=747,16kcal FH=27,05g ZS=30,11g SZH=84,56g CK=18,74g SÓ=2,57g TZS=5,05g
PÉNTEK 2020.10.09.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóborka;	Csemege szalámi; Zsemle (1)*;	Lencsegyúsleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Paprikásburgonya kolbásszal (1, 2, 3, 4, 5)*; Csemege uborka (6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Lencsegyúsleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Körte;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=414,15kcal FH=22,68g ZS=9,87g SZH=55,73g CK=14,52g SÓ=1,72g TZS=4,41g	EN=271,45kcal FH=8,74g ZS=13,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,69g TZS=5,57g	EN=1 054,77kcal FH=44,18g ZS=50,05g SZH=102,59g CK=3,92g SÓ=5,82g TZS=8,64g	EN=1 135,83kcal FH=39,90g ZS=46,92g SZH=133,38g CK=23,89g SÓ=1,40g TZS=1,45g	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=Csillagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2020.10.10.	Tea 'Citromos'; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Banán; Kifli (1, 2)*;	Tavaszelevés (1, 2, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Kovászos uborka (1)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Tészta 'Szarvacska' (1)*; Narancs; 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=284,35kcal FH=5,48g ZS=1,16g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=889,57kcal FH=62,74g ZS=22,79g SZH=162,55g CK=5,33g SÓ=4,62g TZS=1,79g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=667,65kcal FH=28,69g ZS=14,09g SZH=104,35g CK=5,82g SÓ=2,76g TZS=1,72g
VASÁRNAP 2020.10.11.	Tea 'Citromos'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Méz; Margarin mini 'Vitelma'; Zsemle (1)*;	Marha er leves (1, 2, 3, 5, 11)*; F szeres sertésarja (5)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Steak burgonya (5)*;		Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;	Sertéspörkölt; 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=223,05kcal FH=4,24g ZS=3,03g SZH=45,15g CK=16,58g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=756,90kcal FH=30,72g ZS=71,76g SZH=82,53g CK=3,68g SÓ=6,41g TZS=0,88g		EN=393,00kcal FH=9,36g ZS=17,60g SZH=47,40g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	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 2020.10.12.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Rozs' (1)*; Kigyóborka;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Fejeskáposzta-saláta; Rizseshús (5)*;
	EN=426,25kcal FH=11,39g ZS=15,33g SZH=59,47g CK=10,68g SÓ=2,46g TZS=5,68g	EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=957,73kcal FH=21,37g ZS=42,29g SZH=112,63g CK=21,98g SÓ=1,96g TZS=2,64g	EN=1 053,50kcal FH=63,31g ZS=34,27g SZH=169,30g CK=2,18g SÓ=3,42g TZS=3,05g	EN=295,95kcal FH=17,24g ZS=12,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=625,45kcal FH=22,27g ZS=30,71g SZH=91,54g CK=5,58g SÓ=2,30g TZS=1,22g
KEDD 2020.10.13.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Zöldpaprika; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Zsemle 'Lenmagos' (1)*;	Vágott tojásleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Vágott tojásleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Lecsós csirkemáragu hússal (5)*; Párolt rizs (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=419,60kcal FH=20,45g ZS=11,26g SZH=59,39g CK=14,34g SÓ=2,26g TZS=6,74g	EN=243,20kcal FH=7,31g ZS=11,37g SZH=27,72g CK=0,26g SÓ=0,99g TZS=1,68g	EN=781,36kcal FH=50,65g ZS=23,37g SZH=75,78g CK=27,64g SÓ=3,15g TZS=4,27g	EN=713,07kcal FH=33,15g ZS=34,79g SZH=89,34g CK=1,88g SÓ=4,17g TZS=3,17g	EN=311,30kcal FH=7,72g ZS=10,90g SZH=44,09g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=688,36kcal FH=24,37g ZS=25,79g SZH=90,20g CK=20,34g SÓ=2,27g TZS=1,02g
SZERDA 2020.10.14.	Tejeskávé (1, 2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Császár zsemle 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Sárgarépa;	Margarin mini 'Vitelma'; Kifli (1, 2)*; Alma;	Hamis buzsákileves (1, 2, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Hamis buzsákileves (1, 2, 5)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Tea 'Citromos'; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*;
	EN=349,62kcal FH=10,62g ZS=12,83g SZH=45,52g CK=14,65g SÓ=1,72g TZS=5,27g	EN=192,85kcal FH=4,09g ZS=3,66g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=859,10kcal FH=27,36g ZS=36,45g SZH=96,69g CK=1,14g SÓ=3,42g TZS=8,40g	EN=804,76kcal FH=33,83g ZS=26,54g SZH=104,31g CK=1,05g SÓ=2,34g TZS=4,04g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=681,32kcal FH=11,01g ZS=30,62g SZH=69,38g CK=11,03g SÓ=4,04g TZS=3,92g
CSÜTÖRTÖK 2020.10.15.	Kigyóborka; Tej (2)*; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*;	Margarin mini 'Vitelma'; Dzsem (13)*; Hosszú zsemle (1)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Magyaros pulyka aprópecsenye; Kukoricás rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Sajtos szelet (1, 2)*; Zöldséges bulgur (1, 5)*;	Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;
	EN=452,40kcal FH=24,02g ZS=11,08g SZH=63,80g CK=14,85g SÓ=2,96g TZS=4,68g	EN=221,31kcal FH=4,08g ZS=3,03g SZH=42,77g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=728,62kcal FH=30,29g ZS=20,73g SZH=128,97g CK=25,50g SÓ=3,01g TZS=1,76g	EN=882,40kcal FH=42,07g ZS=27,04g SZH=106,04g CK=27,71g SÓ=2,76g TZS=6,66g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=534,78kcal FH=22,39g ZS=25,02g SZH=51,25g CK=13,37g SÓ=2,14g TZS=1,16g
PÉNTEK 2020.10.16.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Marha er leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Székelykáposzta (1, 2, 3, 5, 6, 11)*; Túrós pite (1, 2, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Marha er leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zsemle (1)*; Májkrém; Narancs;	Ásványvíz; Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=351,36kcal FH=15,44g ZS=7,02g SZH=55,37g CK=10,36g SÓ=1,44g TZS=0,73g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=783,51kcal FH=29,48g ZS=38,76g SZH=79,88g CK=11,69g SÓ=8,59g TZS=6,51g	EN=701,81kcal FH=28,97g ZS=18,51g SZH=98,76g CK=2,30g SÓ=4,57g TZS=2,22g	EN=356,85kcal FH=9,68g ZS=15,83g SZH=41,12g CK=0,16g SÓ=1,38g TZS=6,12g	EN=605,70kcal FH=14,66g ZS=13,59g SZH=103,22g CK=19,86g SÓ=2,68g TZS=7,87g

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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2020.10.17.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Kigyóuborka; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Kifli (1, 2)*; Banán;	Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Sertéspörkölt; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Szárnyasraguleves (1, 2, 3, 5)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Chilisbab (1, 5)*; Alma; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=416,30kcal FH=14,68g ZS=12,26g SZH=61,78g CK=11,28g SÓ=2,52g TZS=4,43g	EN=284,35kcal FH=5,48g ZS=1,16g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=954,64kcal FH=55,40g ZS=40,19g SZH=87,48g CK=5,60g SÓ=3,08g TZS=1,25g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=679,61kcal FH=35,39g ZS=18,60g SZH=89,04g CK=2,68g SÓ=1,31g TZS=0,40g
VASÁRNAP 2020.10.18.	Tea 'Citromos'; Ken májas (1, 2, 4)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Margarin mini 'Vitelma'; Méz; Kifli (1, 2)*;	Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; F szeres burgonya steak (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Gyrosos csirkemell csíkok (1, 2, 3, 4, 5, 11)*;		Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;	Pulyka aprópecsenye (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=344,28kcal FH=9,93g ZS=14,74g SZH=41,96g CK=11,14g SÓ=1,72g TZS=5,40g	EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=820,02kcal FH=35,18g ZS=30,33g SZH=87,56g CK=1,77g SÓ=4,60g TZS=2,57g		EN=393,00kcal FH=9,36g ZS=17,60g SZH=47,40g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=501,69kcal FH=29,34g ZS=18,85g SZH=50,93g CK=13,14g SÓ=1,98g TZS=0,98g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid;
 14=Csillagfürt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2020.10.19.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Poharas tej (2)*; Zsemle 'Zabpelyhes' (1)*;	Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Burgonyapüré (2)*; Csemege uborka (6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Narancs; Briós (1, 2, 3)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	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=692,66kcal FH=43,25g ZS=17,52g SZH=84,00g CK=4,37g SÓ=5,08g TZS=2,84g	EN=969,79kcal FH=32,86g ZS=27,64g SZH=144,19g CK=49,93g SÓ=1,47g TZS=3,43g	EN=331,80kcal FH=6,37g ZS=5,25g SZH=62,02g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=587,40kcal FH=34,60g ZS=14,88g SZH=66,85g CK=20,11g SÓ=2,40g TZS=1,59g
KEDD 2020.10.20.	F zött kakaó (2, 4)*; Metél hagymás vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Méz; Zsemle (1)*; Kiwi;	Szárazbaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Fokhagymás-gombás csirkemáj (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Céklasaláta (6)*;	Szárazbaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Hentes szelet (1, 2, 3, 6)*; Törtburgonya (5)*; Céklasaláta (6)*;	Joghurt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Mexikói pulykaragu (1, 5)*; Tészta 'Orsó' (1)*;
	EN=495,14kcal FH=17,75g ZS=17,16g SZH=66,83g CK=24,42g SÓ=1,74g TZS=10,18g	EN=242,05kcal FH=5,04g ZS=0,53g SZH=54,19g CK=16,58g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=687,28kcal FH=38,15g ZS=18,93g SZH=115,38g CK=3,99g SÓ=4,81g TZS=1,56g	EN=755,16kcal FH=40,48g ZS=23,71g SZH=87,53g CK=3,82g SÓ=5,30g TZS=2,75g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=622,66kcal FH=30,54g ZS=20,47g SZH=77,44g CK=6,58g SÓ=1,08g TZS=1,54g
SZERDA 2020.10.21.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*; Mandarin;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Burgonyaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbab zelék (1, 2)*; Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Burgonyaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kiwi;	Dobozos üdít szilva; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Darás metélt (1)*; Baracklevár; Porcukor (1, 13)*;
	EN=319,60kcal FH=9,92g ZS=7,74g SZH=47,45g CK=10,45g SÓ=0,91g TZS=2,51g	EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=689,54kcal FH=35,83g ZS=26,24g SZH=71,49g CK=10,89g SÓ=3,84g TZS=4,64g	EN=691,40kcal FH=30,45g ZS=18,65g SZH=122,79g CK=6,88g SÓ=3,40g TZS=1,66g	EN=274,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=53,46g CK=18,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=656,34kcal FH=13,72g ZS=10,77g SZH=125,30g CK=41,60g SÓ=0,45g TZS=1,27g
CSÜTÖRTÖK 2020.10.22.	Tej (2)*; Toast sonka; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap rettek;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Rozsos párna (1, 12)*; Mandarin;	Csontleves csigatésztával (1, 2, 3, 5)*; Milánói szosz pulykahússal (1, 4)*; Spagetti (1)*; Sajt (2)*;	Csontleves csigatésztával (1, 2, 3, 5)*; Cs ben sült brokkoli (1, 2, 3, 5)*; Mandarin; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Túrós bukta (1, 2, 3)*;	Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Májkrém; Gyümölcs joghurt 'Danone K+F' (1, 2, 6)*;
	EN=410,70kcal FH=23,46g ZS=9,66g SZH=57,33g CK=14,66g SÓ=0,91g TZS=4,45g	EN=306,48kcal FH=8,16g ZS=11,89g SZH=40,19g CK=0,51g SÓ=1,01g TZS=1,73g	EN=722,13kcal FH=33,78g ZS=26,70g SZH=88,68g CK=9,59g SÓ=2,24g TZS=5,65g	EN=774,87kcal FH=34,86g ZS=35,08g SZH=71,44g CK=7,46g SÓ=2,97g TZS=5,31g	EN=224,00kcal FH=9,10g ZS=5,25g SZH=34,30g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=739,45kcal FH=21,63g ZS=36,66g SZH=78,12g CK=19,87g SÓ=2,86g TZS=17,70g
PÉNTEK 2020.10.23.	Zöldpaprika; Tea 'Citromos'; Medvehagymás turókrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Daragaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*;		Kockasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Mandarin;	Pizza (1, 2)*; Tea 'Citromos';
	EN=326,41kcal FH=15,89g ZS=4,78g SZH=54,34g CK=10,58g SÓ=1,44g TZS=0,36g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=681,81kcal FH=27,71g ZS=38,76g SZH=59,74g CK=1,37g SÓ=11,15g TZS=4,15g		EN=369,30kcal FH=11,77g ZS=7,90g SZH=62,14g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=703,76kcal FH=26,49g ZS=30,11g SZH=74,76g CK=18,74g SÓ=2,57g TZS=5,05g

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:

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 2020.10.24.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Csavart kifli (1, 2, 3)*;	Kifli (1, 2)*; Banán;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Tarhonya (1, 5)*; Marha pörkölt (1, 2, 3, 5, 11)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	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=284,35kcal FH=5,48g ZS=1,16g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=779,34kcal FH=31,43g ZS=26,96g SZH=100,53g CK=28,39g SÓ=1,68g TZS=1,63g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=660,45kcal FH=30,74g ZS=12,66g SZH=100,40g CK=39,14g SÓ=2,31g TZS=0,68g
VASÁRNAP 2020.10.25.	Tea 'Citromos'; Metél hagymás vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Méz; Margarin mini 'Vitelma'; Kifli (1, 2)*;	Alföldileves (1, 2, 3, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Lecsős sertésragu (1, 5)*;		Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	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=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=710,60kcal FH=23,83g ZS=35,65g SZH=98,46g CK=1,16g SÓ=2,93g TZS=2,22g		EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	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:

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 2020.10.26.	Tea 'Csipkebogyó'; Csemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Hosszú zsemle (1)*;	Ízes fánk (1, 2, 3)*; Nyírségi gombóclevés (1, 2, 3, 5, 11)*; Alma;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;
	EN=409,60kcal FH=13,03g ZS=16,26g SZH=52,44g CK=10,58g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=260,21kcal FH=10,88g ZS=6,13g SZH=38,37g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=715,66kcal FH=26,67g ZS=20,54g SZH=98,64g CK=36,36g SÓ=2,33g TZS=4,80g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=613,77kcal FH=28,80g ZS=30,80g SZH=51,47g CK=7,72g SÓ=2,45g TZS=3,10g
KEDD 2020.10.27.	Tea 'Citromos'; Tauris zöldséges felvágott; Hosszú zsemle (1)*;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Kovászos uborka (1)*; Kertészlevés (1, 2, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;		Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
	EN=262,81kcal FH=8,86g ZS=7,46g SZH=38,90g CK=10,31g SÓ=1,74g TZS=2,92g	EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=833,52kcal FH=27,27g ZS=36,27g SZH=91,83g CK=2,00g SÓ=5,11g TZS=8,48g		EN=311,30kcal FH=7,72g ZS=10,90g SZH=44,09g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=439,13kcal FH=13,04g ZS=8,60g SZH=95,14g CK=43,42g SÓ=0,57g TZS=5,11g
SZERDA 2020.10.28.	Tej (2)*; Sajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Mandarin;	Zöldf szemes halpástétom (9)*; Kifli 'Szezámagos' (1, 2, 12)*;	Marha er leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Sertéspörkölt; Sárgaborsóf zselé (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;		Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Húsos tarhonya (1, 5)*;
	EN=546,60kcal FH=27,24g ZS=19,34g SZH=65,60g CK=14,07g SÓ=2,38g TZS=10,26g	EN=304,17kcal FH=8,31g ZS=18,34g SZH=25,78g CK=1,60g SÓ=1,04g TZS=2,91g	EN=906,59kcal FH=42,18g ZS=37,63g SZH=94,77g CK=9,80g SÓ=3,14g TZS=1,95g		EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=680,54kcal FH=26,60g ZS=27,96g SZH=77,62g CK=4,11g SÓ=2,05g TZS=1,08g
CSÜTÖRTÖK 2020.10.29.	Tejeskávé (1, 2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Sárgarépa;	Narancs; Briós (1, 2, 3)*;	Erdei gyümölcslevés (1, 2)*; Rántott csirkecombfilé (1, 2, 3, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta;		Lapkasajt (2)*; Margarin mini 'Vitelma'; Zsemle (1)*;	Tea 'Citromos'; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*;
	EN=388,12kcal FH=10,04g ZS=6,63g SZH=70,72g CK=14,45g SÓ=2,07g TZS=3,79g	EN=331,80kcal FH=6,37g ZS=5,25g SZH=62,02g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=763,45kcal FH=34,68g ZS=18,39g SZH=107,99g CK=25,14g SÓ=3,47g TZS=1,76g		EN=318,55kcal FH=17,24g ZS=14,53g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=681,32kcal FH=11,01g ZS=30,62g SZH=69,38g CK=11,03g SÓ=4,04g TZS=3,92g
PÉNTEK 2020.10.30.	Tej (2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Rozsos párna (1, 12)*; Pritaminpaprika;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Tárkonyos pulykaraguleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;		Margarin mini 'Vitelma'; Fonottka (1, 2, 3)*; Alma;	Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Mandarin;
	EN=453,68kcal FH=20,07g ZS=19,30g SZH=48,53g CK=14,90g SÓ=2,02g TZS=8,10g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=840,55kcal FH=31,37g ZS=30,71g SZH=106,63g CK=25,42g SÓ=1,62g TZS=3,13g		EN=261,00kcal FH=4,76g ZS=6,85g SZH=43,80g CK=4,50g SÓ=0,41g TZS=1,95g	EN=496,90kcal FH=17,04g ZS=14,86g SZH=71,19g 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:

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=Csillagfürt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2020.10.31.	Tea 'Citromos'; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Zöldpaprika;	Kifli (1, 2)*; Banán;	Baracklekvár; Darás metélt (1)*; Babgulyás (1, 2, 3, 5, 11)*; Porcukor (1, 13)*;		Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Göngyölt sertés szelet (1, 3, 5)*; Mexikói saláta (2, 3, 6, 11)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=348,40kcal FH=9,64g ZS=6,90g SZH=60,95g CK=10,49g SÓ=1,95g TZS=0,09g	EN=284,35kcal FH=5,48g ZS=1,16g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=1 022,45kcal FH=34,40g ZS=28,09g SZH=154,53g CK=42,84g SÓ=1,52g TZS=1,57g		EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=702,20kcal FH=40,82g ZS=22,78g SZH=80,30g CK=19,45g SÓ=3,29g TZS=1,45g
VASÁRNAP 2020.11.01.	Tea 'Citromos'; Csirkemell sonka (4)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Margarin 'Liga'; Kigyóuborka;	Margarin mini 'Vitelma'; Kifli (1, 2)*; Méz;	Fejeskáposzta-saláta; Burgonyapüré (2)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*; Zöldborsóleves (1, 2, 3, 5)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Rakott kelkáposzta (1, 2, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;
	EN=361,00kcal FH=14,79g ZS=6,58g SZH=59,84g CK=11,16g SÓ=2,66g TZS=1,98g	EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=803,42kcal FH=38,92g ZS=28,18g SZH=91,32g CK=7,10g SÓ=4,41g TZS=3,90g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=587,32kcal FH=26,16g ZS=27,35g SZH=63,17g CK=1,60g SÓ=1,56g TZS=1,34g

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=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"