

	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;	Darás metélt (1)*; Porcukor (1, 13)*; Baracklekvár; Babgulyás (1, 2, 3, 5, 11)*;		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:

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 2020.11.02.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Alma;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Sajtospagetti (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Mandarin;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Magyaros pulyka aprópecsenye; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Provanszi csirkemáragu (1, 5)*; Rizibizi (5)*;
	EN=440,80kcal FH=14,01g ZS=14,54g SZH=63,00g CK=10,38g SÓ=2,43g TZS=5,06g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=783,16kcal FH=26,70g ZS=23,30g SZH=113,74g CK=4,69g SÓ=2,61g TZS=6,06g	EN=537,30kcal FH=28,76g ZS=17,60g SZH=62,04g CK=2,01g SÓ=3,18g TZS=1,07g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=499,38kcal FH=28,54g ZS=17,42g SZH=82,31g CK=2,38g SÓ=1,71g TZS=1,44g
KEDD 2020.11.03.	F zött kakaó (2, 4)*; Fokhagymás-petrezselymes vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Marha er leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Szárnyas rizottó (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Bef tt;	Marha er leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Ketchupos csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kuszkus (1, 5)*; Párolt zöldség; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Császár zsemle (1, 2)*; Alma;	Tea 'Citromos'; Hamburger (1, 2, 4)*;
	EN=263,59kcal FH=5,05g ZS=9,58g SZH=38,13g CK=13,07g SÓ=0,55g TZS=5,66g	EN=241,78kcal FH=6,96g ZS=10,37g SZH=29,18g CK=0,22g SÓ=0,97g TZS=1,60g	EN=660,65kcal FH=30,63g ZS=18,71g SZH=117,84g CK=15,65g SÓ=3,50g TZS=1,70g	EN=940,64kcal FH=46,91g ZS=24,06g SZH=116,39g CK=14,17g SÓ=4,43g TZS=2,29g	EN=276,40kcal FH=7,76g ZS=8,10g SZH=41,66g CK=1,35g SÓ=1,99g TZS=5,10g	EN=827,15kcal FH=33,98g ZS=36,60g SZH=77,40g CK=12,70g SÓ=4,59g TZS=8,14g
SZERDA 2020.11.04.	Tej (2)*; Tauris zöldséges felvágott; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle (1)*; Mandarin;	Joghurt (2)*; Búzakorpás diákrúd (1, 2)*;	Korianderes csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Korianderes csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Dzsem (13)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma;	Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Tészta 'Szarvacska' (1)*;
	EN=419,65kcal FH=18,88g ZS=14,77g SZH=51,67g CK=14,07g SÓ=2,15g TZS=6,46g	EN=218,99kcal FH=8,71g ZS=6,48g SZH=30,68g CK=7,72g SÓ=0,75g TZS=4,12g	EN=725,44kcal FH=42,21g ZS=19,90g SZH=95,62g CK=21,44g SÓ=3,06g TZS=1,50g	EN=866,83kcal FH=32,52g ZS=34,26g SZH=104,91g CK=22,51g SÓ=1,40g TZS=1,72g	EN=346,20kcal FH=8,57g ZS=0,90g SZH=74,84g CK=14,42g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=716,58kcal FH=26,44g ZS=33,17g SZH=75,89g CK=7,18g SÓ=1,16g TZS=1,55g
CSÜTÖRTÖK 2020.11.05.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Petrezselymes tejfölsturó (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Tejszínes cukkinikrémleves (1, 2, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Alma;	Tejszínes cukkinikrémleves (1, 2, 5)*; Gyrosos csirkemell csíkok (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Forgotott burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Szerenásaláta;	Mandarin; Briós (1, 2, 3)*;	Mustár (11)*; Tea 'Citromos'; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*;
	EN=357,35kcal FH=15,47g ZS=4,60g SZH=62,50g CK=11,21g SÓ=1,53g 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=743,52kcal FH=50,58g ZS=18,26g SZH=149,15g CK=2,25g SÓ=3,72g TZS=2,15g	EN=686,55kcal FH=35,35g ZS=19,72g SZH=86,69g CK=1,16g SÓ=4,86g TZS=1,88g	EN=310,40kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=57,96g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=699,32kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=70,96g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
PÉNTEK 2020.11.06.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Lenmagos' (1)*; Kigyóuborka;	Csemege szalámi; Zsemle (1)*;	Daragaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kiwi;	Daragaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Gyümölcs joghurt 'Danone K+F' (1, 2, 6)*; Májkrém; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=476,25kcal FH=22,48g ZS=14,65g SZH=60,30g CK=14,32g SÓ=1,83g TZS=5,52g	EN=271,45kcal FH=8,74g ZS=13,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,69g TZS=5,57g	EN=877,94kcal FH=29,92g ZS=36,28g SZH=99,80g CK=2,45g SÓ=3,27g TZS=2,36g	EN=789,65kcal FH=33,15g ZS=28,63g SZH=86,89g CK=4,43g SÓ=3,18g TZS=3,22g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=739,45kcal FH=21,63g ZS=36,66g SZH=78,12g CK=19,87g SÓ=2,86g TZS=17,70g

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=Csilagfűrt)

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2020.11.07.	Tea 'Citromos'; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Sárgaborsóleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Tészta 'Szarvacska' (1)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;		Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Narancs;	Törtburgonya (5)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; 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=903,12kcal FH=47,07g ZS=22,22g SZH=125,96g CK=6,57g SÓ=2,65g TZS=1,95g		EN=290,85kcal FH=8,28g ZS=7,53g SZH=44,83g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=559,99kcal FH=22,86g ZS=16,91g SZH=73,90g CK=0,74g SÓ=2,98g TZS=1,70g
VASÁRNAP 2020.11.08.	Tea 'Citromos'; Olasz felvágott (1, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Hosszú zsemle (1)*;	Tej (2)*; Zsemle (1)*;	Marha er leves (1, 2, 3, 5, 11)*; F szeres sertéstarja (5)*; Forgatott burgonya; Kenyér 'Félbarna' (1)*;		Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Sertéspörkölt; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=326,51kcal FH=10,58g ZS=13,83g SZH=39,15g CK=10,45g SÓ=1,90g TZS=5,46g	EN=272,45kcal FH=13,54g ZS=5,03g SZH=42,47g CK=13,96g SÓ=0,94g TZS=3,02g	EN=766,58kcal FH=30,12g ZS=74,22g SZH=79,81g CK=2,16g SÓ=4,00g TZS=1,15g		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 2020.11.09.	Tea 'Citromos'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Kenyér 'Rozs' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Zöldborsóleves (1, 2, 3, 5)*; Bácskai rizshús (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kovászos uborka (1)*;	Zöldborsóleves (1, 2, 3, 5)*; Lecsős csirkecombfilé (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;	Darás metélt (1)*; Baracklevár; Porcukor (1, 13)*;
	EN=464,20kcal FH=7,91g ZS=16,41g SZH=60,38g CK=10,84g SÓ=2,86g TZS=1,81g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=746,48kcal FH=28,36g ZS=33,71g SZH=105,33g CK=4,86g SÓ=5,17g TZS=1,72g	EN=651,07kcal FH=30,93g ZS=20,45g SZH=112,60g CK=5,06g SÓ=3,40g TZS=1,90g	EN=339,35kcal FH=17,80g ZS=12,03g SZH=38,47g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=656,34kcal FH=13,72g ZS=10,77g SZH=125,30g CK=41,60g SÓ=0,45g TZS=1,27g
KEDD 2020.11.10.	Tejeskávé (1, 2)*; Metél hagymás vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*; Mandarin;	Zsemle 'Lenmagos' (1)*; Csemege szalámi;	Csontleves csigatésztával (1, 2, 3, 5)*; Chilisbab sertés hússal (1, 2, 3, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Csontleves csigatésztával (1, 2, 3, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Vegyes vágott (6)*;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Sertéspörkölt; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=305,97kcal FH=5,21g ZS=9,21g SZH=48,69g CK=12,63g SÓ=0,69g TZS=5,42g	EN=274,00kcal FH=9,20g ZS=14,75g SZH=25,95g CK=0,20g SÓ=1,65g TZS=5,70g	EN=799,27kcal FH=40,44g ZS=23,91g SZH=101,14g CK=13,13g SÓ=2,41g TZS=1,43g	EN=818,71kcal FH=29,88g ZS=34,27g SZH=87,97g CK=4,05g SÓ=5,53g TZS=2,07g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=591,76kcal FH=26,46g ZS=30,96g SZH=48,61g CK=1,97g SÓ=1,95g TZS=0,73g
SZERDA 2020.11.11.	Tea 'Citromos'; Ken májas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Túrós bukta (1, 2, 3)*; Mandarin;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Gomba pörkölt (1, 2, 5)*; Tarhonya (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Rakott brokkoli (1, 2, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Molnárika (1, 2, 3)*; Kockasajt (2)*;	Brassói aprópecsenye (5)*; Forgatott burgonya; Céklasaláta (6)*;
	EN=322,25kcal FH=9,84g ZS=12,59g SZH=41,19g CK=10,85g SÓ=1,74g TZS=5,22g	EN=260,00kcal FH=9,66g ZS=5,25g SZH=42,14g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=737,72kcal FH=24,91g ZS=16,57g SZH=121,61g CK=27,38g SÓ=4,63g TZS=1,98g	EN=731,57kcal FH=35,85g ZS=27,97g SZH=84,86g CK=28,55g SÓ=2,70g TZS=1,75g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=660,79kcal FH=25,10g ZS=34,42g SZH=55,83g CK=2,57g SÓ=4,19g TZS=1,06g
CSÜTÖRTÖK 2020.11.12.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Jégcsap retek;	Méz; Margarin mini 'Vitelma'; Fonottka (1, 2, 3)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Mexikói pulykaragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kiwi;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Milánói szósz hallal (1, 4, 9)*; Spagetti (1)*; Sajt (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=439,16kcal FH=23,48g ZS=9,00g SZH=64,34g CK=14,30g SÓ=1,92g TZS=2,80g	EN=277,60kcal FH=4,20g ZS=6,85g SZH=50,48g CK=20,92g SÓ=0,41g TZS=1,95g	EN=806,94kcal FH=31,78g ZS=20,83g SZH=149,08g CK=27,38g SÓ=2,44g TZS=1,72g	EN=850,97kcal FH=37,43g ZS=21,69g SZH=129,25g CK=32,63g SÓ=3,10g TZS=5,80g	EN=316,52kcal FH=9,99g ZS=8,99g SZH=47,26g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=703,76kcal FH=26,49g ZS=30,11g SZH=74,76g CK=18,74g SÓ=2,57g TZS=5,05g
PÉNTEK 2020.11.13.	Gyümölcs tea; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*;	Alföldileves (1, 2, 3, 5, 11)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Vegyes vágott (6)*;	Alföldileves (1, 2, 3, 5, 11)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*; Margarin mini 'Vitelma'; Narancs;	Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=368,60kcal FH=16,08g ZS=9,10g SZH=55,33g CK=10,91g SÓ=2,48g TZS=2,61g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=975,79kcal FH=42,40g ZS=30,70g SZH=122,12g CK=5,38g SÓ=6,16g TZS=4,74g	EN=686,78kcal FH=36,47g ZS=21,11g SZH=82,12g CK=17,52g SÓ=3,19g TZS=2,66g	EN=316,40kcal FH=6,36g ZS=9,40g SZH=48,50g CK=6,00g SÓ=0,42g TZS=2,64g	EN=599,45kcal FH=15,31g ZS=29,59g SZH=66,26g CK=14,16g SÓ=2,96g TZS=16,95g

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 2020.11.14.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Kifli 'Szezámagos' (1, 2, 12)*;	Kenyér 'Félbarna' (1)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Sertéspörkölt; Szárnyasraguleves (1, 2, 3, 5)*;		Sajt (2)*; Zsemle (1)*;	Chilibab (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=954,64kcal FH=55,40g ZS=40,19g SZH=87,48g CK=5,60g SÓ=3,08g TZS=1,25g		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 2020.11.15.	Gyümölcs tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Zsemle 'Korpás' (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Gyrosos csirkemell csíkok (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; F szerez burgonya steak (5)*; Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*;		Fonott kalács (1, 2, 3)*; Alma;	Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sárgarépa zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=328,40kcal FH=10,27g ZS=12,82g SZH=41,41g 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=820,02kcal FH=35,18g ZS=30,33g SZH=87,56g CK=1,77g SÓ=4,60g TZS=2,57g		EN=360,20kcal FH=7,76g ZS=7,01g SZH=64,33g CK=9,12g SÓ=0,67g TZS=3,46g	EN=750,85kcal FH=12,49g ZS=37,95g SZH=67,78g CK=20,60g SÓ=4,18g TZS=5,07g

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 2020.11.16.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Kiwi; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Sült kolbász (2, 4)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Mandarin;	Tiszai aprópecsenye (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=443,00kcal FH=14,35g ZS=14,54g SZH=62,74g CK=10,38g SÓ=2,43g TZS=5,06g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=688,67kcal FH=30,79g ZS=27,83g SZH=79,64g CK=9,10g SÓ=2,63g TZS=1,68g	EN=1 039,07kcal FH=43,80g ZS=51,76g SZH=91,56g CK=7,36g SÓ=4,38g TZS=16,03g	EN=255,85kcal FH=7,29g ZS=8,16g SZH=36,87g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=619,92kcal FH=21,50g ZS=33,94g SZH=83,45g CK=0,85g SÓ=1,94g TZS=2,49g
KEDD 2020.11.17.	Tej (2)*; Metél hagymás vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Méz; Margarin mini 'Vitelma'; Kifli (1, 2)*; Narancs;	Csurgatott tojásleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Rizibizi (5)*; Befőtt 'Öszibarack';	Csurgatott tojásleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Alma;	Joghurt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Törtburgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=457,50kcal FH=18,43g ZS=13,40g SZH=65,98g CK=14,97g SÓ=1,76g TZS=7,59g	EN=266,85kcal FH=4,37g ZS=3,66g SZH=53,15g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=712,54kcal FH=29,38g ZS=23,03g SZH=120,62g CK=14,80g SÓ=4,14g TZS=3,21g	EN=751,08kcal FH=32,11g ZS=28,36g SZH=87,15g CK=0,42g SÓ=1,81g TZS=4,76g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=708,12kcal FH=26,69g ZS=32,04g SZH=71,56g CK=1,95g SÓ=3,63g TZS=2,43g
SZERDA 2020.11.18.	Tea 'Citromos'; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Spenót (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Vaj 'db' (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos káposzta-f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=331,03kcal FH=8,79g ZS=15,77g SZH=37,75g CK=10,32g SÓ=1,70g TZS=5,96g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=993,59kcal FH=30,86g ZS=45,63g SZH=110,83g CK=22,12g SÓ=1,53g TZS=1,57g	EN=774,64kcal FH=48,93g ZS=33,92g SZH=57,59g CK=8,23g SÓ=3,34g TZS=2,22g	EN=310,72kcal FH=6,33g ZS=17,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=642,34kcal FH=24,12g ZS=29,42g SZH=68,02g CK=19,50g SÓ=2,11g TZS=1,55g
CSÜTÖRTÖK 2020.11.19.	Vaníliás tej (1, 2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kifli (1, 2)*; Jégcsap retek;	Zsemle 'Korpás' (1)*; Margarin mini 'Vitelma'; Alma;	Hamis buzsákileves (1, 2, 5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Hagymás burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Hamis buzsákileves (1, 2, 5)*; Borsos tokány sertéshúsból (5)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Kefír (2)*; Fonotkka (1, 2, 3)*;	Hentes tokány (1, 6)*; Tészta 'Szarvacská' (1)*;
	EN=451,74kcal FH=18,21g ZS=16,83g SZH=52,16g CK=28,17g SÓ=1,05g TZS=7,89g	EN=203,80kcal FH=5,01g ZS=3,14g SZH=37,41g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=681,68kcal FH=34,47g ZS=19,21g SZH=85,02g CK=1,89g SÓ=2,97g TZS=1,16g	EN=666,48kcal FH=23,20g ZS=33,88g SZH=89,35g CK=1,76g SÓ=2,76g TZS=1,49g	EN=285,00kcal FH=9,00g ZS=9,60g SZH=39,70g CK=10,20g SÓ=0,56g TZS=5,40g	EN=704,61kcal FH=26,66g ZS=34,38g SZH=70,19g CK=3,96g SÓ=1,71g TZS=2,51g
PÉNTEK 2020.11.20.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirkecomb (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Burgonyapüré (2)*;	Kockasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kiwi;	Joghurt (2)*; Májkrém; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*;
	EN=388,80kcal FH=15,38g ZS=6,94g SZH=64,73g CK=10,31g SÓ=1,35g TZS=0,72g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=831,61kcal FH=40,82g ZS=20,86g SZH=101,45g CK=10,75g SÓ=3,59g TZS=1,55g	EN=707,58kcal FH=28,32g ZS=30,56g SZH=70,31g CK=4,54g SÓ=2,97g TZS=3,47g	EN=374,90kcal FH=12,01g ZS=7,90g SZH=63,34g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=742,05kcal FH=22,74g ZS=38,83g SZH=72,82g CK=9,60g SÓ=3,05g TZS=19,32g

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=Csillagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2020.11.21.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Csavart kifli (1, 2, 3)*;	Tej (2)*; Zabpehely (1, 2, 3, 6)*;	Marha pörkölt (1, 2, 3, 5, 11)*; Gyümölcsleves (1, 2)*; Tarhonya (1, 5)*;		Alma; Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Finomf zelék (1, 2)*; Csirke csikok pirítva (1)*; 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=779,34kcal FH=31,43g ZS=26,96g SZH=100,53g CK=28,39g SÓ=1,68g TZS=1,63g		EN=339,35kcal FH=17,80g ZS=12,03g SZH=38,47g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=545,08kcal FH=29,71g ZS=13,92g SZH=73,26g CK=16,43g SÓ=2,25g TZS=2,01g
VASÁRNAP 2020.11.22.	Tea 'Citromos'; Metél hagymás vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Lecsós sertésragu (1, 5)*; Alföldileves (1, 2, 3, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;		Banán; Gabonás keksz 'Teljes kiörlés ' (1, 5)*;	Sóskamártás (1, 2, 5)*; Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; 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=710,60kcal FH=23,83g ZS=35,65g SZH=98,46g CK=1,16g SÓ=2,93g TZS=2,22g		EN=341,90kcal FH=5,27g ZS=6,40g SZH=64,30g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=748,33kcal FH=35,51g ZS=19,35g SZH=100,45g CK=25,65g SÓ=3,66g TZS=0,76g

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 2020.11.23.	Tej (2)*; Snidlinges sajtkrém (2, 6)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Kigyóuborka;	Csirke májkrém; Zsemle 'Korpás' (1)*;	Karfiolleves (1, 2, 3, 5)*; Húsos-paradicsomos rakott tészta (1, 2, 4)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Karfiolleves (1, 2, 3, 5)*; Paprikásburgonya virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Csemege uborka (6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=435,80kcal FH=19,02g ZS=11,28g SZH=63,92g CK=14,25g SÓ=2,17g TZS=6,59g	EN=217,00kcal FH=7,84g ZS=7,21g SZH=29,08g CK=0,16g SÓ=1,03g TZS=1,97g	EN=810,79kcal FH=38,74g ZS=21,48g SZH=117,02g CK=10,45g SÓ=2,69g TZS=5,01g	EN=732,72kcal FH=17,06g ZS=28,78g SZH=86,98g CK=4,38g SÓ=6,50g TZS=3,28g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=775,88kcal FH=14,68g ZS=38,53g SZH=72,36g CK=17,00g SÓ=4,16g TZS=5,27g
KEDD 2020.11.24.	Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kefír (2)*; Kifli 'Korpás' (1, 2, 12)*;	Májgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Sertésflekken (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Szárazbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Májgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Briós (1, 2, 3)*; Narancs;	Vadas pulykatokány (1, 2, 5, 11)*; Tészta 'Orsó' (1)*;
	EN=402,40kcal FH=12,50g ZS=16,20g SZH=51,21g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=229,75kcal FH=8,93g ZS=7,83g SZH=30,12g CK=7,21g SÓ=0,80g TZS=4,22g	EN=898,76kcal FH=59,12g ZS=24,67g SZH=105,01g CK=4,62g SÓ=3,30g TZS=1,46g	EN=884,28kcal FH=30,22g ZS=30,88g SZH=118,24g CK=24,05g SÓ=1,59g TZS=3,46g	EN=331,80kcal FH=6,37g ZS=5,25g SZH=62,02g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=626,07kcal FH=29,65g ZS=21,36g SZH=77,24g CK=7,67g SÓ=1,14g TZS=1,56g
SZERDA 2020.11.25.	F zött kakaó (2, 4)*; Májusi csemege (2, 4, 5, 11)*; Margarin 'Liga'; Császár zsemle 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Jégcsap retek;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Brokkolikrémléves sárgarépakockával (1, 2, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Tészta 'Szarvacska' (1)*; Fejeskáposzta-saláta;	Brokkolikrémléves sárgarépakockával (1, 2, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Rizibizi (5)*; Céklasaláta (6)*;	Dzsem (13)*; Margarin mini 'Vitelma'; Zsemle (1)*;	Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Alma;
	EN=283,14kcal FH=12,93g ZS=4,38g SZH=36,26g CK=11,07g SÓ=1,97g TZS=1,45g	EN=219,85kcal FH=6,73g ZS=8,16g SZH=29,03g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=715,92kcal FH=38,08g ZS=22,41g SZH=87,58g CK=8,03g SÓ=3,36g TZS=1,89g	EN=710,75kcal FH=30,62g ZS=21,63g SZH=121,87g CK=7,10g SÓ=6,18g TZS=2,39g	EN=225,55kcal FH=4,24g ZS=3,03g SZH=43,67g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=710,77kcal FH=21,71g ZS=33,13g SZH=73,88g CK=0,09g SÓ=1,88g TZS=8,03g
CSÜTÖRTÖK 2020.11.26.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Sajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kifli (1, 2)*; Mandarin;	Csemege szalámi; Zsemle (1)*;	Tavaszelevés (1, 2, 3, 5)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes vágott (6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Tavaszelevés (1, 2, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Joghurt (2)*; Fonotka (1, 2, 3)*;	Darás metélt (1)*; Baracklevár; Porcukor (1, 13)*;
	EN=357,45kcal FH=14,19g ZS=12,76g SZH=44,64g CK=11,67g SÓ=1,39g TZS=7,44g	EN=271,45kcal FH=8,74g ZS=13,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,69g TZS=5,57g	EN=808,48kcal FH=29,82g ZS=33,68g SZH=86,45g CK=6,87g SÓ=5,45g TZS=1,99g	EN=691,25kcal FH=26,27g ZS=29,11g SZH=76,31g CK=24,07g SÓ=3,22g TZS=2,07g	EN=288,00kcal FH=9,30g ZS=9,75g SZH=40,00g CK=10,50g SÓ=0,56g TZS=5,55g	EN=656,34kcal FH=13,72g ZS=10,77g SZH=125,30g CK=41,60g SÓ=0,45g TZS=1,27g
PÉNTEK 2020.11.27.	Tea 'Citromos'; Kapos turókrém (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Zöldbableves (1, 2, 3, 5, 11)*; Szárnyas rizottó (5)*; Alma;	Zöldbableves (1, 2, 3, 5, 11)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Csemege uborka (6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Camping sajt (2)*; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=345,17kcal FH=14,06g ZS=4,48g SZH=60,70g CK=10,49g SÓ=1,65g 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=584,49kcal FH=28,39g ZS=19,24g SZH=97,21g CK=5,69g SÓ=2,82g TZS=1,55g	EN=690,75kcal FH=37,86g ZS=18,30g SZH=78,58g CK=4,28g SÓ=5,08g TZS=1,11g	EN=227,65kcal FH=6,20g ZS=10,31g SZH=26,66g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=656,45kcal FH=16,58g ZS=28,96g SZH=79,96g CK=12,69g SÓ=3,13g TZS=16,67g

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
SZOMBAT 2020.11.28.	Tea 'Citromos'; Krasno sonka; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*; Dzsem (13)*;	Poharas tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Porcukor (1, 13)*; Baracklekvár; Darás metélt (1)*; Babgulyás (1, 2, 3, 5, 11)*;		Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; 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=298,90kcal FH=10,76g ZS=9,50g SZH=40,63g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=1 022,45kcal FH=34,40g ZS=28,09g SZH=154,53g CK=42,84g SÓ=1,52g TZS=1,57g		EN=219,85kcal FH=6,73g ZS=8,16g SZH=29,03g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=629,12kcal FH=32,23g ZS=17,77g SZH=80,89g CK=19,96g SÓ=2,33g TZS=1,01g
VASÁRNAP 2020.11.29.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Főtt tojás (3)*; Zsemle 'Korpás' (1)*;	Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Rozs' (1)*; Zöldpaprika;	Zöldborsóleves (1, 2, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta; Burgonyapüré (2)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*;		Mákos kifli (1, 2, 3, 6)*;	Pulyka pörkölt (1)*; Tészta 'Copfocska' (1)*; Csemege uborka (6)*;
	EN=417,15kcal FH=21,30g ZS=15,23g SZH=44,93g CK=14,14g SÓ=1,79g TZS=8,05g	EN=365,20kcal FH=12,91g ZS=12,20g SZH=50,17g CK=0,52g SÓ=2,61g TZS=4,43g	EN=803,42kcal FH=38,92g ZS=28,18g SZH=91,32g CK=7,10g SÓ=4,41g TZS=3,90g		EN=196,00kcal FH=4,00g ZS=6,00g SZH=35,00g CK=10,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=625,87kcal FH=33,27g ZS=21,70g SZH=72,80g CK=4,26g SÓ=3,11g TZS=1,50g

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 2020.11.30.	Tea 'Csipkebogyó'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Mandarin; Zsemle (1)*;	Csemege szalámi; Zsemle 'Zabpelyhes' (1)*;	Gulyásleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 6, 8, 12, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Gulyásleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 2, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=349,25kcal FH=10,97g ZS=11,83g SZH=47,73g CK=10,27g SÓ=1,90g TZS=4,66g	EN=275,69kcal FH=8,95g ZS=13,24g SZH=28,89g CK=0,21g SÓ=1,63g TZS=5,57g	EN=1 191,69kcal FH=34,73g ZS=38,46g SZH=170,55g CK=50,29g SÓ=2,03g TZS=3,60g	EN=948,10kcal FH=46,39g ZS=46,26g SZH=76,92g CK=28,86g SÓ=2,80g TZS=3,65g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g 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 2020.12.01.	F zött kakaó (2, 4)*; Fokhagymás-petrezselymes vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;	Dobozos üdít 'alma'; Méz; Zsemle 'rozsos' (1)*;	Reszelt tésztalesves (1, 2, 3, 5)*; Kukoricás rizs (5)*; Tejszínes-gombás csirkecombfilé ragu (1, 2, 5)*; Alma;	Reszelt tésztalesves (1, 2, 3, 5)*; Köményes sertéssült; Erdei gyümölcsmártás (1, 2)*; Kuskusz (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Gyrosos sertésszelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mexikói saláta (2, 3, 6, 11)*; Törtburgonya (5)*;
	EN=339,54kcal FH=9,41g ZS=9,32g SZH=53,65g CK=11,98g SÓ=1,34g TZS=5,42g	EN=267,69kcal FH=4,22g ZS=0,66g SZH=61,89g CK=36,58g SÓ=0,58g TZS=0,29g	EN=603,29kcal FH=28,69g ZS=19,48g SZH=101,64g CK=2,17g SÓ=2,99g TZS=1,95g	EN=896,34kcal FH=38,38g ZS=20,78g SZH=134,54g CK=38,74g SÓ=3,65g TZS=2,26g	EN=233,45kcal FH=7,44g ZS=7,53g SZH=32,93g 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 2020.12.02.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Petrezselymes tejfölkőrő (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Kigyóborka;	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)*; Gombás rizs (5)*; Csíkos tokány (1, 2, 5)*; Kovászos uborka (1)*;	Lapkasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;
	EN=349,25kcal FH=14,18g ZS=4,48g SZH=61,18g 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=909,12kcal FH=31,36g ZS=44,33g SZH=124,41g CK=22,55g SÓ=4,64g TZS=3,24g	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 2020.12.03.	Tej (2)*; Toast sonka; Margarin 'Delma' (2)*; Mandarin; Zsemle (1)*;	Margarin mini 'Vitelma'; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Alma;	Zellerkrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Lecsós csirkemáj (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Mandarin; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zellerkrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Hagymás burgonya; Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Mandarin;	Kefír (2)*; Fonotkka (1, 2, 3)*;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=377,15kcal FH=19,70g ZS=9,23g SZH=52,74g 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=715,71kcal FH=38,33g ZS=19,34g SZH=120,86g CK=3,79g SÓ=3,55g TZS=1,49g	EN=829,34kcal FH=30,07g ZS=35,99g SZH=88,10g CK=4,06g SÓ=3,38g TZS=2,80g	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 2020.12.04.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Császárs zsemle (1, 2)*;	Csirke májkrém; Kifli (1, 2)*; Narancs;	Lencseleves (húsmentes) (1, 2, 5, 11)*; Zöldborsós csirkecombragu (1, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Lencseleves (húsmentes) (1, 2, 5, 11)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3, 12)*; Csokoládés puding (1, 2, 3, 4, 5, 11, 12)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=370,55kcal FH=18,32g ZS=12,81g SZH=41,79g CK=15,40g SÓ=1,32g TZS=5,49g	EN=263,45kcal FH=7,76g ZS=7,73g SZH=38,14g CK=1,63g SÓ=0,86g TZS=2,25g	EN=744,37kcal FH=41,11g ZS=16,34g SZH=100,55g CK=3,97g SÓ=3,15g TZS=1,21g	EN=719,70kcal FH=27,34g ZS=16,73g SZH=110,49g CK=44,09g SÓ=2,70g TZS=4,21g	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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"