

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.01.04.	Tej (2)*; Margarin 'Liga'; Molnárka (1, 2, 3)*;	Pásztorleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=306,50kcal FH=11,77g ZS=10,05g SZH=41,59g CK=16,51g SÓ=0,73g TZS=5,00g	EN=713,12kcal FH=23,57g ZS=35,88g SZH=69,61g CK=20,96g SÓ=3,55g TZS=12,44g	EN=311,60kcal FH=6,01g ZS=5,25g SZH=58,52g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g
KEDD 2021.01.05.	Zöldtea-citrusos; Méz; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kelvirágkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes vágott (6)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Kigyóuborka;
	EN=240,90kcal FH=5,35g ZS=3,00g SZH=49,13g CK=21,71g SÓ=0,95g TZS=0,96g	EN=796,49kcal FH=27,74g ZS=42,79g SZH=65,37g CK=4,72g SÓ=4,52g TZS=2,82g	EN=265,00kcal FH=8,88g ZS=10,13g SZH=33,51g CK=0,64g SÓ=1,78g TZS=4,16g
SZERDA 2021.01.06.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Szárnyasgulyásleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3, 12)*; Vanília öntet (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=345,35kcal FH=18,48g ZS=11,21g SZH=39,79g CK=12,10g SÓ=1,35g TZS=4,56g	EN=810,21kcal FH=32,98g ZS=21,75g SZH=115,92g CK=41,29g SÓ=2,84g TZS=6,12g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g
CSÜTÖRTÖK 2021.01.07.	F zött kakaó (2, 4)*; Fonottka (1, 2, 3)*;	Tavaszeleves (1, 2, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Baromfi párizsi (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Paradicsom;
	EN=363,91kcal FH=11,10g ZS=10,86g SZH=53,99g CK=24,16g SÓ=0,62g TZS=5,91g	EN=714,32kcal FH=28,75g ZS=33,11g SZH=68,28g CK=4,75g SÓ=2,90g TZS=1,03g	EN=271,10kcal FH=9,54g ZS=12,06g SZH=31,20g CK=0,18g SÓ=1,72g TZS=3,76g
PÉNTEK 2021.01.08.	Tejeskávé (1, 2)*; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Kigyóuborka;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Fejeskáposzta-saláta;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;
	EN=582,84kcal FH=30,79g ZS=18,94g SZH=69,69g CK=31,28g SÓ=1,56g TZS=8,07g	EN=722,23kcal FH=47,89g ZS=17,34g SZH=136,60g CK=2,78g SÓ=4,57g TZS=1,86g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola 'A'

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;

TZS=Telített zsír;

(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia;

8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.01.11.	Gyümölcs tea 'Eper-meggy'; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Hosszú zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Babgulyás (1, 2, 3, 5, 11)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=402,51kcal FH=11,92g ZS=21,78g SZH=38,35g CK=9,46g SÓ=2,33g TZS=8,64g	EN=726,88kcal FH=30,36g ZS=23,82g SZH=94,55g CK=41,29g SÓ=1,87g TZS=4,95g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g
KEDD 2021.01.12.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Burgonyagombóc leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Milánói szósz hússal (1, 4)*; Spagetti (1)*; Sajt (2)*; Alma;	Mákos kifli;
	EN=306,51kcal FH=19,32g ZS=7,14g SZH=41,02g CK=11,90g SÓ=1,36g TZS=2,49g	EN=738,39kcal FH=29,13g ZS=28,97g SZH=86,65g CK=8,17g SÓ=2,42g TZS=5,15g	EN=319,20kcal FH=7,28g ZS=13,58g SZH=39,90g CK=7,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g
SZERDA 2021.01.13.	Tejeskávé (1, 2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2)*; Céklasaláta (6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Lekvár; Teavaj (2)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*;
	EN=534,20kcal FH=20,18g ZS=15,97g SZH=76,28g CK=32,00g SÓ=1,41g TZS=8,62g	EN=720,76kcal FH=37,06g ZS=19,53g SZH=85,89g CK=6,29g SÓ=4,74g TZS=2,24g	EN=300,06kcal FH=4,52g ZS=10,35g SZH=46,59g CK=15,12g SÓ=0,93g TZS=7,08g
CSÜTÖRTÖK 2021.01.14.	Karamellás tej (2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Cs ben sült zöldségek (1, 2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=414,20kcal FH=16,07g ZS=16,13g SZH=50,48g CK=22,54g SÓ=1,93g TZS=7,73g	EN=793,92kcal FH=36,13g ZS=30,78g SZH=88,94g CK=9,41g SÓ=3,20g TZS=7,33g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g
PÉNTEK 2021.01.15.	Tea 'Csipkebogyó'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Ketchup; Hosszú zsemle (1)*;	Alföldileves (1, 2, 3, 5, 11)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Sárgarépa felzék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Alma;
	EN=356,97kcal FH=5,16g ZS=13,68g SZH=39,30g CK=10,36g SÓ=1,97g TZS=1,81g	EN=739,82kcal FH=26,30g ZS=29,63g SZH=84,52g CK=26,89g SÓ=3,40g TZS=3,83g	EN=300,60kcal FH=9,30g ZS=10,68g SZH=41,52g CK=0,18g SÓ=1,83g TZS=6,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola 'A'

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;

TZS=Telített zsír;

(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia;
8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.01.18.	Tej (2)*; Mogorókrém (2, 6, 8)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Májgaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 3, 5, 6, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kigyóuborka; Kenyér 'Kukoricás' (1)*;
	EN=330,95kcal FH=13,34g ZS=8,10g SZH=51,36g CK=12,28g SÓ=1,09g TZS=2,31g	EN=708,60kcal FH=34,43g ZS=31,81g SZH=71,33g CK=9,09g SÓ=7,61g TZS=1,86g	EN=284,20kcal FH=8,54g ZS=12,93g SZH=32,41g CK=0,18g SÓ=1,84g TZS=5,16g
KEDD 2021.01.19.	F zött kakaó (2, 4)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Kukoricás rizs (5)*; Csopaki apróragu (1)*; Sajt szórat (2)*; Cukkinikrémeles tészta nélkül (1, 2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=386,71kcal FH=11,92g ZS=11,33g SZH=57,48g CK=25,93g SÓ=0,67g TZS=6,34g	EN=721,41kcal FH=28,03g ZS=34,73g SZH=91,23g CK=3,57g SÓ=3,80g TZS=3,50g	EN=310,32kcal FH=8,01g ZS=10,59g SZH=44,12g CK=6,16g SÓ=1,64g TZS=6,32g
SZERDA 2021.01.20.	Zöldtea-citrusos; Csirkemell sonka (4)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Margarin 'Liga'; Jégcsap retek;	Daragaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Paprikásburgonya hússal (1, 2, 3, 5, 11)*; Céklasaláta (6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*;
	EN=271,30kcal FH=12,01g ZS=7,01g SZH=39,25g CK=9,76g SÓ=1,84g TZS=2,04g	EN=815,90kcal FH=32,44g ZS=33,38g SZH=92,39g CK=3,66g SÓ=4,51g TZS=1,32g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,90g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g
CSÜTÖRTÖK 2021.01.21.	Gyümölcs tea 'Meggy'; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 2, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;
	EN=295,05kcal FH=10,43g ZS=7,41g SZH=43,20g CK=10,06g SÓ=1,10g TZS=2,13g	EN=761,82kcal FH=25,18g ZS=24,39g SZH=110,46g CK=25,25g SÓ=2,85g TZS=1,65g	EN=305,20kcal FH=9,18g ZS=12,76g SZH=37,82g CK=0,44g SÓ=1,36g TZS=1,88g
PÉNTEK 2021.01.22.	F zött kakaó (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 6, 8, 12, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Kefír (2)*;
	EN=330,96kcal FH=11,14g ZS=9,44g SZH=48,90g CK=19,82g SÓ=0,95g TZS=5,00g	EN=846,77kcal FH=29,01g ZS=26,30g SZH=123,48g CK=47,14g SÓ=4,82g TZS=5,77g	EN=264,90kcal FH=8,76g ZS=9,15g SZH=35,73g CK=10,65g SÓ=0,54g TZS=5,49g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola 'A'

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;
TZS=Telített zsír;

(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia;
8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.01.25.	Tej (2)*; Fonottka (1, 2, 3)*;	Szárnyas húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Alma;	Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;
	EN=305,00kcal FH=11,95g ZS=8,10g SZH=45,50g CK=16,00g SÓ=0,66g TZS=4,20g	EN=724,37kcal FH=35,85g ZS=21,31g SZH=94,78g CK=22,39g SÓ=1,46g TZS=0,97g	EN=354,80kcal FH=12,48g ZS=21,80g SZH=27,32g CK=0,62g SÓ=2,54g TZS=8,56g
KEDD 2021.01.26.	Tea 'Csipkebogyó'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Ketchup; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Burgonyaleves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=355,16kcal FH=6,30g ZS=13,75g SZH=38,59g CK=10,56g SÓ=2,18g TZS=1,73g	EN=713,48kcal FH=28,57g ZS=22,31g SZH=90,04g CK=35,52g SÓ=3,75g TZS=1,61g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g
SZERDA 2021.01.27.	Zöldtea-citrusos; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	BrokkolikréMLEVES sárgarépakockával (1, 2, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=275,25kcal FH=10,81g ZS=7,46g SZH=37,75g CK=9,64g SÓ=1,10g TZS=2,31g	EN=754,75kcal FH=26,45g ZS=32,74g SZH=79,91g CK=3,20g SÓ=3,12g TZS=7,56g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g
CSÜTÖRTÖK 2021.01.28.	Karamellás tej (2)*; Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*;	Reszelt tésztaleves (1, 2, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Alma;
	EN=379,21kcal FH=9,87g ZS=16,88g SZH=46,46g CK=23,29g SÓ=0,69g TZS=11,01g	EN=754,87kcal FH=35,71g ZS=30,70g SZH=80,01g CK=6,88g SÓ=2,90g TZS=1,76g	EN=296,80kcal FH=9,40g ZS=11,76g SZH=37,88g CK=0,70g SÓ=1,66g TZS=4,40g
PÉNTEK 2021.01.29.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Rizibizi (5)*; Vegyes vágott (6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Csemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Kiwi;
	EN=300,51kcal FH=18,82g ZS=7,09g SZH=40,17g CK=11,90g SÓ=1,36g TZS=2,49g	EN=744,39kcal FH=26,08g ZS=21,10g SZH=129,88g CK=24,37g SÓ=5,12g TZS=2,78g	EN=314,60kcal FH=8,68g ZS=12,88g SZH=39,65g CK=0,12g SÓ=1,84g TZS=5,16g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Iskola 'A'

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;

TZS=Telített zsír;

(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia;
8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0