

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2023.01.30.	Meggyes gyümölcs Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Bakonyi tokány (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;	Müzlizslelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Húsos tarhonya (1, 5)*;
	EN=320,20kcal FH=10,53g ZS=6,58g SZH=54,34g CK=10,58g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=407,30kcal FH=12,36g ZS=16,10g SZH=52,99g CK=1,27g SÓ=1,91g TZS=2,14g	EN=847,47kcal FH=23,76g ZS=21,78g SZH=133,74g CK=41,37g SÓ=3,00g TZS=5,14g	EN=886,47kcal FH=28,19g ZS=40,30g SZH=126,55g CK=3,72g SÓ=1,77g TZS=3,09g	EN=78,60kcal FH=0,94g ZS=1,44g SZH=15,20g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=739,89kcal FH=30,11g ZS=32,75g SZH=77,73g CK=4,11g SÓ=1,06g TZS=1,09g
<b>KEDD</b> 2023.01.31.	Csipkebogyó tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Paprikásburgonya virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Fonottka (1, 2)*;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Finomf zelék (1, 2)*;
	EN=370,40kcal FH=14,00g ZS=11,70g SZH=51,96g CK=10,90g SÓ=2,37g TZS=4,20g	EN=300,30kcal FH=8,01g ZS=0,90g SZH=66,52g CK=17,59g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=873,96kcal FH=21,90g ZS=29,87g SZH=113,63g CK=4,36g SÓ=3,47g TZS=3,15g	EN=978,50kcal FH=35,56g ZS=44,94g SZH=93,01g CK=5,12g SÓ=1,85g TZS=3,42g	EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=562,23kcal FH=24,99g ZS=26,28g SZH=52,73g CK=16,56g SÓ=1,02g TZS=1,51g
<b>SZERDA</b> 2023.02.01.	Tej (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Narancs;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Kuskusz (1, 5)*;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=358,80kcal FH=16,90g ZS=8,20g SZH=54,76g CK=14,71g SÓ=1,76g TZS=4,20g	EN=237,52kcal FH=5,17g ZS=3,59g SZH=43,36g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=971,27kcal FH=31,09g ZS=35,28g SZH=126,48g CK=28,49g SÓ=1,12g TZS=2,08g	EN=849,64kcal FH=36,47g ZS=20,22g SZH=128,28g CK=26,61g SÓ=0,72g TZS=1,92g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2023.02.02.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Halas Bolognai szósz (1, 9)*; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Lecsós csirkemáj (1, 5)*; Kuskusz (1, 5)*; Alma;	Ken májas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;
	EN=441,10kcal FH=12,68g ZS=16,20g SZH=60,66g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=151,70kcal FH=4,37g ZS=3,40g SZH=24,32g CK=0,42g SÓ=0,71g TZS=1,19g	EN=809,68kcal FH=39,86g ZS=22,10g SZH=110,69g CK=10,95g SÓ=3,60g TZS=5,79g	EN=838,88kcal FH=43,24g ZS=21,42g SZH=113,34g CK=7,45g SÓ=1,72g TZS=2,02g	EN=374,30kcal FH=13,01g ZS=12,90g SZH=51,49g CK=1,82g SÓ=2,36g TZS=4,99g	EN=674,68kcal FH=21,66g ZS=33,37g SZH=64,84g CK=0,85g SÓ=1,50g TZS=8,17g
<b>PÉNTEK</b> 2023.02.03.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Zsemle (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Finomf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Dzsem (db) (13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Félbarna kenyér (1)*; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=254,81kcal FH=11,64g ZS=4,25g SZH=40,84g CK=10,25g SÓ=0,77g TZS=0,32g	EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=803,50kcal FH=32,59g ZS=30,27g SZH=94,21g CK=18,93g SÓ=2,15g TZS=1,91g	EN=845,59kcal FH=41,53g ZS=26,99g SZH=102,91g CK=7,02g SÓ=1,49g TZS=0,76g	EN=302,80kcal FH=8,01g ZS=0,90g SZH=65,04g CK=14,42g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=601,05kcal FH=16,70g ZS=20,86g SZH=85,16g CK=2,80g SÓ=2,47g TZS=7,19g

**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**

**"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"**

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;

14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2023.02.04.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Alma;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Pulyka pörkölt (1)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=437,10kcal FH=12,58g ZS=16,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=209,05kcal FH=4,87g ZS=3,33g SZH=38,54g CK=0,23g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=707,45kcal FH=35,46g ZS=23,25g SZH=82,23g CK=2,97g SÓ=1,99g TZS=1,41g		EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=473,40kcal FH=29,61g ZS=16,65g SZH=48,23g CK=12,68g SÓ=1,40g TZS=0,87g
VASÁRNAP 2023.02.05.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Almaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkecomb (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Kifli (1, 2)*; Alma;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	EN=354,90kcal FH=10,61g ZS=6,58g SZH=63,29g CK=11,21g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=201,50kcal FH=4,38g ZS=0,60g SZH=44,85g CK=20,88g SÓ=0,63g TZS=0,35g	EN=753,15kcal FH=34,02g ZS=21,95g SZH=123,05g CK=31,09g SÓ=0,85g TZS=1,45g		EN=170,25kcal FH=4,09g ZS=1,16g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=549,53kcal FH=28,97g ZS=14,02g SZH=70,51g CK=16,94g SÓ=0,79g TZS=2,03g

**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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;  
 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

**"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"**

	<b>Reggeli</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>	<b>Vacsora</b>
<b>HÉTF</b> 2023.02.06.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Alma;	Csontleves (1, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Zsemle (1)*;	Provanszi csirkemáragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=275,60kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=43,79g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=853,37kcal FH=42,32g ZS=37,88g SZH=80,00g CK=8,52g SÓ=1,39g TZS=1,29g	EN=777,91kcal FH=24,58g ZS=25,65g SZH=104,95g CK=3,43g SÓ=4,76g TZS=5,72g	EN=265,45kcal FH=8,36g ZS=4,53g SZH=46,17g CK=16,41g SÓ=0,87g TZS=3,07g	EN=524,15kcal FH=27,23g ZS=20,99g SZH=85,10g CK=0,84g SÓ=0,90g TZS=1,82g
<b>KEDD</b> 2023.02.07.	Meggyes gyümölcs Tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Túró (2)*; Tejföl (2)*; Túrós tészta tepert vel (1)*;
	EN=409,10kcal FH=14,18g ZS=11,70g SZH=61,41g CK=11,53g SÓ=2,37g TZS=3,93g	EN=315,30kcal FH=8,09g ZS=0,90g SZH=70,64g CK=21,70g SÓ=1,28g TZS=0,09g	EN=778,13kcal FH=33,10g ZS=24,78g SZH=130,97g CK=6,74g SÓ=1,57g TZS=2,32g	EN=967,40kcal FH=34,64g ZS=34,15g SZH=132,28g CK=21,45g SÓ=1,91g TZS=1,56g	EN=238,80kcal FH=8,62g ZS=3,88g SZH=42,46g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=602,24kcal FH=26,90g ZS=22,68g SZH=70,89g CK=3,60g SÓ=0,68g TZS=3,93g
<b>SZERDA</b> 2023.02.08.	Csipkebogyó tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Liga Margarin; Fonotkta (1, 2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=427,70kcal FH=13,35g ZS=12,24g SZH=62,58g CK=11,36g SÓ=1,78g TZS=4,10g	EN=172,70kcal FH=4,12g ZS=4,15g SZH=28,97g CK=1,97g SÓ=0,61g TZS=1,54g	EN=860,06kcal FH=31,83g ZS=35,60g SZH=93,85g CK=5,26g SÓ=1,96g TZS=2,21g	EN=859,86kcal FH=21,60g ZS=22,85g SZH=139,07g CK=52,60g SÓ=0,83g TZS=3,07g	EN=274,50kcal FH=8,13g ZS=5,40g SZH=48,39g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=0,36g	EN=704,60kcal FH=24,63g ZS=32,87g SZH=65,63g CK=2,89g SÓ=0,96g TZS=1,56g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2023.02.09.	Meggyes gyümölcs Tea; Pritaminos tonhalmástétom (2, 3, 4, 9, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*; Alma;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	EN=440,51kcal FH=12,05g ZS=15,53g SZH=62,32g CK=11,64g SÓ=1,70g TZS=3,27g	EN=193,10kcal FH=4,93g ZS=3,40g SZH=33,62g CK=0,42g SÓ=0,71g TZS=1,14g	EN=957,61kcal FH=33,38g ZS=55,57g SZH=105,44g CK=1,46g SÓ=1,98g TZS=6,03g	EN=920,45kcal FH=37,80g ZS=44,20g SZH=85,40g CK=11,71g SÓ=2,45g TZS=5,41g	EN=205,32kcal FH=4,40g ZS=6,39g SZH=31,53g CK=6,23g SÓ=0,51g TZS=2,66g	EN=620,62kcal FH=25,39g ZS=32,10g SZH=50,48g CK=2,44g SÓ=0,78g TZS=2,28g
<b>PÉNTEK</b> 2023.02.10.	Tej (2)*; Sonkakrém; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Lekvár; Liga Margarin; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Rizseshús (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Vajkrém (2)*; Kukoricás kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;
	EN=439,30kcal FH=21,93g ZS=9,27g SZH=67,36g CK=15,34g SÓ=2,77g TZS=4,26g	EN=237,80kcal FH=4,50g ZS=3,44g SZH=45,39g CK=21,42g SÓ=0,75g TZS=1,19g	EN=892,47kcal FH=35,37g ZS=35,27g SZH=103,78g CK=11,09g SÓ=1,85g TZS=1,18g	EN=813,55kcal FH=31,17g ZS=40,20g SZH=106,79g CK=7,57g SÓ=1,75g TZS=1,31g	EN=275,90kcal FH=7,43g ZS=5,12g SZH=48,55g CK=0,23g SÓ=1,34g TZS=0,36g	EN=439,90kcal FH=13,14g ZS=16,20g SZH=59,91g CK=1,24g SÓ=2,42g TZS=6,18g

**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**

**"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"**

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;

14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2023.02.11.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Alma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökf zselék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Alma dobozos üdít ;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	EN=479,50kcal FH=9,80g ZS=16,59g SZH=62,72g CK=11,56g SÓ=2,77g TZS=1,81g	EN=209,05kcal FH=4,87g ZS=3,33g SZH=38,54g CK=0,23g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=828,57kcal FH=31,14g ZS=41,10g SZH=77,73g CK=15,83g SÓ=2,21g TZS=2,63g		EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=563,13kcal FH=29,37g ZS=14,06g SZH=73,30g CK=17,00g SÓ=0,79g TZS=2,03g
VASÁRNAP 2023.02.12.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Zsemle (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Kifli (1, 2)*; Alma;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa zselék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=215,45kcal FH=4,32g ZS=0,53g SZH=49,27g CK=20,68g SÓ=0,66g TZS=0,32g	EN=782,89kcal FH=38,20g ZS=25,75g SZH=91,51g CK=3,72g SÓ=1,86g TZS=1,85g		EN=170,25kcal FH=4,09g ZS=1,16g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=536,12kcal FH=31,56g ZS=14,22g SZH=66,36g CK=20,00g SÓ=1,56g TZS=1,09g

**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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;  
 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

**"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2023.02.13.	Csipkebogyó tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Gránátos kocka (1)*; Alma;	Teljes kiörlés kenyér (1)*; Liga Margarin; Jégcsap retek;	Rakott kelkáposzta (1, 2, 3, 6)*;
	EN=409,10kcal FH=14,18g ZS=11,70g SZH=61,41g CK=11,53g SÓ=2,37g TZS=3,93g	EN=205,32kcal FH=4,40g ZS=6,39g SZH=31,53g CK=6,23g SÓ=0,51g TZS=2,66g	EN=957,72kcal FH=29,64g ZS=45,49g SZH=103,41g CK=21,71g SÓ=0,86g TZS=1,54g	EN=863,46kcal FH=28,95g ZS=28,52g SZH=118,20g CK=5,43g SÓ=1,15g TZS=1,71g	EN=235,20kcal FH=8,56g ZS=3,76g SZH=41,38g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=501,44kcal FH=22,97g ZS=26,65g SZH=46,49g CK=1,37g SÓ=0,61g TZS=0,99g
<b>KEDD</b> 2023.02.14.	Citromos tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Kifli (1, 2)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Romanobabf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=362,56kcal FH=15,21g ZS=4,12g SZH=65,61g CK=14,99g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=200,85kcal FH=6,13g ZS=6,84g SZH=27,97g CK=1,63g SÓ=1,17g TZS=4,28g	EN=950,15kcal FH=30,52g ZS=37,95g SZH=107,39g CK=6,68g SÓ=1,76g TZS=2,60g	EN=765,95kcal FH=17,30g ZS=32,87g SZH=89,20g CK=6,03g SÓ=3,36g TZS=3,93g	EN=347,60kcal FH=13,55g ZS=13,08g SZH=43,84g CK=1,19g SÓ=2,36g TZS=5,26g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
<b>SZERDA</b> 2023.02.15.	Meggyes gyümölcs Tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	Sonkakrém; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldséglevés (1, 3, 5)*; Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zöldséglevés (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Gyrosos sertéscsikok (1, 5)*; Rizibizi (5)*;
	EN=300,15kcal FH=10,70g ZS=12,46g SZH=36,29g CK=11,99g SÓ=1,69g TZS=4,44g	EN=295,30kcal FH=12,21g ZS=4,59g SZH=51,46g CK=1,25g SÓ=2,38g TZS=1,26g	EN=797,93kcal FH=40,20g ZS=30,02g SZH=86,66g CK=4,04g SÓ=1,87g TZS=1,40g	EN=794,35kcal FH=32,48g ZS=36,47g SZH=87,52g CK=3,05g SÓ=7,46g TZS=1,52g	EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=660,12kcal FH=26,21g ZS=35,01g SZH=82,77g CK=2,25g SÓ=1,13g TZS=1,19g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2023.02.16.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomlevés bet tésztával (1, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Hagymás burgonya; Alma;	Paradicsomlevés bet tésztával (1, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Alma;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Tökf zelék (1, 2)*;
	EN=320,65kcal FH=14,10g ZS=9,43g SZH=44,07g CK=14,31g SÓ=1,11g TZS=3,32g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=786,91kcal FH=27,35g ZS=28,87g SZH=97,12g CK=23,94g SÓ=1,44g TZS=1,63g	EN=834,95kcal FH=37,08g ZS=24,38g SZH=113,07g CK=27,99g SÓ=2,69g TZS=4,69g	EN=357,80kcal FH=12,40g ZS=16,20g SZH=40,66g CK=0,61g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=468,94kcal FH=20,28g ZS=26,94g SZH=32,20g CK=12,97g SÓ=0,78g TZS=0,96g
<b>PÉNTEK</b> 2023.02.17.	Citromos tea; Ft tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bácskai rizesshús (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Rozsos párna (1, 12)*; Alma;	Alma dobozos üdít ; Liga Margarin; Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=379,45kcal FH=13,03g ZS=8,11g SZH=60,47g CK=11,46g SÓ=1,53g TZS=2,28g	EN=301,80kcal FH=7,97g ZS=3,70g SZH=61,26g CK=21,13g SÓ=1,40g TZS=1,20g	EN=806,29kcal FH=26,76g ZS=36,07g SZH=119,25g CK=26,52g SÓ=3,13g TZS=1,49g	EN=823,84kcal FH=24,86g ZS=34,74g SZH=93,96g CK=26,22g SÓ=0,88g TZS=1,78g	EN=213,08kcal FH=5,49g ZS=2,74g SZH=40,26g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=0,50g	EN=463,30kcal FH=10,03g ZS=14,32g SZH=71,88g CK=23,40g SÓ=1,45g TZS=3,30g

**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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;  
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

**"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2023.02.18.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*;	Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*;
	EN=437,10kcal FH=12,58g ZS=16,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=308,90kcal FH=8,64g ZS=3,70g SZH=59,91g CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g	EN=762,65kcal FH=18,69g ZS=32,07g SZH=78,03g CK=12,03g SÓ=3,69g TZS=3,57g		EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=370,73kcal FH=12,63g ZS=4,97g SZH=68,36g CK=44,77g SÓ=0,46g TZS=2,79g
VASÁRNAP 2023.02.19.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Mogorókrém (2, 6, 8)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtós szelet (1, 2, 5, 6)*; Rizibizi (5)*;		Kifli (1, 2)*; Alma;	Pulykasült (5)*; Almamártás (1, 2)*; F tt burgonya;
	EN=354,90kcal FH=10,61g ZS=6,58g SZH=63,29g CK=11,21g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=313,20kcal FH=8,31g ZS=5,40g SZH=57,84g CK=1,17g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=723,47kcal FH=41,21g ZS=27,47g SZH=100,98g CK=4,24g SÓ=2,04g TZS=6,22g		EN=170,25kcal FH=4,09g ZS=1,16g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=536,68kcal FH=27,53g ZS=12,07g SZH=73,58g CK=33,80g SÓ=0,71g TZS=0,12g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;  
14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési  
Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2023.02.20.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya; Félbarna kenyér (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Szerb rizseshús (5)*; Almakompót;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=159,25kcal FH=4,20g ZS=4,02g SZH=25,86g CK=1,70g SÓ=0,59g TZS=1,44g	EN=875,46kcal FH=31,43g ZS=33,92g SZH=114,28g CK=20,94g SÓ=1,87g TZS=1,42g	EN=882,05kcal FH=38,78g ZS=51,00g SZH=64,61g CK=1,52g SÓ=3,63g TZS=15,03g	EN=275,60kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=43,79g CK=0,54g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=648,87kcal FH=20,83g ZS=30,55g SZH=96,07g CK=16,20g SÓ=1,11g TZS=1,22g
<b>KEDD</b> 2023.02.21.	Zöldtea-citrusos; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdít ; Kifli (1, 2)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Alma;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Spenót (1, 2)*; Alma;	Lekvár; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*;
	EN=366,56kcal FH=15,31g ZS=4,12g SZH=66,11g CK=14,99g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=211,05kcal FH=3,83g ZS=1,24g SZH=45,27g CK=21,63g SÓ=0,47g TZS=0,63g	EN=800,06kcal FH=32,12g ZS=26,31g SZH=125,92g CK=47,16g SÓ=0,97g TZS=2,81g	EN=780,60kcal FH=37,72g ZS=39,91g SZH=64,13g CK=10,49g SÓ=2,40g TZS=4,82g	EN=312,90kcal FH=8,03g ZS=3,73g SZH=61,73g CK=21,61g SÓ=1,41g TZS=1,20g	EN=688,80kcal FH=23,50g ZS=35,17g SZH=61,19g CK=1,37g SÓ=0,99g TZS=1,99g
<b>SZERDA</b> 2023.02.22.	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Fonotkka (1, 2)*; Alma;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Sertésrizottó (5)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Húsos lecsó;
	EN=258,85kcal FH=12,53g ZS=5,66g SZH=38,87g CK=15,73g SÓ=0,86g TZS=3,60g	EN=190,90kcal FH=4,61g ZS=1,35g SZH=38,70g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=811,63kcal FH=29,57g ZS=31,60g SZH=98,07g CK=29,94g SÓ=1,11g TZS=0,64g	EN=800,40kcal FH=27,02g ZS=39,10g SZH=107,45g CK=26,46g SÓ=1,13g TZS=1,53g	EN=357,80kcal FH=12,40g ZS=16,20g SZH=40,66g CK=0,61g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=521,46kcal FH=21,40g ZS=26,73g SZH=63,31g CK=6,64g SÓ=3,78g TZS=0,51g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2023.02.23.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=405,10kcal FH=14,08g ZS=11,70g SZH=60,91g CK=11,53g SÓ=2,37g TZS=3,93g	EN=174,70kcal FH=5,16g ZS=5,00g SZH=25,55g CK=0,40g SÓ=0,68g TZS=0,35g	EN=1 021,54kcal FH=34,37g ZS=28,08g SZH=154,46g CK=42,82g SÓ=0,83g TZS=1,56g	EN=1 008,76kcal FH=36,46g ZS=45,24g SZH=109,74g CK=21,92g SÓ=0,77g TZS=1,43g	EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=536,52kcal FH=18,12g ZS=18,95g SZH=70,62g CK=10,64g SÓ=3,05g TZS=5,75g
<b>PÉNTEK</b> 2023.02.24.	Erdei gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Félbarna kenyér (1)*; Zsemle (1)*; Bebo Mini Margarin; Alma;
	EN=358,90kcal FH=10,71g ZS=6,58g SZH=63,79g CK=11,21g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=270,20kcal FH=8,46g ZS=3,70g SZH=50,46g CK=0,61g SÓ=1,37g TZS=1,20g	EN=819,46kcal FH=33,65g ZS=26,97g SZH=105,19g CK=29,13g SÓ=2,96g TZS=7,31g	EN=811,55kcal FH=39,10g ZS=24,78g SZH=99,21g CK=9,70g SÓ=1,55g TZS=2,59g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=614,65kcal FH=17,41g ZS=20,23g SZH=89,06g CK=1,33g SÓ=2,64g TZS=6,91g

**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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;  
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

**"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2023.02.25.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Rizsleves (5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;		Alma dobozos üdít ;	Pulykasült (5)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	EN=437,10kcal FH=12,58g ZS=16,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=308,90kcal FH=8,64g ZS=3,70g SZH=59,91g CK=1,24g SÓ=1,37g TZS=0,93g	EN=732,40kcal FH=40,27g ZS=22,26g SZH=88,68g CK=16,70g SÓ=2,05g TZS=2,50g		EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=475,19kcal FH=29,02g ZS=15,20g SZH=49,30g CK=2,10g SÓ=0,88g TZS=2,04g
VASÁRNAP 2023.02.26.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Párolt rizs (5)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Kifli (1, 2)*; Alma;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=315,30kcal FH=8,09g ZS=0,90g SZH=70,64g CK=21,70g SÓ=1,28g TZS=0,09g	EN=731,51kcal FH=34,76g ZS=28,38g SZH=110,60g CK=3,90g SÓ=2,40g TZS=3,08g		EN=170,25kcal FH=4,09g ZS=1,16g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=467,95kcal FH=28,03g ZS=15,20g SZH=48,80g CK=0,22g SÓ=0,72g TZS=0,51g

**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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;  
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

**"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"**