

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2023.01.16.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Alma dobozos üdít ;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Szilvágombóc (1, 3)*; Porcukor (1, 13)*;
	EN=395,65kcal FH=12,50g ZS=15,45g SZH=51,34g CK=10,77g SÓ=2,37g TZS=5,95g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=757,81kcal FH=37,01g ZS=20,66g SZH=93,49g CK=10,49g SÓ=1,78g TZS=1,68g	EN=787,51kcal FH=28,03g ZS=33,69g SZH=118,72g CK=3,08g SÓ=2,03g TZS=1,39g	EN=158,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=788,72kcal FH=4,81g ZS=9,89g SZH=105,86g CK=35,98g SÓ=3,30g TZS=0,92g
<b>KEDD</b> 2023.01.17.	Tea; Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Paradicsomos káposzta-f zelék (1, 5)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*;
	EN=363,60kcal FH=13,79g ZS=7,61g SZH=60,01g CK=17,68g SÓ=1,53g TZS=1,86g	EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=957,72kcal FH=29,64g ZS=45,49g SZH=103,41g CK=21,71g SÓ=0,86g TZS=1,54g	EN=726,35kcal FH=29,85g ZS=34,32g SZH=71,71g CK=19,09g SÓ=2,53g TZS=4,69g	EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=574,39kcal FH=22,81g ZS=27,08g SZH=52,52g CK=0,93g SÓ=0,77g TZS=0,78g
<b>SZERDA</b> 2023.01.18.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Kuskusz (1, 5)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Olaszos rakott tészta (1, 2)*;
	EN=370,90kcal FH=14,90g ZS=12,20g SZH=51,61g CK=10,90g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=954,05kcal FH=33,82g ZS=39,17g SZH=109,85g CK=8,90g SÓ=1,65g TZS=2,41g	EN=813,53kcal FH=29,34g ZS=35,36g SZH=85,74g CK=3,80g SÓ=1,53g TZS=3,64g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=701,49kcal FH=30,97g ZS=27,59g SZH=80,45g CK=7,90g SÓ=0,91g TZS=4,51g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2023.01.19.	Tej (2)*; Tea; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Félbarna kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Fonottka (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=379,30kcal FH=13,18g ZS=6,01g SZH=68,23g CK=18,33g SÓ=1,57g TZS=2,43g	EN=313,20kcal FH=8,31g ZS=5,40g SZH=57,84g CK=1,17g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=780,80kcal FH=34,69g ZS=20,88g SZH=108,34g CK=29,01g SÓ=3,30g TZS=5,23g	EN=869,46kcal FH=43,79g ZS=32,22g SZH=94,38g CK=9,56g SÓ=1,87g TZS=1,28g	EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
<b>PÉNTEK</b> 2023.01.20.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Tejfőlös-túró (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Gránátos kocka (1)*; Alma;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Porcukor (1, 13)*; Baracklevél; Alma;	Alma dobozos üdít ;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=318,40kcal FH=15,27g ZS=4,60g SZH=53,04g CK=10,58g SÓ=1,35g TZS=0,36g	EN=158,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=815,37kcal FH=28,38g ZS=27,89g SZH=108,26g CK=7,36g SÓ=1,04g TZS=1,61g	EN=967,60kcal FH=28,46g ZS=27,86g SZH=147,44g CK=44,93g SÓ=0,81g TZS=1,61g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=495,95kcal FH=8,88g ZS=10,37g SZH=89,39g CK=25,22g SÓ=0,98g TZS=4,07g

**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, 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"**