

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2023.01.30.	Meggyes gyümölcs Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Tej (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Píritott dara (1)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Alma;	Húsos tarhonya (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;
	EN=266,80kcal FH=8,55g ZS=7,70g SZH=40,52g CK=9,40g SÓ=1,71g TZS=4,84g	EN=236,50kcal FH=11,80g ZS=4,35g SZH=36,00g CK=12,10g SÓ=0,92g TZS=2,85g	EN=709,16kcal FH=20,12g ZS=20,29g SZH=106,98g CK=36,84g SÓ=2,90g TZS=4,79g	EN=115,80kcal FH=1,42g ZS=1,44g SZH=23,60g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=678,14kcal FH=28,41g ZS=30,67g SZH=68,96g CK=4,87g SÓ=2,65g TZS=0,83g
<b>KEDD</b> 2023.01.31.	Csipkebogyó tea; Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Brokkolikrémeleves gyöngygyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Paprikásburgonya virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Teavaj (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Finomf zelék (1, 2)*;
	EN=307,90kcal FH=8,78g ZS=12,76g SZH=38,88g CK=9,48g SÓ=1,36g TZS=1,88g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=735,06kcal FH=19,85g ZS=24,18g SZH=98,49g CK=4,81g SÓ=4,82g TZS=2,68g	EN=246,96kcal FH=5,39g ZS=10,44g SZH=33,40g CK=0,78g SÓ=0,85g TZS=6,90g	EN=549,17kcal FH=24,70g ZS=25,38g SZH=52,18g CK=15,52g SÓ=1,14g TZS=1,39g
<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)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=266,00kcal FH=12,78g ZS=6,75g SZH=38,87g CK=12,17g SÓ=1,26g TZS=3,46g	EN=229,32kcal FH=5,05g ZS=3,59g SZH=41,66g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=804,98kcal FH=26,99g ZS=29,72g SZH=102,41g CK=22,38g SÓ=1,09g TZS=1,52g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,69g TZS=5,74g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2023.02.02.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*; Alma;	Alma dobozos üdít ;	Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;
	EN=326,50kcal FH=9,08g ZS=13,00g SZH=42,89g CK=9,88g SÓ=1,78g TZS=4,98g	EN=148,10kcal FH=4,36g ZS=3,00g SZH=24,31g CK=0,41g SÓ=0,70g TZS=1,07g	EN=764,41kcal FH=31,97g ZS=34,40g SZH=78,79g CK=9,60g SÓ=1,64g TZS=4,86g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=585,80kcal FH=19,69g ZS=28,91g SZH=54,57g CK=0,70g SÓ=1,34g TZS=7,09g
<b>PÉNTEK</b> 2023.02.03.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Zsemle (1)*;	Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Rúdvgdalt (1, 3, 5)*; Finomf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Dzsem (db) (13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma; Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=238,78kcal FH=10,23g ZS=3,75g SZH=39,49g CK=9,24g SÓ=0,77g TZS=0,32g	EN=212,10kcal FH=4,44g ZS=3,90g SZH=38,43g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=733,73kcal FH=30,56g ZS=27,55g SZH=85,86g CK=17,33g SÓ=2,03g TZS=1,68g	EN=222,70kcal FH=5,34g ZS=0,60g SZH=48,36g CK=14,03g SÓ=0,84g TZS=0,06g	EN=514,75kcal FH=13,95g ZS=20,56g SZH=67,08g CK=2,41g SÓ=2,05g TZS=7,16g

**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:**

**Klúg**

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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek)

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	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 zselé (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Tökf zselé (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=323,14kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=42,47g CK=9,88g SÓ=1,78g TZS=4,98g	EN=199,25kcal FH=4,78g ZS=2,93g SZH=37,13g CK=0,22g SÓ=0,73g TZS=1,04g	EN=653,98kcal FH=33,03g ZS=21,39g SZH=76,21g CK=2,32g SÓ=1,81g TZS=1,23g	EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=462,13kcal FH=28,57g ZS=16,00g SZH=47,82g CK=12,11g SÓ=1,28g TZS=0,72g
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=289,24kcal FH=8,59g ZS=7,70g SZH=46,41g CK=9,82g SÓ=1,72g TZS=4,66g	EN=171,50kcal FH=4,34g ZS=0,60g SZH=36,61g CK=12,66g SÓ=0,61g TZS=0,35g	EN=635,45kcal FH=29,87g ZS=19,39g SZH=95,69g CK=28,49g SÓ=0,85g TZS=1,24g	EN=164,05kcal FH=4,01g ZS=1,16g SZH=33,17g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=499,77kcal FH=27,29g ZS=13,42g SZH=61,67g CK=13,94g SÓ=0,79g 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:**

**Klúg**

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=Szezám; 13=Kén-dioxid;  
14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
<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;	Joghurt (2)*; Zsemle (1)*;	Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=301,14kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=43,19g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=226,90kcal FH=8,47g ZS=7,70g SZH=31,06g CK=0,36g SÓ=1,72g TZS=4,84g	EN=804,75kcal FH=40,40g ZS=36,59g SZH=72,97g CK=7,12g SÓ=1,31g TZS=1,14g	EN=233,45kcal FH=9,34g ZS=5,93g SZH=34,67g CK=6,16g SÓ=0,79g TZS=3,92g	EN=431,05kcal FH=23,45g ZS=18,66g SZH=62,23g CK=0,74g SÓ=0,89g TZS=1,62g
<b>KEDD</b> 2023.02.07.	Meggyes gyümölcs Tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Fonottka (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Túró (2)*; Tejföl (2)*; Túrós tészta tepert vel (1)*;
	EN=300,90kcal FH=10,28g ZS=9,40g SZH=43,48g CK=10,08g SÓ=1,74g TZS=3,18g	EN=207,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=45,38g CK=18,32g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=729,55kcal FH=32,20g ZS=22,21g SZH=116,70g CK=7,96g SÓ=1,51g TZS=2,01g	EN=166,00kcal FH=5,88g ZS=3,15g SZH=28,62g CK=0,42g SÓ=0,94g TZS=0,96g	EN=507,87kcal FH=24,44g ZS=19,76g SZH=56,47g CK=2,80g SÓ=0,48g TZS=2,55g
<b>SZERDA</b> 2023.02.08.	Csipkebogyó tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Alma dobozos üdit ;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=300,30kcal FH=9,84g ZS=8,01g SZH=44,26g CK=9,95g SÓ=1,27g 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=750,02kcal FH=28,68g ZS=31,50g SZH=80,31g CK=4,76g SÓ=1,80g TZS=1,92g	EN=195,15kcal FH=5,47g ZS=4,35g SZH=33,56g CK=0,36g SÓ=0,84g TZS=0,24g	EN=618,87kcal FH=21,94g ZS=31,65g SZH=51,87g CK=2,29g SÓ=0,96g TZS=1,46g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2023.02.09.	Meggyes gyümölcs Tea; Pritaminos tonhalpástétom (2, 3, 4, 9, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma; Liga Margarin; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Burgonyapüré (2, 4)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*;
	EN=335,13kcal FH=8,66g ZS=13,40g SZH=44,28g CK=10,19g SÓ=1,21g TZS=2,98g	EN=183,30kcal FH=4,84g ZS=3,00g SZH=32,21g CK=0,41g SÓ=0,70g TZS=1,02g	EN=824,86kcal FH=29,39g ZS=50,46g SZH=79,53g CK=1,32g SÓ=1,93g TZS=5,75g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=600,18kcal FH=24,94g ZS=31,59g SZH=47,39g CK=2,31g SÓ=0,78g TZS=2,23g
<b>PÉNTEK</b> 2023.02.10.	Tej (2)*; Sonkakrém; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Dzsem (db) (13)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Liga Margarin; Rozsos párna (1, 12)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;
	EN=319,20kcal FH=16,58g ZS=7,02g SZH=47,67g CK=12,58g SÓ=2,00g TZS=3,36g	EN=189,00kcal FH=4,30g ZS=0,60g SZH=39,25g CK=13,60g SÓ=0,60g TZS=0,35g	EN=817,43kcal FH=33,11g ZS=32,82g SZH=92,82g CK=11,01g SÓ=1,78g TZS=0,92g	EN=191,28kcal FH=4,99g ZS=5,14g SZH=30,52g CK=0,51g SÓ=0,71g TZS=1,22g	EN=323,80kcal FH=9,48g ZS=13,00g SZH=41,82g CK=0,84g SÓ=1,78g TZS=4,98g

**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:**

**Klűg**

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek)

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	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 zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Alma dobozos üdít ;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	EN=297,04kcal FH=6,28g ZS=8,49g SZH=43,81g CK=9,99g SÓ=1,60g TZS=0,92g	EN=199,25kcal FH=4,78g ZS=2,93g SZH=37,13g CK=0,22g SÓ=0,73g TZS=1,04g	EN=780,71kcal FH=30,42g ZS=37,87g SZH=73,77g CK=14,68g SÓ=2,01g TZS=2,14g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=511,82kcal FH=27,65g ZS=13,45g SZH=64,14g CK=14,00g SÓ=0,79g TZS=2,01g
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 felvágott (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=301,14kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=43,19g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=185,45kcal FH=4,29g ZS=0,53g SZH=41,03g CK=12,47g SÓ=0,65g TZS=0,32g	EN=707,51kcal FH=34,49g ZS=26,03g SZH=77,12g CK=3,25g SÓ=1,70g TZS=1,93g	EN=164,05kcal FH=4,01g ZS=1,16g SZH=33,17g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=550,02kcal FH=31,66g ZS=14,26g SZH=69,54g CK=22,69g SÓ=1,43g TZS=1,42g

**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:**

**Klűg**

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=Szezám; 13=Kén-dioxid;  
 14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2023.02.13.	Csipkebogyó tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Húsgombócleves (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Rakott kelkáposzta (1, 2, 3, 6)*;
	EN=300,90kcal FH=10,28g ZS=9,40g SZH=43,49g CK=10,08g SÓ=1,74g TZS=3,18g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=848,75kcal FH=27,99g ZS=39,05g SZH=92,47g CK=18,79g SÓ=0,70g TZS=0,98g	EN=163,00kcal FH=5,83g ZS=3,05g SZH=27,72g CK=0,42g SÓ=0,94g TZS=0,96g	EN=419,63kcal FH=19,36g ZS=22,97g SZH=36,24g CK=1,10g SÓ=0,60g TZS=0,89g
<b>KEDD</b> 2023.02.14.	Citromos tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdít ;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=263,17kcal FH=11,08g ZS=3,08g SZH=47,35g CK=13,40g SÓ=0,84g TZS=0,06g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=844,09kcal FH=27,82g ZS=35,84g SZH=90,81g CK=5,33g SÓ=6,11g TZS=2,11g	EN=251,60kcal FH=9,82g ZS=10,35g SZH=29,72g CK=0,88g SÓ=1,72g TZS=4,16g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,69g TZS=5,74g
<b>SZERDA</b> 2023.02.15.	Kifli (1, 2)*; Meggyes gyümölcs Tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Alma;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Molnárnka (1, 2, 3)*;	Gyrosos sertécsíkok (1, 5)*; Rizibizi (5)*;
	EN=271,15kcal FH=9,27g ZS=10,36g SZH=35,01g CK=10,93g SÓ=1,45g TZS=3,72g	EN=115,80kcal FH=1,42g ZS=1,44g SZH=23,60g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=721,20kcal FH=36,57g ZS=28,30g SZH=75,66g CK=3,20g SÓ=1,85g TZS=1,17g	EN=174,90kcal FH=3,96g ZS=3,90g SZH=30,03g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=604,60kcal FH=23,93g ZS=36,02g SZH=63,33g CK=2,62g SÓ=1,11g TZS=1,44g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2023.02.16.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomleves bet tésztaival (1, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Hagymás burgonya; Alma;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Tökf zelék (1, 2)*;
	EN=298,65kcal FH=12,60g ZS=8,68g SZH=41,72g CK=11,96g SÓ=1,04g TZS=2,82g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=770,57kcal FH=27,59g ZS=30,06g SZH=90,48g CK=20,51g SÓ=1,38g TZS=1,54g	EN=260,80kcal FH=8,88g ZS=13,00g SZH=27,12g CK=0,42g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=509,82kcal FH=21,75g ZS=26,92g SZH=41,07g CK=12,48g SÓ=0,93g TZS=0,84g
<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 rizseshús (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Rozsos párna (1, 12)*; Alma;	Alma dobozos üdít ; Liga Margarin; Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=291,69kcal FH=10,35g ZS=7,41g SZH=42,78g CK=10,06g SÓ=1,10g TZS=2,13g	EN=201,00kcal FH=5,33g ZS=3,00g SZH=39,48g CK=12,73g SÓ=0,95g TZS=0,96g	EN=772,24kcal FH=25,68g ZS=35,65g SZH=103,76g CK=27,68g SÓ=2,82g TZS=1,67g	EN=206,88kcal FH=5,41g ZS=2,74g SZH=38,86g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=0,50g	EN=459,70kcal FH=10,02g ZS=13,92g SZH=71,87g CK=23,39g SÓ=1,43g TZS=3,18g

**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:**

**Klűg**

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	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 virslí (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Zöldbabf zselék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*;	Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*;
	EN=323,14kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=42,47g CK=9,88g SÓ=1,78g TZS=4,98g	EN=219,00kcal FH=5,88g ZS=3,00g SZH=41,82g CK=0,84g SÓ=0,94g TZS=0,78g	EN=662,06kcal FH=16,02g ZS=26,86g SZH=70,48g CK=11,09g SÓ=3,12g TZS=2,96g	EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=382,57kcal FH=13,08g ZS=4,90g SZH=70,87g CK=41,41g SÓ=0,45g TZS=2,70g
VASÁRNAP 2023.02.19.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtos szelet (1, 2, 5, 6)*; Rizibizi (5)*;	Kifli (1, 2)*; Alma;	Pulykasült (5)*; Almamártás (1, 2)*; F tt burgonya;
	EN=289,24kcal FH=8,59g ZS=7,70g SZH=46,41g CK=9,82g SÓ=1,72g TZS=4,66g	EN=220,95kcal FH=5,59g ZS=4,35g SZH=39,86g CK=0,78g SÓ=0,84g TZS=0,06g	EN=645,76kcal FH=37,12g ZS=26,81g SZH=81,46g CK=4,50g SÓ=1,86g TZS=5,42g	EN=164,05kcal FH=4,01g ZS=1,16g SZH=33,17g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=485,96kcal FH=25,88g ZS=11,15g SZH=65,29g CK=28,47g SÓ=0,69g TZS=0,11g

**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:**

**Klúg**

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	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2023.02.20.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Szerb rizseshús (5)*; Almakompót;
	EN=301,14kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=43,19g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=154,45kcal FH=4,09g ZS=3,61g SZH=25,68g CK=1,69g SÓ=0,57g TZS=1,32g	EN=723,35kcal FH=26,44g ZS=28,42g SZH=91,67g CK=18,93g SÓ=1,30g TZS=1,07g	EN=226,90kcal FH=8,47g ZS=7,70g SZH=31,06g CK=0,36g SÓ=1,72g TZS=4,84g	EN=547,11kcal FH=18,43g ZS=27,43g SZH=74,56g CK=12,96g SÓ=1,04g TZS=1,02g
<b>KEDD</b> 2023.02.21.	Zöldtea-citrusos; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdít ;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Tejberisz (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Alma;	Lekvár; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*;
	EN=266,53kcal FH=11,16g ZS=3,08g SZH=47,77g CK=13,40g SÓ=0,84g TZS=0,06g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=724,91kcal FH=27,85g ZS=21,33g SZH=123,11g CK=46,45g SÓ=0,91g TZS=2,71g	EN=217,50kcal FH=5,37g ZS=3,02g SZH=42,17g CK=15,42g SÓ=0,96g TZS=0,96g	EN=611,74kcal FH=20,52g ZS=34,98g SZH=46,93g CK=1,14g SÓ=0,96g TZS=2,14g
<b>SZERDA</b> 2023.02.22.	Kifli (1, 2)*; Tej (2)*;	Fonottka (1, 2)*; Alma;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Húsos lecsó;
	EN=236,85kcal FH=11,03g ZS=4,91g SZH=36,52g CK=13,38g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=184,70kcal FH=4,53g ZS=1,35g SZH=37,30g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=779,30kcal FH=28,61g ZS=30,87g SZH=92,65g CK=31,15g SÓ=1,10g TZS=0,54g	EN=260,80kcal FH=8,88g ZS=13,00g SZH=27,12g CK=0,42g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=540,07kcal FH=21,20g ZS=27,60g SZH=66,28g CK=10,55g SÓ=3,50g TZS=0,61g
<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)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=297,54kcal FH=10,20g ZS=9,40g SZH=43,07g CK=10,08g SÓ=1,74g TZS=3,18g	EN=174,70kcal FH=5,16g ZS=5,00g SZH=25,55g CK=0,40g SÓ=0,68g TZS=0,35g	EN=885,16kcal FH=28,69g ZS=25,29g SZH=132,71g CK=41,90g SÓ=0,77g TZS=1,37g	EN=212,10kcal FH=4,44g ZS=3,90g SZH=38,43g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=514,46kcal FH=17,38g ZS=18,10g SZH=68,03g CK=9,63g SÓ=2,87g TZS=5,72g
<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)*;	Kifli (1, 2)*; Joghurt (2)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Félbarna kenyér (1)*; Zsemle (1)*; Bebo Mini Margarin; Alma;
	EN=292,60kcal FH=8,67g ZS=7,70g SZH=46,83g CK=9,82g SÓ=1,72g TZS=4,66g	EN=193,20kcal FH=5,76g ZS=3,00g SZH=35,52g CK=0,42g SÓ=0,94g TZS=0,96g	EN=675,75kcal FH=28,20g ZS=18,58g SZH=93,96g CK=27,71g SÓ=2,20g TZS=5,20g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=528,35kcal FH=14,66g ZS=19,93g SZH=70,98g CK=0,94g SÓ=2,22g TZS=6,88g

**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:**

**Klúg**

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=Szezám; 13=Kén-dioxid;  
14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	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=323,14kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=42,47g CK=9,88g SÓ=1,78g TZS=4,98g	EN=219,00kcal FH=5,88g ZS=3,00g SZH=41,82g CK=0,84g SÓ=0,94g TZS=0,78g	EN=651,51kcal FH=36,44g ZS=20,33g SZH=74,15g CK=15,92g SÓ=1,87g TZS=2,33g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=445,74kcal FH=27,43g ZS=14,53g SZH=45,48g CK=2,08g SÓ=0,86g TZS=2,02g
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=301,14kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=43,19g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=205,20kcal FH=5,38g ZS=0,60g SZH=45,72g CK=13,09g SÓ=0,85g TZS=0,06g	EN=607,63kcal FH=31,05g ZS=23,86g SZH=85,21g CK=3,48g SÓ=2,05g TZS=2,11g	EN=164,05kcal FH=4,01g ZS=1,16g SZH=33,17g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=448,51kcal FH=26,75g ZS=14,73g SZH=46,78g CK=0,22g SÓ=0,72g TZS=0,49g

**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:**

**Klűg**

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=Szezám; 13=Kén-dioxid;  
14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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



	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2023.02.27.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarín; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Dzsem (db) (13)*; Liga Margarín; Zsemle (1)*;	Stefánia vagdalt (1, 3)*; Paradicsomos burgonyaf zélék (1, 5)*;
	EN=301,14kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=43,19g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=146,10kcal FH=4,36g ZS=3,00g SZH=23,81g CK=0,41g SÓ=0,70g TZS=1,02g	EN=748,26kcal FH=28,35g ZS=27,07g SZH=95,71g CK=20,13g SÓ=0,70g TZS=2,73g	EN=224,55kcal FH=4,30g ZS=2,93g SZH=43,73g CK=13,47g SÓ=0,73g TZS=1,04g	EN=619,56kcal FH=24,25g ZS=27,22g SZH=62,27g CK=10,31g SÓ=1,19g TZS=1,69g
KEDD 2023.02.28.	Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*; Tej (2)*;	Méz; Fonottka (1, 2)*;	Almaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Zöldpaprika; Liga Margarín; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Szegedi aprópecsenye (5)*; Kuszkusz (1, 5)*;
	EN=291,80kcal FH=12,90g ZS=6,75g SZH=45,17g CK=12,59g SÓ=1,26g TZS=3,28g	EN=207,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=45,38g CK=18,32g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=746,70kcal FH=28,55g ZS=32,37g SZH=101,67g CK=28,86g SÓ=0,93g TZS=1,23g	EN=166,00kcal FH=5,88g ZS=3,15g SZH=28,62g CK=0,42g SÓ=0,94g TZS=0,96g	EN=597,77kcal FH=23,58g ZS=28,74g SZH=57,13g CK=4,46g SÓ=1,05g TZS=1,33g
SZERDA 2023.03.01.					
CSÜTÖRTÖK 2023.03.02.					
PÉNTEK 2023.03.03.					

**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:**

**Klűg**

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=Szezám; 13=Kén-dioxid;  
14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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