

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2023.01.30.	Citromos tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*; Narancs;	Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*;
	EN=291,94kcal FH=8,88g ZS=12,40g SZH=36,27g CK=9,56g SÓ=1,74g TZS=4,76g	EN=782,09kcal FH=21,53g ZS=20,36g SZH=122,12g CK=36,84g SÓ=2,90g TZS=4,79g	EN=232,95kcal FH=7,49g ZS=7,63g SZH=32,67g CK=0,16g SÓ=1,51g TZS=4,92g
KEDD 2023.01.31.	Erdei gyümölcs tea; Zöldf szeres halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;	Brokkolikrémleves gyönygykagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Paprikásburgonya virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=333,70kcal FH=8,90g ZS=12,76g SZH=45,19g CK=9,90g SÓ=1,36g TZS=1,70g	EN=731,46kcal FH=19,11g ZS=23,95g SZH=100,14g CK=3,21g SÓ=3,00g TZS=2,65g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g
SZERDA 2023.02.01.	Tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Kuskusz (1, 5)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=284,90kcal FH=11,46g ZS=7,65g SZH=41,78g CK=16,70g SÓ=0,71g TZS=4,54g	EN=804,98kcal FH=26,99g ZS=29,72g SZH=102,41g CK=22,38g SÓ=1,09g TZS=1,52g	EN=241,20kcal FH=10,58g ZS=9,45g SZH=28,57g CK=0,62g SÓ=1,74g TZS=3,36g
CSÜTÖRTÖK 2023.02.02.	Zöldtea-citrusos; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Halas Bolognai szósz (1, 9)*; Sajt szórat (2)*; Makaróni (1)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=236,09kcal FH=11,29g ZS=3,82g SZH=38,30g CK=9,44g SÓ=0,98g TZS=0,24g	EN=766,67kcal FH=34,55g ZS=17,59g SZH=115,23g CK=9,79g SÓ=2,81g TZS=3,78g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g
PÉNTEK 2023.02.03.	Citromos tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Finomf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Méz; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;
	EN=303,94kcal FH=9,34g ZS=10,20g SZH=43,56g CK=10,34g SÓ=1,72g TZS=3,98g	EN=733,73kcal FH=30,56g ZS=27,55g SZH=85,86g CK=17,33g SÓ=2,03g TZS=1,68g	EN=264,00kcal FH=5,93g ZS=3,00g SZH=54,18g CK=13,15g SÓ=0,95g TZS=0,78g

**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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;

10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>HÉTF</b> 2023.02.06.	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Alma;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=236,85kcal FH=11,03g ZS=4,91g SZH=36,52g CK=13,38g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=804,75kcal FH=40,40g ZS=36,59g SZH=72,97g CK=7,12g SÓ=1,31g TZS=1,14g	EN=238,80kcal FH=10,88g ZS=9,80g SZH=27,84g CK=0,62g SÓ=1,82g TZS=3,36g
<b>KEDD</b> 2023.02.07.	F zött kakaó (2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=325,31kcal FH=13,63g ZS=7,38g SZH=50,95g CK=23,92g SÓ=1,19g TZS=3,60g	EN=729,55kcal FH=32,20g ZS=22,21g SZH=116,70g CK=7,96g SÓ=1,51g TZS=2,01g	EN=293,80kcal FH=8,82g ZS=12,76g SZH=35,72g CK=0,86g SÓ=1,36g TZS=1,70g
<b>SZERDA</b> 2023.02.08.	Zöldtea-citrusos; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Teavaj (2)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=294,30kcal FH=9,34g ZS=7,96g SZH=43,41g CK=9,95g SÓ=1,27g TZS=2,63g	EN=750,02kcal FH=28,68g ZS=31,50g SZH=80,31g CK=4,76g SÓ=1,80g TZS=1,92g	EN=264,41kcal FH=4,77g ZS=10,37g SZH=37,11g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=7,16g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2023.02.09.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=297,54kcal FH=10,20g ZS=9,40g SZH=43,06g CK=10,08g SÓ=1,74g TZS=3,18g	EN=824,86kcal FH=29,39g ZS=50,46g SZH=79,53g CK=1,32g SÓ=1,93g TZS=5,75g	EN=188,60kcal FH=6,58g ZS=5,05g SZH=29,21g CK=0,41g SÓ=0,92g TZS=0,24g
<b>PÉNTEK</b> 2023.02.10.	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=893,59kcal FH=36,07g ZS=33,16g SZH=108,15g CK=11,21g SÓ=2,26g TZS=1,06g	EN=195,15kcal FH=5,47g ZS=4,35g SZH=33,56g CK=0,36g SÓ=0,84g TZS=0,24g

**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, 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**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2023.02.13.	Meggyes gyümölcs Tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;
	EN=300,70kcal FH=8,96g ZS=13,00g SZH=36,59g CK=9,46g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=848,75kcal FH=27,99g ZS=39,05g SZH=92,47g CK=18,79g SÓ=0,70g TZS=0,98g	EN=188,65kcal FH=5,10g ZS=4,93g SZH=29,97g CK=0,21g SÓ=0,72g TZS=0,32g
KEDD 2023.02.14.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=290,12kcal FH=11,83g ZS=7,34g SZH=43,21g CK=17,91g SÓ=0,72g TZS=4,32g	EN=844,09kcal FH=27,82g ZS=35,84g SZH=90,81g CK=5,33g SÓ=6,11g TZS=2,11g	EN=235,20kcal FH=10,08g ZS=9,40g SZH=27,72g CK=0,62g SÓ=1,74g TZS=3,36g
SZERDA 2023.02.15.	Gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldséglevés (1, 3, 5)*; Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=294,30kcal FH=9,34g ZS=7,96g SZH=43,41g CK=9,95g SÓ=1,27g TZS=2,63g	EN=758,40kcal FH=37,05g ZS=28,30g SZH=84,06g CK=3,20g SÓ=1,85g TZS=1,17g	EN=267,40kcal FH=7,21g ZS=11,00g SZH=34,03g CK=4,95g SÓ=1,26g TZS=6,63g
CSÜTÖRTÖK 2023.02.16.	F zött kakaó (2, 4)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Hagymás burgonya; Fejeskáposzta-saláta;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=296,16kcal FH=11,88g ZS=5,54g SZH=48,60g CK=25,13g SÓ=0,73g TZS=3,24g	EN=790,65kcal FH=28,74g ZS=30,28g SZH=94,00g CK=26,51g SÓ=1,60g TZS=1,55g	EN=238,80kcal FH=10,88g ZS=9,80g SZH=27,84g CK=0,62g SÓ=1,82g TZS=3,36g
PÉNTEK 2023.02.17.	Erdei gyümölcs tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bácskai rizseshús (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;
	EN=266,53kcal FH=11,16g ZS=3,08g SZH=47,77g CK=13,40g SÓ=0,84g TZS=0,06g	EN=772,24kcal FH=25,68g ZS=35,65g SZH=103,76g CK=27,68g SÓ=2,82g TZS=1,67g	EN=278,80kcal FH=9,70g ZS=10,20g SZH=36,62g CK=0,88g SÓ=1,72g TZS=4,16g

**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, 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**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2023.02.20.	Karamellás tej (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;
	EN=302,45kcal FH=10,81g ZS=6,08g SZH=50,39g CK=21,88g SÓ=0,94g TZS=2,93g	EN=787,43kcal FH=28,58g ZS=28,66g SZH=105,01g CK=19,25g SÓ=1,63g TZS=1,09g	EN=264,10kcal FH=8,95g ZS=7,70g SZH=39,46g CK=0,36g SÓ=1,71g TZS=4,84g
KEDD 2023.02.21.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Pritaminos tonhalmástétom (2, 3, 4, 9, 11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Alma;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=309,33kcal FH=8,54g ZS=13,40g SZH=37,98g CK=9,77g SÓ=1,21g TZS=3,16g	EN=724,91kcal FH=27,85g ZS=21,33g SZH=123,11g CK=46,45g SÓ=0,91g TZS=2,71g	EN=286,60kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=33,42g CK=0,84g SÓ=1,78g TZS=4,98g
SZERDA 2023.02.22.	Tej (2)*; Sonkakrém; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Méz; Liga Margarin; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=283,40kcal FH=15,86g ZS=6,87g SZH=39,87g CK=12,16g SÓ=2,00g TZS=3,54g	EN=779,30kcal FH=28,61g ZS=30,87g SZH=92,65g CK=31,15g SÓ=1,10g TZS=0,54g	EN=241,50kcal FH=4,07g ZS=6,30g SZH=42,45g CK=17,32g SÓ=0,50g TZS=2,75g
CSÜTÖRTÖK 2023.02.23.	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=236,85kcal FH=11,03g ZS=4,91g SZH=36,52g CK=13,38g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=885,16kcal FH=28,69g ZS=25,29g SZH=132,71g CK=41,90g SÓ=0,77g TZS=1,37g	EN=192,60kcal FH=6,68g ZS=5,15g SZH=29,86g CK=0,41g SÓ=0,92g TZS=0,24g
PÉNTEK 2023.02.24.	Meggyes gyümölcs Tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Briós (1, 2, 3)*;
	EN=275,10kcal FH=10,16g ZS=9,40g SZH=37,19g CK=9,66g SÓ=1,74g TZS=3,36g	EN=777,03kcal FH=30,81g ZS=18,82g SZH=115,70g CK=28,02g SÓ=2,53g TZS=5,22g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g

**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, 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**