

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
<b>HÉTF</b> 2023.05.01.			
<b>KEDD</b> 2023.05.02.	F zött kakaó (2, 4)*; Kifli (1, 2)*;  EN=296,16kcal FH=11,88g ZS=5,54g SZH=48,60g CK=25,13g SÓ=0,73g TZS=3,24g	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Sajtos korong (felnt 2) (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;  EN=789,58kcal FH=25,54g ZS=26,76g SZH=106,25g CK=21,14g SÓ=3,13g TZS=8,04g	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;  EN=289,90kcal FH=9,07g ZS=7,70g SZH=45,76g CK=0,78g SÓ=1,72g TZS=4,66g
<b>SZERDA</b> 2023.05.03.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;  EN=304,50kcal FH=11,08g ZS=9,80g SZH=43,61g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;  EN=749,93kcal FH=29,65g ZS=22,10g SZH=104,77g CK=43,35g SÓ=1,48g TZS=3,13g	Ken májas (1, 2, 4)*; Kukoricás kenyér (1)*; Paradicsom;  EN=270,50kcal FH=8,88g ZS=10,18g SZH=34,66g CK=0,64g SÓ=1,72g TZS=4,16g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2023.05.04.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;  EN=284,70kcal FH=12,66g ZS=8,75g SZH=37,30g CK=12,15g SÓ=1,01g TZS=2,85g	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Tavaszi rizottó (5)*; Vegyes saláta;  EN=805,68kcal FH=34,66g ZS=31,75g SZH=111,38g CK=15,71g SÓ=1,73g TZS=1,34g	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;  EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g
<b>PÉNTEK</b> 2023.05.05.	Zöldtea-citrusos; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;  EN=275,10kcal FH=10,16g ZS=9,40g SZH=37,19g CK=9,66g SÓ=1,74g TZS=3,36g	Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;  EN=773,83kcal FH=29,06g ZS=27,63g SZH=99,97g CK=20,80g SÓ=0,71g TZS=2,81g	Sajtos pogácsa (1, 2)*;  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 'B'**

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=Csillagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>HÉTF</b> 2023.05.08.	Tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Kuskusz (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=257,50kcal FH=11,55g ZS=5,10g SZH=40,65g CK=13,65g SÓ=0,82g TZS=3,20g	EN=902,69kcal FH=33,22g ZS=38,06g SZH=100,87g CK=5,01g SÓ=2,39g TZS=3,28g	EN=257,05kcal FH=7,21g ZS=8,16g SZH=37,43g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g
<b>KEDD</b> 2023.05.09.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Ketchup; Hosszú zsemle (1)*;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=294,35kcal FH=8,71g ZS=9,27g SZH=38,86g CK=10,20g SÓ=1,55g TZS=3,05g	EN=742,51kcal FH=29,10g ZS=32,10g SZH=85,20g CK=1,44g SÓ=6,79g TZS=1,12g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g
<b>SZERDA</b> 2023.05.10.	Tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Tészta 'Orsó' (1)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=284,90kcal FH=11,46g ZS=7,65g SZH=41,78g CK=16,70g SÓ=0,71g TZS=4,54g	EN=779,47kcal FH=35,89g ZS=31,36g SZH=86,00g CK=5,33g SÓ=2,39g TZS=2,14g	EN=250,30kcal FH=11,32g ZS=9,90g SZH=30,02g CK=0,56g SÓ=1,82g TZS=3,36g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2023.05.11.	Citromos tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Párolt rizs (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Méz; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=329,24kcal FH=9,50g ZS=12,50g SZH=44,56g CK=9,98g SÓ=1,74g TZS=4,58g	EN=785,22kcal FH=24,99g ZS=35,88g SZH=107,78g CK=20,47g SÓ=1,47g TZS=2,36g	EN=226,80kcal FH=5,45g ZS=3,00g SZH=45,78g CK=13,15g SÓ=0,95g TZS=0,78g
<b>PÉNTEK</b> 2023.05.12.	Karamellás tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*; Retek;
	EN=267,25kcal FH=10,04g ZS=4,31g SZH=46,43g CK=23,29g SÓ=0,68g TZS=2,49g	EN=904,72kcal FH=40,59g ZS=31,52g SZH=106,58g CK=28,96g SÓ=2,21g TZS=3,26g	EN=301,30kcal FH=9,32g ZS=12,76g SZH=36,72g CK=0,86g SÓ=1,36g TZS=1,70g

**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 'B'**

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=Csillagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>HÉTF</b> 2023.05.15.	Tej (2)*; Liga Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Csemege szalámi; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=311,72kcal FH=11,89g ZS=9,74g SZH=43,27g CK=17,97g SÓ=0,82g TZS=5,04g	EN=783,88kcal FH=29,23g ZS=30,31g SZH=90,52g CK=8,38g SÓ=2,38g TZS=5,38g	EN=260,80kcal FH=8,82g ZS=13,00g SZH=27,30g CK=0,36g SÓ=1,78g TZS=5,16g
<b>KEDD</b> 2023.05.16.	Meggyes gyümölcs Tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Csemege uborka (11)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;
	EN=290,10kcal FH=9,22g ZS=10,36g SZH=37,11g CK=9,53g SÓ=1,29g TZS=3,85g	EN=823,65kcal FH=33,46g ZS=33,87g SZH=91,74g CK=7,57g SÓ=3,07g TZS=1,22g	EN=241,25kcal FH=9,10g ZS=9,33g SZH=29,33g CK=0,42g SÓ=1,53g TZS=3,44g
<b>SZERDA</b> 2023.05.17.	F zött kakaó (2, 4)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Meggymártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=323,76kcal FH=12,44g ZS=7,99g SZH=49,51g CK=25,19g SÓ=0,82g TZS=3,96g	EN=799,92kcal FH=22,27g ZS=18,33g SZH=132,76g CK=32,81g SÓ=7,41g TZS=4,36g	EN=252,70kcal FH=8,59g ZS=7,70g SZH=37,36g CK=0,78g SÓ=1,71g TZS=4,66g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2023.05.18.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Rizseshús (5)*; Vegyes saláta;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;
	EN=292,60kcal FH=13,58g ZS=8,75g SZH=40,11g CK=12,16g SÓ=1,25g TZS=2,74g	EN=762,92kcal FH=24,86g ZS=34,31g SZH=105,64g CK=28,84g SÓ=1,24g TZS=1,22g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g
<b>PÉNTEK</b> 2023.05.19.	Zöldtea-citrusos; Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=293,00kcal FH=9,80g ZS=10,30g SZH=39,69g CK=9,92g SÓ=1,72g TZS=4,16g	EN=739,20kcal FH=37,13g ZS=19,51g SZH=93,56g CK=9,34g SÓ=1,55g TZS=1,73g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g

**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 'B'**

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=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>HÉTF</b> 2023.05.22.	Zöldtea-citrusos; Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*; Alma;	Palóclevés (1, 2, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=310,05kcal FH=8,05g ZS=7,63g SZH=50,54g CK=9,20g SÓ=1,51g TZS=4,92g	EN=760,16kcal FH=29,15g ZS=22,64g SZH=127,09g CK=43,71g SÓ=1,36g TZS=3,48g	EN=286,60kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=33,42g CK=0,84g SÓ=1,78g TZS=4,98g
<b>KEDD</b> 2023.05.23.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Brokkolikrémleves gyönygykagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Vegyes saláta;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; 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=805,00kcal FH=32,56g ZS=32,95g SZH=89,73g CK=14,29g SÓ=1,49g TZS=0,89g	EN=268,00kcal FH=8,70g ZS=12,76g SZH=29,42g CK=0,44g SÓ=1,36g TZS=1,88g
<b>SZERDA</b> 2023.05.24.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*;	Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=286,84kcal FH=11,38g ZS=9,90g SZH=38,89g CK=9,66g SÓ=1,82g TZS=3,36g	EN=827,87kcal FH=39,92g ZS=43,67g SZH=61,80g CK=13,55g SÓ=1,45g TZS=1,24g	EN=226,63kcal FH=11,08g ZS=3,08g SZH=38,31g CK=4,37g SÓ=0,84g TZS=0,06g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2023.05.25.	F zött kakaó (2, 4)*; Kifli (1, 2)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya 1/2; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;
	EN=296,16kcal FH=11,88g ZS=5,54g SZH=48,60g CK=25,13g SÓ=0,73g TZS=3,24g	EN=772,63kcal FH=28,48g ZS=28,15g SZH=102,38g CK=19,57g SÓ=1,63g TZS=1,11g	EN=298,20kcal FH=10,68g ZS=9,40g SZH=42,42g CK=1,04g SÓ=1,74g TZS=3,18g
<b>PÉNTEK</b> 2023.05.26.	Csipkebogyó tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Ketchup; Hosszú zsemle (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Rizibizi (5)*;	Méz; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;
	EN=297,71kcal FH=8,79g ZS=9,27g SZH=39,28g CK=10,20g SÓ=1,55g TZS=3,05g	EN=787,23kcal FH=32,15g ZS=37,96g SZH=96,46g CK=5,42g SÓ=2,39g TZS=2,84g	EN=238,20kcal FH=5,80g ZS=3,00g SZH=47,88g CK=12,74g SÓ=0,95g TZS=0,96g

**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 'B'**

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=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
<b>HÉTF</b> 2023.05.29.			
<b>KEDD</b> 2023.05.30.	Tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;  EN=284,90kcal FH=11,46g ZS=7,66g SZH=41,78g CK=16,70g SÓ=0,71g TZS=4,54g	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;  EN=948,15kcal FH=31,24g ZS=26,43g SZH=143,57g CK=42,32g SÓ=1,20g TZS=2,19g	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;  EN=187,80kcal FH=5,90g ZS=3,05g SZH=34,27g CK=0,84g SÓ=0,94g TZS=0,78g
<b>SZERDA</b> 2023.05.31.	Zöldtea-citrusos; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;  EN=287,15kcal FH=9,68g ZS=9,38g SZH=39,65g CK=9,46g SÓ=1,53g TZS=3,44g	Gyümölcsleves (1, 2)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;  EN=782,52kcal FH=23,94g ZS=23,74g SZH=112,18g CK=26,84g SÓ=2,72g TZS=7,88g	Paradicsomos halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;  EN=294,60kcal FH=8,90g ZS=12,80g SZH=35,88g CK=0,86g SÓ=1,36g TZS=1,70g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2023.06.01.	F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*;  EN=344,36kcal FH=12,74g ZS=9,94g SZH=49,90g CK=25,18g SÓ=0,81g TZS=3,24g	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;  EN=685,89kcal FH=32,63g ZS=23,64g SZH=103,36g CK=8,19g SÓ=1,41g TZS=2,10g	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;  EN=272,30kcal FH=9,38g ZS=13,10g SZH=29,12g CK=0,42g SÓ=1,78g TZS=5,16g
<b>PÉNTEK</b> 2023.06.02.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;  EN=312,64kcal FH=11,50g ZS=9,90g SZH=45,19g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;  EN=743,51kcal FH=24,44g ZS=27,18g SZH=99,97g CK=22,07g SÓ=3,69g TZS=5,27g	Gyümölcsös krémsajtos joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;  EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g

**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 'B'**

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**