

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2023.01.09.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Kifli (1, 2)*; Joghurt (2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Alma;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*;
	EN=297,34kcal FH=8,88g ZS=13,00g SZH=36,16g CK=9,46g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=702,63kcal FH=30,77g ZS=32,09g SZH=67,27g CK=6,12g SÓ=3,10g TZS=0,90g	EN=115,80kcal FH=1,42g ZS=1,44g SZH=23,60g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=537,46kcal FH=24,91g ZS=26,44g SZH=45,03g CK=9,92g SÓ=0,94g TZS=0,86g
KEDD 2023.01.10.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Húsos lecsó; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=324,80kcal FH=14,14g ZS=9,00g SZH=46,96g CK=12,53g SÓ=1,25g TZS=5,48g	EN=171,95kcal FH=4,24g ZS=4,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=692,91kcal FH=28,40g ZS=23,33g SZH=89,84g CK=43,09g SÓ=1,49g TZS=3,17g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=593,83kcal FH=23,29g ZS=27,84g SZH=77,10g CK=10,70g SÓ=3,84g TZS=0,70g
SZERDA 2023.01.11.	Citromos tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Lekvár; Zsemle (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Mandarin;	Bebo Mini Margarin; Molnárka (1, 2, 3)*;	Citromos tea; Mustár (11)*; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*;
	EN=278,14kcal FH=9,22g ZS=10,20g SZH=37,26g CK=9,92g SÓ=1,72g TZS=4,16g	EN=201,95kcal FH=4,33g ZS=0,56g SZH=43,72g CK=15,16g SÓ=0,66g TZS=0,32g	EN=838,89kcal FH=40,53g ZS=27,49g SZH=101,21g CK=6,23g SÓ=1,41g TZS=1,61g	EN=206,40kcal FH=3,96g ZS=7,41g SZH=30,03g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,73g	EN=514,46kcal FH=17,38g ZS=18,10g SZH=68,03g CK=9,63g SÓ=2,87g TZS=5,72g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.12.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Alma; Fonottka (1, 2)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Csirkemájás rizottó (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=232,73kcal FH=11,21g ZS=3,82g SZH=37,88g CK=9,44g SÓ=0,98g TZS=0,24g	EN=184,70kcal FH=4,53g ZS=1,35g SZH=37,30g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=678,26kcal FH=24,44g ZS=26,31g SZH=103,54g CK=27,55g SÓ=2,61g TZS=1,56g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=473,14kcal FH=23,90g ZS=16,30g SZH=56,47g CK=2,80g SÓ=0,22g TZS=0,81g
PÉNTEK 2023.01.13.	Gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Alma dobozos üdít ;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Ft burgonya;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Jégcsap retek;	Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=275,10kcal FH=10,16g ZS=9,40g SZH=37,19g CK=9,66g SÓ=1,74g TZS=3,36g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=707,43kcal FH=30,37g ZS=30,68g SZH=71,28g CK=9,22g SÓ=1,80g TZS=2,46g	EN=165,35kcal FH=4,08g ZS=4,71g SZH=25,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=501,75kcal FH=8,50g ZS=18,66g SZH=72,56g CK=12,69g SÓ=1,13g TZS=8,37g

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=Rákkfélék; 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 2023.01.14.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zsemle (1)*; Alma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin;	Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
	EN=297,34kcal FH=8,88g ZS=13,00g SZH=36,16g CK=9,46g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=177,65kcal FH=4,72g ZS=0,53g SZH=37,07g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=780,71kcal FH=30,42g ZS=37,87g SZH=73,77g CK=14,68g SÓ=2,01g TZS=2,14g	EN=181,80kcal FH=5,40g ZS=3,00g SZH=33,42g CK=0,84g SÓ=0,94g TZS=0,78g	EN=413,55kcal FH=13,52g ZS=5,16g SZH=97,74g CK=41,96g SÓ=0,41g TZS=2,99g
VASÁRNAP 2023.01.15.	Tej (2)*; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Alma dobozos üdít ; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Pulykasült (5)*; Almamártás (1, 2)*; F tt burgonya;
	EN=381,60kcal FH=19,05g ZS=13,60g SZH=46,49g CK=12,79g SÓ=2,14g TZS=5,68g	EN=162,80kcal FH=1,24g ZS=1,52g SZH=35,70g CK=27,00g SÓ=0,02g TZS=0,63g	EN=707,51kcal FH=34,49g ZS=26,03g SZH=77,12g CK=3,25g SÓ=1,70g TZS=1,93g	EN=268,00kcal FH=8,70g ZS=12,76g SZH=29,42g CK=0,44g SÓ=1,36g TZS=1,88g	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:

Klóg

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 2023.01.16.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Alma dobozos üdít ; Kifli (1, 2)* ;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Bebó Mini Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)* ;	Szilvászögombóc (1, 3)*; Porcukor (1, 13)*;
	EN=295,30kcal FH=8,96g ZS=12,40g SZH=36,69g CK=9,56g SÓ=1,74g TZS=4,76g	EN=211,05kcal FH=3,83g ZS=1,24g SZH=45,27g CK=21,63g SÓ=0,47g TZS=0,63g	EN=700,40kcal FH=34,25g ZS=19,80g SZH=86,00g CK=10,43g SÓ=1,71g TZS=1,60g	EN=165,90kcal FH=5,22g ZS=4,10g SZH=27,06g CK=0,36g SÓ=0,84g TZS=0,94g	EN=666,35kcal FH=4,38g ZS=8,54g SZH=91,60g CK=32,88g SÓ=2,98g TZS=0,82g
KEDD 2023.01.17.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)* ;	Húsgombócleves (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*;
	EN=298,60kcal FH=14,08g ZS=8,80g SZH=40,96g CK=12,16g SÓ=1,25g TZS=2,74g	EN=241,60kcal FH=9,22g ZS=10,20g SZH=28,22g CK=0,88g SÓ=1,72g TZS=4,16g	EN=848,75kcal FH=27,99g ZS=39,05g SZH=92,47g CK=18,79g SÓ=0,70g TZS=0,98g	EN=212,10kcal FH=4,44g ZS=3,90g SZH=38,43g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=588,07kcal FH=23,30g ZS=27,10g SZH=56,08g CK=0,93g SÓ=0,92g TZS=0,76g
SZERDA 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)*; Kuszkusz (1, 5)*; Alma ;	Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)* ;	Olaszos rakott tészta (1, 2)*;
	EN=275,34kcal FH=10,88g ZS=9,80g SZH=36,89g CK=9,66g SÓ=1,82g TZS=3,36g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=917,30kcal FH=32,21g ZS=36,11g SZH=109,25g CK=7,11g SÓ=1,59g TZS=2,02g	EN=232,95kcal FH=7,49g ZS=7,63g SZH=32,67g CK=0,16g SÓ=1,51g TZS=4,92g	EN=629,71kcal FH=27,72g ZS=25,01g SZH=71,79g CK=6,84g SÓ=0,89g TZS=4,47g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.19.	Tej (2)*; 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)*;	Fonottka (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=297,80kcal FH=13,40g ZS=6,80g SZH=46,02g CK=12,59g SÓ=1,26g TZS=3,28g	EN=220,95kcal FH=5,59g ZS=4,35g SZH=39,86g CK=0,78g SÓ=0,84g TZS=0,06g	EN=756,83kcal FH=33,72g ZS=19,04g SZH=107,49g CK=27,49g SÓ=3,05g TZS=5,04g	EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,69g TZS=5,74g
PÉNTEK 2023.01.20.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)* ; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Bebó Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Gránátos kocka (1)*; Narancs ;	Alma dobozos üdít ; Rozsos párna (1, 12)* ;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)* ; Bebó Mini Margarin; Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs ; Félbarna kenyér (1)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=240,73kcal FH=11,04g ZS=3,08g SZH=41,47g CK=12,98g SÓ=0,84g TZS=0,24g	EN=158,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=760,31kcal FH=26,72g ZS=26,79g SZH=97,69g CK=6,62g SÓ=0,99g TZS=1,49g	EN=253,88kcal FH=5,23g ZS=2,82g SZH=50,96g CK=20,45g SÓ=0,62g TZS=0,53g	EN=589,50kcal FH=16,22g ZS=21,44g SZH=82,47g CK=8,56g SÓ=2,44g TZS=7,22g

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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2023.01.21.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült virslí (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Zöldbabf zselék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Alma;	Pulykasült (5)*; Sárgarépa zselék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=297,34kcal FH=8,88g ZS=13,00g SZH=36,16g CK=9,46g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=205,20kcal FH=5,38g ZS=0,60g SZH=45,72g CK=13,09g SÓ=0,85g TZS=0,06g	EN=740,66kcal FH=16,96g ZS=28,30g SZH=85,68g CK=18,09g SÓ=3,14g TZS=3,56g	EN=199,25kcal FH=4,78g ZS=2,93g SZH=37,13g CK=0,22g SÓ=0,73g TZS=1,04g	EN=565,74kcal FH=32,07g ZS=15,37g SZH=70,25g CK=22,83g SÓ=1,50g TZS=1,43g
VASÁRNAP 2023.01.22.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Zsemle (1)*; Liga Margarin; Alma;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtos szelet (1, 2, 5, 6)*; Rizibizi (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyaf zselék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=301,14kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=43,19g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=199,25kcal FH=4,78g ZS=2,93g SZH=37,13g CK=0,22g SÓ=0,73g TZS=1,04g	EN=721,92kcal FH=40,08g ZS=27,15g SZH=96,80g CK=4,71g SÓ=2,34g TZS=5,56g	EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=524,67kcal FH=29,70g ZS=15,07g SZH=62,12g CK=0,43g SÓ=1,19g TZS=0,63g

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:

Klóg

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 2023.01.23.	Gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlés zsemle (1)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Rozsos párna (1, 12)*; Alma;	Erdei gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=272,80kcal FH=9,05g ZS=7,75g SZH=41,38g CK=9,40g SÓ=1,72g TZS=4,84g	EN=227,30kcal FH=9,16g ZS=9,40g SZH=24,91g CK=0,61g SÓ=1,50g TZS=3,47g	EN=779,01kcal FH=21,97g ZS=19,10g SZH=125,98g CK=45,72g SÓ=1,54g TZS=7,80g	EN=206,88kcal FH=5,41g ZS=2,74g SZH=38,86g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=0,50g	EN=517,82kcal FH=17,47g ZS=18,10g SZH=68,45g CK=9,63g SÓ=2,87g TZS=5,72g
KEDD 2023.01.24.	Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Zsemle (1)*;	Nuggets (1, 2, 3, 4)*; Romanobabf zelék (1, 2)*;
	EN=300,70kcal FH=8,96g ZS=13,00g SZH=36,59g CK=9,46g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=217,32kcal FH=4,81g ZS=3,59g SZH=39,86g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=774,16kcal FH=28,81g ZS=28,18g SZH=102,39g CK=20,84g SÓ=1,61g TZS=1,05g	EN=200,45kcal FH=4,24g ZS=0,53g SZH=45,15g CK=16,58g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=498,86kcal FH=14,57g ZS=30,18g SZH=47,27g CK=4,13g SÓ=1,51g TZS=1,85g
SZERDA 2023.01.25.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Orsó tészta (1)*; Csemege uborka (11)*;
	EN=271,74kcal FH=10,08g ZS=9,40g SZH=36,77g CK=9,66g SÓ=1,74g TZS=3,36g	EN=219,61kcal FH=4,07g ZS=11,05g SZH=25,65g CK=1,63g SÓ=0,48g TZS=7,44g	EN=728,31kcal FH=36,75g ZS=19,44g SZH=91,38g CK=9,27g SÓ=1,55g TZS=1,71g	EN=268,80kcal FH=8,78g ZS=12,80g SZH=29,58g CK=0,44g SÓ=1,36g TZS=1,88g	EN=518,63kcal FH=29,99g ZS=16,75g SZH=60,38g CK=5,48g SÓ=2,05g TZS=1,38g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.26.	Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Fonott kalács (1, 2, 3)*; Alma;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=278,70kcal FH=10,96g ZS=9,80g SZH=37,30g CK=9,66g SÓ=1,82g TZS=3,36g	EN=226,90kcal FH=8,47g ZS=7,70g SZH=31,06g CK=0,36g SÓ=1,72g TZS=4,84g	EN=732,94kcal FH=27,16g ZS=19,97g SZH=128,75g CK=44,97g SÓ=1,30g TZS=2,64g	EN=255,00kcal FH=5,50g ZS=4,82g SZH=45,89g CK=6,27g SÓ=0,46g TZS=2,38g	EN=536,54kcal FH=24,16g ZS=27,15g SZH=50,63g CK=0,52g SÓ=6,13g TZS=0,61g
PÉNTEK 2023.01.27.	Gyümölcs tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Gyrosos sertécsikok (1, 5)*; F szeres törtburgonya (5)*; Friss káposzta-saláta; Gyros öntet (2)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiőrlés egyeses kifli (1)*;	Alma dobozos üdít ; Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Félbarna kenyér (1)*; Banán;
	EN=291,50kcal FH=9,90g ZS=10,35g SZH=39,19g CK=9,92g SÓ=1,72g TZS=4,16g	EN=171,95kcal FH=4,24g ZS=4,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=808,31kcal FH=29,18g ZS=43,84g SZH=67,04g CK=3,53g SÓ=1,87g TZS=3,45g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,75g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g	EN=623,60kcal FH=15,74g ZS=8,28g SZH=120,52g CK=21,56g SÓ=2,92g TZS=4,65g

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 2023.01.28.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Alma;	Rizsleves (5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)* ; Spenót (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)* ;	Pulykasült (5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Félbarna 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=761,25kcal FH=31,38g ZS=32,06g SZH=85,13g CK=16,37g SÓ=2,25g TZS=3,18g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=466,07kcal FH=28,28g ZS=15,96g SZH=49,17g CK=12,30g SÓ=1,22g TZS=0,62g
VASÁRNAP 2023.01.29.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Zsemle (1)*; Ken májas (1, 2, 4)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Banán ;	Tej (2)* ; Kifli (1, 2)* ;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	EN=301,14kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=43,19g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=247,65kcal FH=8,24g ZS=10,13g SZH=29,83g CK=0,68g SÓ=1,52g TZS=4,24g	EN=733,63kcal FH=32,61g ZS=23,86g SZH=114,25g CK=3,48g SÓ=2,05g TZS=2,11g	EN=236,85kcal FH=11,03g ZS=4,91g SZH=36,52g CK=13,38g SÓ=0,80g TZS=3,10g	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
HÉTF 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)*; Pirított 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
KEDD 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
SZERDA 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)*; Kuszkus (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
CSÜTÖRTÖK 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
PÉNTEK 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=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 2023.02.04.	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"**