

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.06.06.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;		Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=323,40kcal FH=11,03g ZS=6,64g SZH=54,86g CK=10,58g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=750,39kcal FH=27,78g ZS=25,69g SZH=117,28g CK=46,75g SÓ=1,61g TZS=5,44g		EN=227,05kcal FH=6,14g ZS=10,28g SZH=26,54g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=600,45kcal FH=29,73g ZS=17,31g SZH=70,38g CK=7,74g SÓ=2,04g TZS=1,57g
KEDD 2022.06.07.	Eper-meggy gyümölcs tea; Diáksemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Sonkás-zöldséges rakott tészta (1, 2, 5)*; Alma; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=409,45kcal FH=13,10g ZS=15,57g SZH=53,73g CK=10,77g SÓ=2,37g TZS=5,95g	EN=327,45kcal FH=17,24g ZS=15,53g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=8,52g	EN=1 159,35kcal FH=50,27g ZS=48,77g SZH=124,55g CK=9,90g SÓ=3,09g TZS=4,64g	EN=1 032,80kcal FH=33,16g ZS=47,66g SZH=113,45g CK=23,13g SÓ=1,91g TZS=1,75g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=3,17g TZS=5,75g
SZERDA 2022.06.08.	Tejeskávé (1, 2)*; Tea; Ft tojás (3)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Kefir (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Tarhonya (1)*; Csemege uborka (11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Gyrosos sertésszelet (1)*; Petrezselymes rizs (5)*; Csemege uborka (11)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=451,71kcal FH=17,28g ZS=12,08g SZH=65,16g CK=22,71g SÓ=1,68g TZS=4,94g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=843,41kcal FH=38,58g ZS=29,29g SZH=103,59g CK=10,91g SÓ=4,77g TZS=1,73g	EN=730,71kcal FH=33,93g ZS=24,49g SZH=119,22g CK=13,35g SÓ=4,51g TZS=2,20g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=546,40kcal FH=23,58g ZS=25,90g SZH=57,63g CK=0,80g SÓ=7,25g TZS=0,74g
CSÜTÖRTÖK 2022.06.09.	Tej (2)*; Tea; Francia baromfiszelet (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*; Alma;	Tárkonyos zöldségleves galuskával (1, 3, 5)*; Zöldséges rakott karaj (1, 2, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Tárkonyos zöldségleves galuskával (1, 3, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*;	Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*;	Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Csemege uborka (11)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=434,20kcal FH=17,93g ZS=13,07g SZH=61,42g CK=17,88g SÓ=2,82g TZS=4,75g	EN=403,80kcal FH=12,88g ZS=12,50g SZH=57,00g CK=6,00g SÓ=0,42g TZS=2,64g	EN=852,75kcal FH=43,85g ZS=36,11g SZH=118,09g CK=4,75g SÓ=3,46g TZS=6,58g	EN=796,45kcal FH=33,20g ZS=33,30g SZH=93,13g CK=10,92g SÓ=3,02g TZS=5,76g	EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=749,06kcal FH=30,97g ZS=30,90g SZH=83,08g CK=3,46g SÓ=3,56g TZS=0,67g
PÉNTEK 2022.06.10.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Camping sajt (2)*; Hosszú zsemle (1)*;	Nyírségi gombócleves (1, 2, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Hagymás burgonya;	Nyírségi gombócleves (1, 2, 5)*; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Fonottka (1, 2)*; Banán;	Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Májkrém; Alma; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=315,96kcal FH=15,23g ZS=4,62g SZH=52,76g CK=10,63g SÓ=1,53g TZS=0,37g	EN=296,71kcal FH=12,08g ZS=13,53g SZH=28,77g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=834,52kcal FH=45,26g ZS=36,72g SZH=62,70g CK=3,82g SÓ=2,77g TZS=1,43g	EN=833,90kcal FH=48,73g ZS=35,53g SZH=71,35g CK=12,68g SÓ=3,21g TZS=1,35g	EN=305,00kcal FH=6,00g ZS=1,35g SZH=65,20g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=715,10kcal FH=16,62g ZS=21,89g SZH=109,31g CK=19,86g SÓ=2,18g TZS=9,17g

**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"**