

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.10.31.	Citromos tea; Májkrém; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*; Kigyóuborka;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;		Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Pulykasült (5)*; Törtburgonya (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=331,30kcal FH=9,50g ZS=15,96g SZH=35,37g CK=10,39g SÓ=1,34g TZS=6,10g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=728,88kcal FH=38,84g ZS=21,96g SZH=87,79g CK=12,73g SÓ=3,32g TZS=1,85g		EN=233,45kcal FH=7,44g ZS=7,53g SZH=32,93g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=656,27kcal FH=32,58g ZS=20,69g SZH=78,80g CK=2,98g SÓ=4,16g TZS=1,17g
KEDD 2022.11.01.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Négy magvas zsemle (1, 12)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=422,90kcal FH=20,90g ZS=15,20g SZH=50,71g CK=10,65g SÓ=2,37g TZS=8,70g	EN=241,78kcal FH=6,96g ZS=10,37g SZH=29,18g CK=0,22g SÓ=0,97g TZS=1,60g	EN=658,72kcal FH=23,61g ZS=33,73g SZH=91,32g CK=3,12g SÓ=2,69g TZS=1,58g		EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,90g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=533,05kcal FH=23,14g ZS=25,85g SZH=54,85g CK=0,74g SÓ=7,18g TZS=0,74g
SZERDA 2022.11.02.	Zöldtea-citrusos; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Nyírségi gombócleves (1, 2, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Nyírségi gombócleves (1, 2, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*;	Dzsem (db) (13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Citromos tea; Hamburger (1, 2, 4)*;
	EN=317,65kcal FH=11,00g ZS=11,39g SZH=40,97g CK=10,45g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=775,68kcal FH=31,78g ZS=34,10g SZH=79,17g CK=6,08g SÓ=4,67g TZS=0,94g	EN=777,66kcal FH=29,41g ZS=47,18g SZH=54,01g CK=3,95g SÓ=4,46g TZS=14,56g	EN=302,80kcal FH=8,01g ZS=0,90g SZH=65,04g CK=14,42g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=827,15kcal FH=33,98g ZS=36,60g SZH=77,40g CK=12,70g SÓ=4,59g TZS=8,14g
CSÜTÖRTÖK 2022.11.03.	Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tejfőléstúró (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdít ; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Szárazbableves (1, 5)*; Csupoki apróragu (1)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Párolt rizs (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Szárazbableves (1, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Szarvacskás tészta (1)*;
	EN=357,35kcal FH=15,47g ZS=4,60g SZH=62,50g CK=11,21g SÓ=1,53g TZS=0,09g	EN=162,80kcal FH=1,24g ZS=1,52g SZH=35,70g CK=27,00g SÓ=0,02g TZS=0,63g	EN=947,71kcal FH=36,93g ZS=36,80g SZH=142,07g CK=7,45g SÓ=3,81g TZS=2,65g	EN=852,22kcal FH=34,74g ZS=26,96g SZH=117,01g CK=21,21g SÓ=3,06g TZS=1,24g	EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=788,98kcal FH=29,93g ZS=41,39g SZH=71,21g CK=4,20g SÓ=1,41g TZS=3,07g
PÉNTEK 2022.11.04.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;	Bebo Mini Margarin; Túrós bukta (1, 2, 3)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=316,65kcal FH=8,88g ZS=11,81g SZH=39,69g CK=10,35g SÓ=1,20g TZS=4,33g	EN=340,50kcal FH=10,62g ZS=10,02g SZH=51,81g CK=1,23g SÓ=1,65g TZS=1,32g	EN=1 009,44kcal FH=32,16g ZS=45,32g SZH=113,74g CK=22,09g SÓ=1,95g TZS=1,58g	EN=913,00kcal FH=42,35g ZS=34,62g SZH=104,04g CK=4,99g SÓ=2,10g TZS=1,51g	EN=216,85kcal FH=8,33g ZS=6,41g SZH=30,47g CK=7,33g SÓ=0,62g TZS=4,05g	EN=425,75kcal FH=13,19g ZS=9,91g SZH=68,87g CK=13,53g SÓ=0,81g TZS=1,37g

**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:**

**Középiszkola**

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	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.11.05.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Alma;	Sárgaborsóleves (1, 3, 5)*; Galuska (1, 3)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=437,10kcal FH=12,58g ZS=16,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=209,05kcal FH=4,87g ZS=3,33g SZH=38,54g CK=0,23g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=980,57kcal FH=69,47g ZS=22,79g SZH=178,18g CK=2,95g SÓ=2,92g TZS=1,72g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=491,46kcal FH=29,69g ZS=16,65g SZH=52,64g CK=12,97g SÓ=2,10g TZS=0,74g
VASÁRNAP 2022.11.06.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Zsemle (1)*;	Marha er leves (1, 3, 5)*; F szeres sertésarja (5)*; Steak burgonya (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=215,45kcal FH=4,32g ZS=0,53g SZH=49,27g CK=20,68g SÓ=0,66g TZS=0,32g	EN=744,02kcal FH=30,67g ZS=71,74g SZH=79,22g CK=2,75g SÓ=3,46g TZS=1,02g		EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=686,68kcal FH=32,67g ZS=17,21g SZH=93,85g CK=17,47g SÓ=2,09g TZS=2,63g

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:

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=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;  
14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési  
Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2022.11.07.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kifli (1, 2)*; Joghurt (2)*;	Pásztorgulyás (1, 3, 5)*; Zöldséges-húsos penne (1, 2, 5)*;	Pásztorgulyás (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Alma; Zsemle (1)*;	Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Csemege uborka (11)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=957,19kcal FH=39,12g ZS=45,05g SZH=93,73g CK=7,38g SÓ=1,67g TZS=1,38g	EN=925,31kcal FH=28,02g ZS=39,57g SZH=109,76g CK=23,27g SÓ=1,45g TZS=3,09g	EN=183,85kcal FH=4,80g ZS=0,53g SZH=38,47g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=690,67kcal FH=22,25g ZS=33,69g SZH=67,24g CK=2,75g SÓ=3,40g TZS=8,31g
<b>KEDD</b> 2022.11.08.	Tejeskávé (1, 2)*; Tea; Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;	Kefír (2)*; Zsemle (1)*;	Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=333,86kcal FH=10,20g ZS=9,23g SZH=50,24g CK=22,35g SÓ=0,83g TZS=5,66g	EN=158,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=716,65kcal FH=32,81g ZS=32,84g SZH=73,83g CK=9,28g SÓ=2,26g TZS=3,04g	EN=709,86kcal FH=32,54g ZS=22,02g SZH=121,17g CK=6,74g SÓ=2,86g TZS=2,02g	EN=230,45kcal FH=9,04g ZS=5,78g SZH=34,37g CK=5,86g SÓ=0,79g TZS=3,77g	EN=620,25kcal FH=24,69g ZS=27,10g SZH=83,88g CK=7,12g SÓ=5,28g TZS=0,55g
<b>SZERDA</b> 2022.11.09.	Citromos tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Fehér kenyér (1)*; Lekvár;	Brokkolikrémleves (1, 2, 5, 6)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Brokkolikrémleves (1, 2, 5, 6)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Molnárka (1, 2, 3)*;	Citromos tea; Mustár (11)*; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*;
	EN=376,20kcal FH=12,83g ZS=12,90g SZH=52,09g CK=11,23g SÓ=2,36g TZS=5,26g	EN=306,60kcal FH=6,79g ZS=0,76g SZH=67,78g CK=21,18g SÓ=1,29g TZS=0,36g	EN=746,74kcal FH=27,23g ZS=39,21g SZH=62,63g CK=2,61g SÓ=2,65g TZS=2,36g	EN=895,04kcal FH=36,16g ZS=36,67g SZH=99,74g CK=10,98g SÓ=3,56g TZS=1,39g	EN=174,90kcal FH=3,96g ZS=3,90g SZH=30,03g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=699,32kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=70,96g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2022.11.10.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Fonotka (1, 2)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Majorannás csirkecombfilé (1, 2, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Tökf zselé (1, 2)*;	Kifli (1, 2)*; Joghurt (2)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*;
	EN=354,66kcal FH=15,41g ZS=4,62g SZH=62,21g CK=11,26g SÓ=1,53g TZS=0,10g	EN=207,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=45,38g CK=18,32g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=781,32kcal FH=41,34g ZS=36,95g SZH=96,56g CK=1,82g SÓ=2,86g TZS=1,86g	EN=795,50kcal FH=35,61g ZS=50,70g SZH=43,50g CK=13,78g SÓ=2,57g TZS=1,34g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=567,08kcal FH=31,84g ZS=17,03g SZH=56,66g CK=0,42g SÓ=1,58g TZS=0,91g
<b>PÉNTEK</b> 2022.11.11.	Gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Magvas kenyér (1, 12)*; Kigyóuborka;	Alma dobozos üdít ; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Karalábékrémleves rizsszemestával (1, 2, 3, 5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; F szeres burgonya steak (5)*;	Karalábékrémleves rizsszemestával (1, 2, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsóf zselé (1, 2)*;	Zsemle (1)*; Dzsem (db) (13)*;	Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=409,10kcal FH=15,08g ZS=14,60g SZH=55,23g CK=10,56g SÓ=2,38g TZS=4,56g	EN=162,80kcal FH=1,24g ZS=1,52g SZH=35,70g CK=27,00g SÓ=0,02g TZS=0,63g	EN=798,80kcal FH=28,51g ZS=39,31g SZH=73,37g CK=5,11g SÓ=3,32g TZS=1,51g	EN=690,81kcal FH=42,72g ZS=22,09g SZH=67,50g CK=31,21g SÓ=2,54g TZS=2,78g	EN=202,95kcal FH=4,24g ZS=0,53g SZH=43,67g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=507,95kcal FH=8,58g ZS=18,66g SZH=73,96g CK=12,68g 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:**

**Középiszkola**

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.11.12.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Alma;	Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=437,10kcal FH=12,58g ZS=16,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=209,05kcal FH=4,87g ZS=3,33g SZH=38,54g CK=0,23g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=961,19kcal FH=55,63g ZS=40,22g SZH=88,75g CK=5,86g SÓ=3,08g TZS=1,26g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=680,07kcal FH=33,07g ZS=15,00g SZH=96,66g CK=17,55g SÓ=2,11g TZS=2,39g
VASÁRNAP 2022.11.13.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdít ;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; F szeres burgonya steak (5)*;		Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=756,54kcal FH=32,71g ZS=30,04g SZH=73,79g CK=1,22g SÓ=4,01g TZS=2,53g		EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=577,67kcal FH=31,54g ZS=17,20g SZH=69,48g CK=19,67g SÓ=2,18g TZS=1,92g

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=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;  
14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési  
Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2022.11.14.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Sárgaborsógulyás (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sárgaborsógulyás (1, 3, 5)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*;
	EN=434,35kcal FH=12,68g ZS=15,45g SZH=60,79g CK=11,40g SÓ=2,37g TZS=5,68g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=1 146,97kcal FH=39,88g ZS=40,49g SZH=151,09g CK=23,73g SÓ=1,99g TZS=3,27g	EN=995,75kcal FH=44,02g ZS=35,85g SZH=121,20g CK=5,51g SÓ=2,54g TZS=5,82g	EN=158,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=516,69kcal FH=20,31g ZS=24,60g SZH=46,97g CK=0,93g SÓ=1,44g TZS=0,78g
<b>KEDD</b> 2022.11.15.	Tea; Tej (2)*; Delma Margarin (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Pirított szárnyasmáj (5)*; Törtburgonya (5)*; Csemege uborka (11)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Rizseshús (5)*;
	EN=379,30kcal FH=13,11g ZS=6,01g SZH=68,44g CK=18,26g SÓ=1,57g TZS=2,43g	EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=617,14kcal FH=31,76g ZS=22,40g SZH=65,75g CK=6,42g SÓ=4,11g TZS=1,95g	EN=702,97kcal FH=32,73g ZS=33,08g SZH=64,16g CK=11,68g SÓ=3,42g TZS=3,29g	EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=608,57kcal FH=23,52g ZS=35,25g SZH=72,82g CK=0,58g SÓ=1,85g TZS=1,21g
<b>SZERDA</b> 2022.11.16.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Aprópecsenye (5)*; Kuskusz (1, 5)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Roston sült hal tepsiben (1, 5, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*;	Sajtos spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=304,20kcal FH=11,96g ZS=11,96g SZH=36,20g CK=10,64g SÓ=1,81g TZS=4,19g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=893,40kcal FH=31,60g ZS=37,98g SZH=100,13g CK=28,62g SÓ=2,10g TZS=1,93g	EN=556,58kcal FH=23,37g ZS=7,99g SZH=91,77g CK=25,87g SÓ=2,85g TZS=2,71g	EN=258,85kcal FH=9,18g ZS=12,11g SZH=27,22g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,98g TZS=5,67g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2022.11.17.	F zött vaníliás tej (1, 2)*; Tea; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Bebo Mini Margarin; Hosszú zsemle (1)*;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Sárgarépás rizs (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Fonottka (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=308,62kcal FH=8,70g ZS=8,22g SZH=49,00g CK=24,84g SÓ=0,74g TZS=3,99g	EN=167,71kcal FH=4,08g ZS=4,03g SZH=27,77g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=711,27kcal FH=27,73g ZS=32,01g SZH=78,48g CK=2,00g SÓ=8,45g TZS=1,39g	EN=904,82kcal FH=30,52g ZS=39,27g SZH=130,98g CK=4,18g SÓ=3,79g TZS=2,47g	EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=3,17g TZS=5,75g
<b>PÉNTEK</b> 2022.11.18.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Tejfőlös-túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kifli (1, 2)*; Bebo Mini Margarin;	Lebbencsleves (1, 5)*; Cs ben sült tengeri halfilé (1, 2, 4, 5, 9)*; Párolt rizs (5)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Alma;	Alma; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=357,10kcal FH=15,45g ZS=4,60g SZH=62,49g CK=11,21g SÓ=1,44g TZS=0,09g	EN=158,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=744,14kcal FH=31,16g ZS=24,17g SZH=125,62g CK=6,06g SÓ=4,54g TZS=5,42g	EN=757,28kcal FH=37,84g ZS=18,94g SZH=91,61g CK=8,18g SÓ=3,63g TZS=1,56g	EN=122,00kcal FH=1,50g ZS=1,44g SZH=25,00g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=460,75kcal FH=8,50g ZS=8,93g SZH=83,99g CK=18,22g SÓ=0,96g TZS=3,47g

**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:**

**Középiszkola**

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	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.11.19.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*;	Kifli (1, 2)*; Méz;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Marha pörkölt; Tarhonya (1)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=437,10kcal FH=12,58g ZS=16,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=201,85kcal FH=3,60g ZS=1,16g SZH=45,37g CK=22,16g SÓ=0,50g TZS=0,60g	EN=778,53kcal FH=31,42g ZS=27,51g SZH=99,22g CK=28,39g SÓ=1,67g TZS=1,40g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=520,07kcal FH=16,06g ZS=9,42g SZH=91,71g CK=45,31g SÓ=1,20g TZS=5,31g
VASÁRNAP 2022.11.20.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarín; Alma; Zsemle (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Lecsős sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Pulykasült (5)*; Almamártás (1, 2)*; F t t burgonya; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=209,05kcal FH=4,87g ZS=3,33g SZH=38,54g CK=0,23g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=741,10kcal FH=25,01g ZS=35,91g SZH=104,46g CK=1,33g SÓ=2,98g TZS=2,25g		EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=610,42kcal FH=30,59g ZS=12,43g SZH=88,29g CK=34,05g SÓ=1,91g TZS=0,29g

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:

Középkola

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"

	<b>Reggeli</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>	<b>Vacsora</b>
<b>HÉTF</b> 2022.11.21.	Gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zsemle (1)*; Dzsem (db) (13)*;	Frankfurtiléves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sonkás kocka (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Frankfurtiléves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Alma; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Erdei gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=358,90kcal FH=10,71g ZS=6,58g SZH=63,79g CK=11,21g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=202,95kcal FH=4,24g ZS=0,53g SZH=43,67g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=994,12kcal FH=34,65g ZS=43,31g SZH=107,08g CK=4,86g SÓ=5,88g TZS=6,70g	EN=1 017,62kcal FH=23,84g ZS=42,56g SZH=124,63g CK=21,82g SÓ=2,55g TZS=2,78g	EN=122,00kcal FH=1,50g ZS=1,44g SZH=25,00g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=703,32kcal FH=11,85g ZS=31,47g SZH=71,46g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
<b>KEDD</b> 2022.11.22.	Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Debreceni sertéskaraj (1, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Törtburgonya (5)*;	Zsemle (1)*; Méz;	Paprikásburgonya (1, 3, 5)*;
	EN=402,40kcal FH=12,50g ZS=16,20g SZH=51,21g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=730,11kcal FH=35,75g ZS=28,40g SZH=108,70g CK=3,13g SÓ=3,21g TZS=3,55g	EN=716,59kcal FH=27,69g ZS=28,48g SZH=79,31g CK=4,36g SÓ=2,68g TZS=1,46g	EN=200,45kcal FH=4,24g ZS=0,53g SZH=45,15g CK=16,58g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=622,92kcal FH=26,63g ZS=30,38g SZH=57,33g CK=1,02g SÓ=1,48g TZS=0,63g
<b>SZERDA</b> 2022.11.23.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Hosszú zsemle (1)*;	Kigyóuborka; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomleves rizsszeméttával (1, 3, 5)*; Csirkeragu (1, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Paradicsomleves rizsszeméttával (1, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Bulgur (1, 5)*;	Dzsem (db) (13)*; Zsemle (1)*;	Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Orsó tészta (1)*;
	EN=301,01kcal FH=10,15g ZS=11,33g SZH=38,64g CK=10,52g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=165,55kcal FH=4,13g ZS=4,72g SZH=25,79g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=678,30kcal FH=27,34g ZS=24,36g SZH=81,29g CK=22,46g SÓ=2,55g TZS=2,15g	EN=853,79kcal FH=33,38g ZS=31,85g SZH=96,54g CK=25,07g SÓ=3,06g TZS=1,96g	EN=202,95kcal FH=4,24g ZS=0,53g SZH=43,67g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=592,04kcal FH=32,93g ZS=18,13g SZH=72,85g CK=4,68g SÓ=0,99g TZS=1,55g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2022.11.24.	Erdei gyümölcs tea; Csemege szalámi; Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin; Kigyóuborka;	Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Vegyes saláta; Félbarna kenyér (1)*;	Fonottka (1, 2)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=448,30kcal FH=13,28g ZS=16,26g SZH=61,68g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=171,95kcal FH=4,24g ZS=4,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=758,63kcal FH=31,24g ZS=27,67g SZH=88,83g CK=12,85g SÓ=3,14g TZS=1,26g	EN=915,54kcal FH=31,22g ZS=36,43g SZH=136,76g CK=14,87g SÓ=4,00g TZS=1,59g	EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=546,40kcal FH=23,58g ZS=25,90g SZH=57,63g CK=0,80g SÓ=7,25g TZS=0,74g
<b>PÉNTEK</b> 2022.11.25.	Gyümölcs tea; Zsemle (1)*; Ken májas (1, 2, 4)*;	Alma dobozos üdit ;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; F tt burgonya; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Alma; Kifli (1, 2)*; Bebo Mini Margarin; Sajtos pogácsa (1, 2)*;
	EN=319,05kcal FH=9,34g ZS=12,53g SZH=40,67g CK=10,85g SÓ=1,74g TZS=5,22g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=759,35kcal FH=30,47g ZS=31,63g SZH=80,35g CK=2,56g SÓ=2,64g TZS=0,92g	EN=682,03kcal FH=31,96g ZS=17,83g SZH=84,73g CK=39,80g SÓ=2,91g TZS=1,31g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=472,65kcal FH=10,74g ZS=14,60g SZH=72,16g CK=2,89g SÓ=2,36g TZS=6,27g

**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**

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.11.26.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Zsemle (1)*; Liga Margarin; Alma;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csemege uborka (11)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=437,10kcal FH=12,58g ZS=16,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=209,05kcal FH=4,87g ZS=3,33g SZH=38,54g CK=0,23g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=1 021,54kcal FH=34,37g ZS=28,08g SZH=154,46g CK=42,82g SÓ=1,52g TZS=1,56g		EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=606,13kcal FH=33,31g ZS=16,24g SZH=75,05g CK=4,54g SÓ=3,69g TZS=2,40g
VASÁRNAP 2022.11.27.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*;		Alma dobozos üdít ;	Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=274,45kcal FH=9,24g ZS=12,53g SZH=30,12g CK=0,81g SÓ=1,74g TZS=5,22g	EN=814,71kcal FH=39,17g ZS=29,00g SZH=91,79g CK=7,02g SÓ=3,15g TZS=4,34g		EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=563,47kcal FH=16,62g ZS=9,42g SZH=101,51g CK=45,31g SÓ=1,20g TZS=5,31g

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:

Középkola

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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési  
Rendszer 3.0"



	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.11.28.	Meggyes gyümölcs Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Mákos metélt (1)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Lekvár; Porcukor (1, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Alma; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=358,90kcal FH=10,71g ZS=6,58g SZH=63,79g CK=11,21g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=165,65kcal FH=4,31g ZS=3,33g SZH=28,74g CK=0,23g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=1 090,39kcal FH=38,75g ZS=40,22g SZH=139,13g CK=23,55g SÓ=1,96g TZS=3,23g	EN=1 116,72kcal FH=37,61g ZS=28,46g SZH=174,15g CK=46,05g SÓ=2,04g TZS=1,71g	EN=122,00kcal FH=1,50g ZS=1,44g SZH=25,00g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=658,72kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=60,91g CK=0,99g SÓ=4,22g TZS=3,95g
KEDD 2022.11.29.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Zsemle (1)*;	Kifli (1, 2)*; Méz;	Túrós galuskaleves (1, 2, 3)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;	Túrós galuskaleves (1, 2, 3)*; Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Törtburgonya (5)*;	Fonottka (1, 2)*;	Húsos tarhonya (1, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=313,75kcal FH=11,34g ZS=11,83g SZH=40,40g CK=10,45g SÓ=1,85g TZS=4,16g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=831,92kcal FH=27,18g ZS=37,91g SZH=87,20g CK=2,53g SÓ=3,15g TZS=8,82g	EN=800,39kcal FH=28,60g ZS=40,49g SZH=72,27g CK=2,43g SÓ=3,10g TZS=3,40g	EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=790,89kcal FH=31,64g ZS=33,04g SZH=86,17g CK=6,11g SÓ=4,33g TZS=1,13g
SZERDA 2022.11.30.	F zött kakaó (2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Zsemle (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Orsó tészta (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Zöld szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=373,99kcal FH=13,04g ZS=11,59g SZH=53,05g CK=24,04g SÓ=1,03g TZS=6,18g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=782,99kcal FH=29,42g ZS=36,86g SZH=80,83g CK=5,24g SÓ=2,05g TZS=1,82g	EN=786,74kcal FH=28,96g ZS=44,16g SZH=93,53g CK=2,01g SÓ=2,94g TZS=3,10g	EN=227,05kcal FH=6,14g ZS=10,28g SZH=26,54g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=3,17g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2022.12.01.						
PÉNTEK 2022.12.02.						

**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:**

**Közéiskola**

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"**