

HÉTFO	2023.06.19.	KEDD	2023.06.20.	SZERDA	2023.06.21.	CSÜTÖRTÖK	2023.06.22.	PÉNTEK	2023.06.23.
Reggeli	Gyümölcs tea; Saltkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka.	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Liga Margarini; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarini; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Erdői gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarini; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	EN-374,90kcal FH=15,00g ZS=12,20g SZH=52,11g CK=10,90g SO=2,47g TZS=4,20g	EN-374,90kcal FH=15,00g ZS=12,20g SZH=52,11g CK=10,90g SO=2,47g TZS=4,20g	EN-388,60kcal FH=13,59g ZS=12,90g SZH=53,51g CK=11,28g SO=2,28g TZS=5,28g	EN-388,60kcal FH=13,59g ZS=12,90g SZH=53,51g CK=11,28g SO=2,28g TZS=5,28g
Tízórai		EN-313,20kcal FH=3,31g ZS=5,40g SZH=57,84g CK=1,17g SO=1,26g TZS=0,09g	Lapkasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Zöldítszeres halpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	EN-368,60kcal FH=12,18g ZS=16,11g SZH=43,54g CK=0,64g SO=1,91g TZS=2,41g	EN-368,60kcal FH=12,18g ZS=16,11g SZH=43,54g CK=0,64g SO=1,91g TZS=2,41g	EN-295,50kcal FH=12,21g ZS=4,59g SZH=45,16g CK=1,29g SO=2,28g TZS=1,29g	EN-295,50kcal FH=12,21g ZS=4,59g SZH=45,16g CK=1,29g SO=2,28g TZS=1,29g
Ebéd A	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Natur baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	EN-908,14kcal FH=31,31g ZS=36,59g SZH=107,44g CK=35,79g SO=2,70g TZS=1,27g	Reszelt tésztalevés (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Csemege uborka (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Rüdvagdalt (1, 3, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Brokkolikrémleves gyöngygyökérrel (1, 2, 3, 5, 6)*; Hentes tokány (1, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	EN-894,90kcal FH=30,60g ZS=40,31g SZH=125,09g CK=3,03g SO=2,01g TZS=3,21g	EN-894,90kcal FH=30,60g ZS=40,31g SZH=125,09g CK=3,03g SO=2,01g TZS=3,21g	EN-827,66kcal FH=47,99g ZS=35,61g SZH=99,23g CK=1,18g SO=1,43g TZS=1,95g	EN-827,66kcal FH=47,99g ZS=35,61g SZH=99,23g CK=1,18g SO=1,43g TZS=1,95g
Ebéd B	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Túrófelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*;	EN-921,22kcal FH=42,00g ZS=41,17g SZH=87,98g CK=47,62g SO=0,72g TZS=4,69g	Reszelt tésztalevés (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Bogdányi sertésrakovas (1, 2, 4, 5)*;	Brokkolikrémleves gyöngygyökérrel (1, 2, 3, 5, 6)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgalott burgonya;	EN-878,53kcal FH=33,14g ZS=38,49g SZH=98,67g CK=2,84g SO=1,74g TZS=1,42g	EN-878,53kcal FH=33,14g ZS=38,49g SZH=98,67g CK=2,84g SO=1,74g TZS=1,42g	EN-827,10kcal FH=42,99g ZS=28,33g SZH=138,33g CK=42,61g SO=0,92g TZS=1,67g	EN-827,10kcal FH=42,99g ZS=28,33g SZH=138,33g CK=42,61g SO=0,92g TZS=1,67g
Uzsonna	Liga Margarini; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	EN-240,60kcal FH=4,69g ZS=3,82g SZH=43,08g CK=0,61g SO=1,37g TZS=1,20g	Valkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Méz; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Fonotka (1, 2)*; Alma;	EN-190,90kcal FH=4,61g ZS=1,35g SZH=38,70g CK=1,39g SO=0,50g TZS=0,70g	EN-190,90kcal FH=4,61g ZS=1,35g SZH=38,70g CK=1,39g SO=0,50g TZS=0,70g	EN-273,60kcal FH=10,45g ZS=6,58g SZH=49,79g CK=0,54g SO=1,59g TZS=4,04g	EN-273,60kcal FH=10,45g ZS=6,58g SZH=49,79g CK=0,54g SO=1,59g TZS=4,04g
Vacsora	Csirke májkrém 50g; Hosszú zsemle (1)*; Hosszú zsemle (1)*; Túrós bukta (1, 2, 3)*;	EN-629,42kcal FH=22,91g ZS=17,26g SZH=92,29g CK=12,22g SO=2,28g TZS=3,48g	Csemege szalámi; Rozsos párna (1, 12)*; Fahéjas csiga (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*; Alma;	Májkrém; Kakaós csiga (1, 2)*; Zsemle (1)*; Alma;	EN-635,45kcal FH=13,18g ZS=30,46g SZH=74,51g CK=12,89g SO=1,97g TZS=13,47g	EN-635,45kcal FH=13,18g ZS=30,46g SZH=74,51g CK=12,89g SO=1,97g TZS=13,47g	EN-573,85kcal FH=12,89g ZS=18,76g SZH=88,65g CK=2,149g SO=1,99g TZS=10,20g	EN-573,85kcal FH=12,89g ZS=18,76g SZH=88,65g CK=2,149g SO=1,99g TZS=10,20g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Kenyértérési út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: [mail@suli-host.hu](mailto:mail@suli-host.hu)

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=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=Édesfőszér; 16=Pinhaszték

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"