

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2023.09.18.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Pritaminos sajtelfűjt (1, 2, 3)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=437,10kcal FH=12,58g ZS=16,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=231,85kcal FH=7,45g ZS=8,34g SZH=30,83g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=862,16kcal FH=42,27g ZS=23,50g SZH=114,90g CK=28,06g SÓ=2,88g TZS=11,38g	EN=867,49kcal FH=33,87g ZS=38,68g SZH=98,30g CK=1,34g SÓ=7,57g TZS=2,18g	EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=602,24kcal FH=26,90g ZS=22,68g SZH=70,89g CK=3,60g SÓ=0,68g TZS=3,93g
KEDD 2023.09.19.	Karamellás tej (2)*; Sajtós croissant (1, 2, 3)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Körte;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Roston sült hal tepsiben (1, 5, 9)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Lecsős csirkeragu (1)*; Kuszkus (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=451,40kcal FH=15,46g ZS=21,58g SZH=48,36g CK=28,76g SÓ=1,63g TZS=11,24g	EN=269,15kcal FH=11,31g ZS=11,83g SZH=29,64g CK=0,48g SÓ=1,85g TZS=4,16g	EN=929,59kcal FH=27,85g ZS=39,06g SZH=138,01g CK=24,08g SÓ=1,15g TZS=1,76g	EN=827,83kcal FH=24,76g ZS=24,95g SZH=119,21g CK=23,57g SÓ=2,57g TZS=2,89g	EN=227,80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=746,32kcal FH=35,26g ZS=18,39g SZH=105,51g CK=5,76g SÓ=1,84g TZS=1,76g
SZERDA 2023.09.20.	Csipkebogyó tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Hosszú zsemle (1)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Tanyasi sült csirkemell (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Méz; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Finomf zelék (1, 2)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*;
	EN=370,66kcal FH=16,23g ZS=4,80g SZH=64,51g CK=11,26g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=236,41kcal FH=6,69g ZS=9,65g SZH=29,54g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=928,21kcal FH=62,35g ZS=29,28g SZH=95,64g CK=2,44g SÓ=2,03g TZS=3,15g	EN=898,57kcal FH=39,09g ZS=24,87g SZH=147,30g CK=45,66g SÓ=1,72g TZS=3,88g	EN=218,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=448,04kcal FH=18,73g ZS=16,89g SZH=53,79g CK=15,76g SÓ=2,05g TZS=4,54g
CSÜTÖRTÖK 2023.09.21.	Tej (2)*; Sonkakrém; Zsemle (1)*;	Fonotkka (1, 2)*; Banán;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=327,45kcal FH=17,43g ZS=8,72g SZH=44,20g CK=14,33g SÓ=2,15g TZS=4,49g	EN=305,00kcal FH=6,00g ZS=1,35g SZH=65,20g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=883,87kcal FH=31,78g ZS=31,85g SZH=114,98g CK=30,83g SÓ=0,85g TZS=1,55g	EN=1 008,93kcal FH=32,43g ZS=32,81g SZH=142,66g CK=45,33g SÓ=0,81g TZS=1,65g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,75g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
PÉNTEK 2023.09.22.	Zöldtea-citrusos; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Kigyóuborka; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdít ; Napraforgómagos fonotkka (1, 2, 3)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Sajtós panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Törtburgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Gyrosos sertéscsík (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=390,65kcal FH=13,73g ZS=8,17g SZH=61,99g CK=11,46g SÓ=1,53g TZS=2,28g	EN=320,60kcal FH=5,82g ZS=6,99g SZH=57,10g CK=26,00g SÓ=0,42g TZS=2,67g	EN=867,88kcal FH=24,18g ZS=30,96g SZH=116,60g CK=24,88g SÓ=2,37g TZS=3,79g	EN=979,27kcal FH=32,77g ZS=41,73g SZH=105,22g CK=24,51g SÓ=1,84g TZS=2,15g	EN=311,50kcal FH=17,30g ZS=15,60g SZH=23,75g CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=8,50g	EN=594,85kcal FH=13,52g ZS=26,74g SZH=72,51g CK=14,16g SÓ=1,61g TZS=10,70g

**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:**

**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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek)

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