

| HÉTFŐ 2023.11.06. | KEDD 2023.11.07. | SZERDA 2023.11.08. | CSÜTÖRTÖK 2023.11.09. | PÉNTEK 2023.11.10. |
|---|--|---|---|--|
| <p>Reggeli</p> <p>Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;</p> | <p>Tízórai</p> <p>Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*; Alma;</p> | <p>Ebéd A</p> <p>Pásztorleves (1, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;</p> | <p>Ebéd B</p> <p>Pásztorleves (1, 5)*; Natúr baromfi érmé (1, 2, 3, 4, 11)*; Romanobabófelelek (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;</p> | <p>Uzsonna</p> <p>Lekváros bukta (1, 2, 3)*;</p> |
| <p>EN-457/10kcal FH=12,58g ZS=16,20g SZH=60,16g CK=11,28g SO=2,42g TZS=4,16g</p> | <p>EN-260/90kcal FH=8,06g ZS=7,60g SZH=37,81g CK=0,35g SO=1,64g TZS=1,60g</p> | <p>EN-900/68kcal FH=28,72g ZS=41,40g SZH=127,10g CK=4,52g SO=2,19g TZS=8,81g</p> | <p>EN-781/127kcal FH=27,47g ZS=25,24g SZH=115,26g CK=4,47g SO=3,09g TZS=5,41g</p> | <p>EN-259/00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SO=0,49g TZS=2,17g</p> |
| <p>Reggeli</p> <p>Karamelles tej (2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*;</p> | <p>Tízórai</p> <p>Pápai sonka; Liga Margarin; Zsemle (1)*;</p> | <p>Ebéd A</p> <p>Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Csemege uborka (11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;</p> | <p>Ebéd B</p> <p>Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Rántott haltilé (1, 3, 9)*; Rizlibiz (5)*; Majonéz (3, 11)*;</p> | <p>Uzsonna</p> <p>Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;</p> |
| <p>EN-451/40kcal FH=15,46g ZS=2,158g SZH=48,36g CK=28,79g SO=1,53g TZS=1,24g</p> | <p>EN-245/69kcal FH=15,81g ZS=6,63g SZH=29,74g CK=0,23g SO=2,20g TZS=1,16g</p> | <p>EN-967/59kcal FH=48,92g ZS=41,86g SZH=93,69g CK=4,98g SO=3,64g TZS=1,19g</p> | <p>EN-935/78kcal FH=42,39g ZS=35,73g SZH=134,45g CK=6,67g SO=3,79g TZS=3,96g</p> | <p>EN-227/80kcal FH=3,88g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SO=0,18g TZS=3,12g</p> |
| <p>Reggeli</p> <p>Csipkebogyó tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kinyújtóborika;</p> | <p>Tízórai</p> <p>Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;</p> | <p>Ebéd A</p> <p>Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Alma;</p> | <p>Ebéd B</p> <p>Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Gránátos kocka (1)*; Alma;</p> | <p>Uzsonna</p> <p>Méz; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;</p> |
| <p>EN-490/65kcal FH=13,73g ZS=4,170g SZH=62,00g CK=11,46g SO=1,58g TZS=2,28g</p> | <p>EN-226/70kcal FH=6,91g ZS=4,72g SZH=25,02g CK=0,41g SO=0,99g TZS=1,58g</p> | <p>EN-940/23kcal FH=39,97g ZS=44,70g SZH=113,27g CK=25,42g SO=1,20g TZS=1,32g</p> | <p>EN-862/42kcal FH=29,08g ZS=28,44g SZH=117,75g CK=6,25g SO=1,41g TZS=1,56g</p> | <p>EN-218/33kcal FH=3,52g ZS=4,66g SZH=41,25g CK=18,05g SO=0,47g TZS=1,30g</p> |
| <p>Reggeli</p> <p>Tej (2)*; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Zsemle (1)*;</p> | <p>Tízórai</p> <p>Fonottka (1, 2)*; Banán;</p> | <p>Ebéd A</p> <p>Marha erőleves (1, 3, 5)*; Lecsos sertésragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Körte;</p> | <p>Ebéd B</p> <p>Marha erőleves (1, 3, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Szarababófelelek (1, 2)*;</p> | <p>Uzsonna</p> <p>Lapkasajt (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;</p> |
| <p>EN-417/51kcal FH=18,33g ZS=16,41g SZH=49,74g CK=14,46g SO=2,10g TZS=8,32g</p> | <p>EN-315/00kcal FH=6,00g ZS=1,35g SZH=65,20g CK=1,90g SO=0,50g TZS=0,70g</p> | <p>EN-970/64kcal FH=27,97g ZS=34,61g SZH=98,43g CK=4,22g SO=1,69g TZS=1,92g</p> | <p>EN-717/53kcal FH=44,62g ZS=21,13g SZH=83,04g CK=3,80g SO=1,18g TZS=1,23g</p> | <p>EN-280/00kcal FH=17,20g ZS=12,10g SZH=23,75g CK=0,35g SO=1,60g TZS=3,50g</p> |
| <p>Reggeli</p> <p>Zöldtea-citrusos; Házi közzött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;</p> | <p>Tízórai</p> <p>Alma dobozos üdítő; Faltörskifli (1, 2, 3)*;</p> | <p>Ebéd A</p> <p>Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sültcsirkemcomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pírtöltő darab (1)*;</p> | <p>Ebéd B</p> <p>Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Párolt rizs (5)*;</p> | <p>Uzsonna</p> <p>Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*; Alma;</p> |
| <p>EN-570/66kcal FH=16,25g ZS=4,80g SZH=44,51g CK=11,28g SO=1,40g TZS=4,10g</p> | <p>EN-264/92kcal FH=4,45g ZS=4,67g SZH=51,96g CK=26,16g SO=0,40g TZS=1,83g</p> | <p>EN-850/33kcal FH=45,94g ZS=22,12g SZH=107,88g CK=5,52g SO=2,29g TZS=1,55g</p> | <p>EN-912/05kcal FH=44,02g ZS=40,80g SZH=104,62g CK=2,19g SO=1,59g TZS=2,64g</p> | <p>EN-260/90kcal FH=9,06g ZS=6,00g SZH=39,55g CK=6,59g SO=0,79g TZS=3,50g</p> |
| <p>Reggeli</p> <p>Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Kakadós csiga (1, 2)*; Alma;</p> | <p>Tízórai</p> <p>Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;</p> | <p>Ebéd A</p> <p>Rántott csirkemell mirelit (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*;</p> | <p>Ebéd B</p> <p>Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;</p> | <p>Uzsonna</p> <p>Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;</p> |
| <p>EN-631/95kcal FH=21,56g ZS=26,66g SZH=73,95g CK=12,69g SO=2,19g TZS=15,17g</p> | <p>EN-567/02kcal FH=23,26g ZS=14,91g SZH=78,32g CK=5,28g SO=2,17g TZS=6,74g</p> | <p>EN-596/82kcal FH=18,12g ZS=18,95g SZH=70,62g CK=10,64g SO=3,05g TZS=5,73g</p> | <p>EN-567/02kcal FH=23,26g ZS=14,91g SZH=78,32g CK=5,28g SO=2,17g TZS=6,74g</p> | <p>EN-753/86kcal FH=25,39g ZS=36,39g SZH=72,42g CK=1,10g SO=1,59g TZS=8,88g</p> |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyértgyári 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; SO= só; TZS=Telített zsírok
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Érdítmogorog; 9=Hal; 10=Ráktétél; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csiladit; 15=Édesítőszer; 16=Phenolészék

"Suli-Host Étkészítési Rendszer 3.0"

| | HÉTFŐ 2023.11.13. | KEDD 2023.11.14. | SZERDA 2023.11.15. | CSÜTÖRTÖK 2023.11.16. | PÉNTEK 2023.11.17. |
|----------------|--|--|--|---|---|
| Reggeli | Főzött kakaó (2, 4)*, Liga Margarin; Fonnott kalács (1, 2, 3)*, | Csipekbojtyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*, | Meggyes gyümölcs Tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kinyóuborka; | Erdi gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; | Vaníliás tej (1, 2)*; Liga Margarin; Fonnottka (1, 2)*; |
| Tízórai | Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom; | Molnátká (1, 2, 3)*; Alma; | Kockasajti (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*; | Kakaós csiga (1, 2)*; | Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; |
| Ebéd A | Alföldi leves csipetkével (1, 3, 5)*; Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma; | Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtós sertésragu (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vaníliás gesztenyekrém (1, 2)*; | Zöldszékfőzelék (1, 2, 3, 5)*; Halas Bolognai szós (1, 9)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma; | Krémes őszibarackleves (1, 2)*; Temesvári sertészelet (1, 2, 5)*; Fűszeres törlburgonya (5)*; |
| Ebéd B | Alföldi leves csipetkével (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; | Csontleves (1, 3, 5)*; Csirkos tokány (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta; | Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma; Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; | Zöldszékfőzelék (1, 2, 3, 5)*; Hagymás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törlburgonya (5)*; Alma; | Krémes őszibarackleves (1, 2)*; Báckai rizsespús (5)*; Csemege uborka (11)*; |
| Uzsonna | Joghurt (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*; | Gyümölcsös krémgoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; | Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika; | Alma dobozos üdítő; Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; | Lapkasajti (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma; |
| Vacsora | Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; | Citromos tea; Pizza (1, 2)*; | Rántott sajt 'milreil' (1, 2, 3)*; Sántagépás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*; | Sültcsirkem (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; | Alma; Kifli (1, 2)*; Májkrém; Lektáros buktá (1, 2, 3)*; |
| | EN=316,7kcal FH=6,46g ZS=14,43g SZH=79,70g CK=33,07g SO=1,07g Tzs=7,09g | EN=289,40kcal FH=11,03g ZS=6,70g SZH=46,19g CK=0,54g SO=1,99g Tzs=4,04g | EN=413,60kcal FH=15,18g ZS=12,20g SZH=61,58g CK=11,85g SO=1,47g Tzs=3,93g | EN=309,25kcal FH=10,41g ZS=11,53g SZH=40,04g CK=10,85g SO=1,75g Tzs=4,16g | EN=354,64kcal FH=13,48g ZS=8,65g SZH=55,28g CK=28,29g SO=0,91g Tzs=4,24g |
| | EN=218,30kcal FH=4,82g ZS=3,90g SZH=38,83g CK=4,95g SO=0,39g Tzs=2,04g | EN=217,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,01g CK=0,35g SO=1,94g Tzs=4,80g | EN=390,85kcal FH=13,72g ZS=8,17g SZH=62,00g CK=11,46g SO=1,59g Tzs=2,29g | EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,83g SZH=38,49g CK=12,53g SO=0,49g Tzs=7,35g | EN=227,30kcal FH=6,97g ZS=4,97g SZH=26,14g CK=0,41g SO=0,99g Tzs=1,89g |
| | EN=827,23kcal FH=25,97g ZS=40,53g SZH=114,41g CK=1,18g SO=1,41g Tzs=3,33g | EN=853,92kcal FH=38,62g ZS=34,23g SZH=92,59g CK=28,98g SO=2,18g Tzs=3,33g | EN=869,15kcal FH=28,15g ZS=15,17g SZH=149,60g CK=43,45g SO=2,29g Tzs=2,98g | EN=979,52kcal FH=45,72g ZS=26,50g SZH=136,19g CK=11,45g SO=3,24g Tzs=5,32g | EN=790,12kcal FH=32,45g ZS=27,31g SZH=96,82g CK=28,06g SO=1,16g Tzs=2,86g |
| | EN=728,22kcal FH=22,84g ZS=31,71g SZH=83,96g CK=22,26g SO=2,82g Tzs=6,58g | EN=949,48kcal FH=33,08g ZS=44,35g SZH=90,74g CK=9,24g SO=2,09g Tzs=3,47g | EN=937,38kcal FH=28,10g ZS=27,00g SZH=140,80g CK=23,98g SO=0,89g Tzs=3,14g | EN=782,32kcal FH=34,98g ZS=24,01g SZH=97,45g CK=3,27g SO=1,90g Tzs=1,59g | EN=805,79kcal FH=27,09g ZS=36,62g SZH=123,06g CK=29,42g SO=2,67g Tzs=1,60g |
| | EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SO=0,57g Tzs=6,24g | EN=251,89kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,89g SO=0,70g Tzs=3,35g | EN=300,90kcal FH=9,53g ZS=5,68g SZH=62,84g CK=17,9g SO=1,34g Tzs=3,01g | EN=268,60kcal FH=3,62g ZS=6,48g SZH=48,50g CK=29,20g SO=0,18g Tzs=3,15g | EN=325,75kcal FH=17,09g ZS=12,66g SZH=34,57g CK=1,69g SO=1,47g Tzs=6,10g |
| | EN=589,81kcal FH=20,72g ZS=19,88g SZH=76,20g CK=4,00g SO=0,81g Tzs=5,70g | EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=67,28g CK=16,94g SO=2,81g Tzs=5,79g | EN=819,62kcal FH=26,88g ZS=36,74g SZH=124,16g CK=5,18g SO=2,72g Tzs=1,85g | EN=675,15kcal FH=26,02g ZS=20,87g SZH=67,02g CK=2,31g SO=1,08g Tzs=1,62g | EN=688,25kcal FH=13,10g ZS=20,79g SZH=64,54g CK=18,22g SO=1,70g Tzs=8,87g |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kanyargóvári 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; SO= só; Tzs=Telített zsír.
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Dióhéj, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfű; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Ékezetelési Rendszer 3.0"

| | HÉTFŐ 2023.11.20. | KEDD 2023.11.21. | SZERDA 2023.11.22. | CSÜTÖRTÖK 2023.11.23. | PÉNTEK 2023.11.24. |
|----------------|--|--|--|--|---|
| Reggeli | Csipekocnyó tea; Csemegeszalámi; Liga Margarín; Felbarna kenyér (1)*; Kigyúborboka; | Sajtkrém (2, 5)*; Telles kiörlesű kenyér (1)*; | Citromos tea; Tejöltös-túró (2)*; Felbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika; | Főzött kakaó (2, 4)*; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*; | |
| Tízórai | | Májkrem; Kifli (1, 2)*; | Briós (1, 2, 3)*; Alma; | Diákcsomaga salámi; Telles kiörlesű zsemle (1)*; Paradicsom; | |
| Ebéd A | Olasz zöldségleves gyufatészta (1, 3, 5)*; Aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Csemegé uborka (1)*; | Karfiolkrem leves (1, 2, 3, 5)*; Pasztorlehonya (1, 5)*; Cékasaláta (6, 15)*; | Fejtettbaleves (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Telles kiörlesű kenyér (1)*; | Zöldségleves (1, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsós bulgur (1, 5)*; Körte; | Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Tejbérlizs (2)*; Kakao cukor (1, 4, 13)*; Alma; |
| Ebéd B | Olasz zöldségleves gyufatészta (1, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csemegé uborka (1)*; | Karfiolkrem leves (1, 2, 3, 5)*; Csöben sült tengeri halfilé (1, 2, 4, 5, 9)*; Párolt rizs (5)*; | Fejtettbaleves (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*; | Zöldségleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Felbarna kenyér (1)*; | Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Carbonara szósz (1, 2)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; |
| Uzsonna | Gyümölcsös Krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; | Kockasajt (2)*; Teljes kiörlesű kenyér (1)*; Jégcsap retek; | Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlesű zsemle (1)*; | Joghurt (2)*; Telles kiörlesű egyenes kifli (1)*; | Alma dobozos üdítő; Bebo Mini Margarín; Fonotka (1, 2)*; |
| Vacsora | Erdeti gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*; | Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; | Mediterrán csipekocnyó (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; | Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos káposzta-főzelék (1, 5)*; Felbarna kenyér (1)*; | |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó éhvágyat 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=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogítór; 15=Édesítőszer; 16=Phenolészek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

| | Reggeli | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna | Vacsora |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---|
| HÉTFŐ 2023.11.27. | Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarín; Zsemle (1)*; EN=309,25kcal FH=10,41g ZS=11,93g SZH=40,04g CK=10,55g SO=1,75g Tzs=4,16g | Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*; EN=283,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,30g CK=0,35g SO=1,34g Tzs=5,10g | Tárkonyos szárnyasragu leves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Narancs; EN=888,65kcal FH=33,12g ZS=49,59g SZH=109,01g CK=23,82g SO=0,82g Tzs=4,62g | Tárkonyos szárnyasragu leves (1, 3, 5)*; Csőben sült brokkoli (1, 2, 4, 5, 6)*; EN=767,70kcal FH=45,72g ZS=37,07g SZH=54,41g CK=7,02g SO=1,54g Tzs=4,62g | Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom; EN=309,75kcal FH=17,84g ZS=12,15g SZH=31,07g CK=0,15g SO=1,64g Tzs=7,26g | Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Bulgur (1, 5)*; EN=732,21kcal FH=26,44g ZS=35,48g SZH=64,86g CK=3,02g SO=3,19g Tzs=3,09g |
| KEDD 2023.11.28. | Tej (2)*; Sajtos pogácsa (1, 2)*; EN=309,25kcal FH=10,41g ZS=11,93g SZH=40,04g CK=10,55g SO=1,75g Tzs=4,16g | Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma; EN=227,80kcal FH=3,85g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SO=0,18g Tzs=3,12g | Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Mustáros csirkecomb (1, 2, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; EN=888,65kcal FH=33,12g ZS=49,59g SZH=109,01g CK=23,82g SO=0,82g Tzs=4,62g | Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Budapest ragu (5)*; Petrezselymes rizs (5)*; EN=767,70kcal FH=45,72g ZS=37,07g SZH=54,41g CK=7,02g SO=1,54g Tzs=4,62g | Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*; EN=333,30kcal FH=11,21g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,17g SO=2,50g Tzs=4,99g | Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*; EN=714,10kcal FH=29,49g ZS=38,68g SZH=77,34g CK=0,80g SO=6,90g Tzs=1,04g |
| SZERDA 2023.11.29. | Meggyes gyümölcs Tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*; Jégcsap retek; EN=329,05kcal FH=9,64g ZS=11,87g SZH=40,91g CK=10,55g SO=1,16g Tzs=4,33g | Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma; EN=319,00kcal FH=10,99g ZS=6,56g SZH=53,59g CK=0,24g SO=1,96g Tzs=4,04g | Burgonyaleves (1, 5)*; Turós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; EN=831,49kcal FH=33,79g ZS=20,06g SZH=113,89g CK=28,71g SO=1,47g Tzs=1,36g | Burgonyaleves (1, 5)*; Turós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; EN=831,49kcal FH=33,79g ZS=20,06g SZH=113,89g CK=28,71g SO=1,47g Tzs=1,36g | Csokis croissant (1, 2)*; EN=262,60kcal FH=3,77g ZS=10,59g SZH=41,25g CK=0,00g SO=0,50g Tzs=5,89g | Rizsfeljút (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Gyümölcsöntet (1)*; EN=508,97kcal FH=14,56g ZS=11,49g SZH=108,94g CK=39,77g SO=0,86g Tzs=4,71g |
| CSÜTÖRTÖK 2023.11.30. | Tejescsokoládé; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka; EN=484,02kcal FH=18,75g ZS=9,87g SZH=43,77g CK=25,13g SO=1,64g Tzs=2,63g | Csemege szalámi; Liga Margarín; Zsemle (1)*; Paradicsom; EN=310,45kcal FH=9,41g ZS=15,95g SZH=31,14g CK=0,23g SO=1,80g Tzs=6,41g | Daraguskaleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; EN=940,70kcal FH=44,97g ZS=30,05g SZH=116,74g CK=6,09g SO=1,59g Tzs=1,27g | Daraguskaleves (1, 3, 5)*; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Alma befőtt; EN=864,45kcal FH=35,19g ZS=26,87g SZH=162,64g CK=13,33g SO=1,36g Tzs=2,10g | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*; EN=249,50kcal FH=6,42g ZS=4,60g SZH=41,25g CK=16,60g SO=0,89g Tzs=3,05g | Citromos tea; Pizza (1, 2)*; EN=751,76kcal FH=23,33g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SO=2,81g Tzs=5,75g |
| PÉNTEK 2023.12.01. | Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; EN=321,05kcal FH=14,04g ZS=9,63g SZH=43,77g CK=14,26g SO=1,16g Tzs=6,24g | Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; EN=294,60kcal FH=11,03g ZS=7,90g SZH=44,85g CK=0,54g SO=2,50g Tzs=4,86g | Gulyásleves (1, 3, 5)*; Ízes fánk (1, 2, 3)*; Alma; EN=771,80kcal FH=22,80g ZS=28,97g SZH=100,19g CK=34,48g SO=1,68g Tzs=4,76g | Gulyásleves (1, 3, 5)*; Szilvagyombóc (1, 3)*; Porcukor (1, 13)*; EN=1.071,72kcal FH=17,95g ZS=26,92g SZH=122,39g CK=37,14g SO=3,27g Tzs=1,22g | Alma dobozos üdítő; Bebo Mini Margarín; Kifli (1, 2)*; EN=242,55kcal FH=3,83g ZS=4,74g SZH=45,27g CK=21,63g SO=0,47g Tzs=1,33g | Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*; Banán; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; EN=748,35kcal FH=17,65g ZS=27,29g SZH=104,46g CK=3,66g SO=2,55g Tzs=1,15g |



Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

SULI - HOST VENDEGLÁTÓ 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:
Középfiskola

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=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfürt; 15=Édesfűszek; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"