

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
<b>HÉTF</b> 2022.10.31.	Tej (2,8%) (2)*; Csirkemájaskrém 'Tej-, Szója-, Lisztmentes'; Kenyér Teljes kiörlés (1)*; Zöldpaprika;	Alma, víz;	Párolt sertéshús (darált); Sárgarépa felzék (1, 2)*; Burgonya püré 1/2 (2)*;	Csipkebogyótea; Trappistasajt szelet (2)*; Margarin 'Delma'; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=247,20kcal FH=11,54g ZS=9,38g SZH=28,87g CK=9,44g SÓ=0,96g TZS=4,38g	EN=21,70kcal FH=0,28g ZS=0,00g SZH=4,90g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=377,09kcal FH=15,80g ZS=13,15g SZH=45,40g CK=12,56g SÓ=0,81g TZS=1,86g	EN=212,20kcal FH=8,91g ZS=7,00g SZH=27,94g CK=5,61g SÓ=0,96g TZS=3,64g
<b>KEDD</b> 2022.11.01.	Tej (2,8%) (2)*; Petrezselymes túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyó uborka;	Banán, víz;	Párolt csirkecomb 'darált'; Karalábé felzék (1, 2)*; Burgonya püré 1/2 (2)*;	Gyümölcstea (gyermek); Sárgabaracklekvár; Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=246,96kcal FH=12,13g ZS=7,38g SZH=32,60g CK=9,72g SÓ=0,76g TZS=3,44g	EN=84,00kcal FH=1,04g ZS=0,00g SZH=19,36g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=338,97kcal FH=16,02g ZS=12,43g SZH=38,33g CK=13,71g SÓ=0,82g TZS=1,88g	EN=177,55kcal FH=1,93g ZS=8,79g SZH=22,18g CK=10,06g SÓ=0,25g TZS=6,00g
<b>SZERDA</b> 2022.11.02.	Tej (2,8%) (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Diós szórat (6)*; Félbarna kenyér (1)*;	Narancs, víz;	Párolt halfilé (darált) (9)*; Reszelt sajt (2)*; Zöldborsó felzék (1, 2)*;	Joghurt Gyümölcs 'Danone könnyű és finom gyümölcs' (1, 2, 6)*; Margarin 'Delma'; Félbarna kenyér (1)*; Kigyó uborka;
	EN=268,88kcal FH=11,23g ZS=9,98g SZH=33,27g CK=9,72g SÓ=1,11g TZS=5,28g	EN=28,70kcal FH=0,42g ZS=0,00g SZH=5,95g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=316,72kcal FH=20,55g ZS=9,05g SZH=36,18g CK=14,30g SÓ=1,34g TZS=3,55g	EN=232,40kcal FH=8,61g ZS=5,03g SZH=38,00g CK=15,37g SÓ=0,77g TZS=2,34g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2022.11.03.	Kakaó (2, 4)*; Féltojás (3)*; Liga margarin; Kenyér Teljes kiörlés (1)*;	Alma, víz;	Párolt pulykacomb 'darált'; Reszelt sajt (2)*; Alma-cékla felzék (1, 2)*; Tört burgonya 1/2 (2)*;	Csipkebogyótea; Csirkejó baromfi rúd 'Allergénmentes'; Ráma margarin (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Jégcsap retek;
	EN=279,29kcal FH=12,17g ZS=10,37g SZH=32,54g CK=14,58g SÓ=0,92g TZS=4,94g	EN=21,70kcal FH=0,28g ZS=0,00g SZH=4,90g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=364,65kcal FH=19,94g ZS=10,70g SZH=44,35g CK=14,26g SÓ=0,72g TZS=3,37g	EN=201,45kcal FH=5,49g ZS=6,98g SZH=28,65g CK=5,65g SÓ=0,86g TZS=0,94g
<b>PÉNTEK</b> 2022.11.04.	Tej (2,8%) (2)*; Sonkakrém; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Párolt körte, víz;	Rostos ivólé 100% szibarack; Párolt sertéshús (darált); Brokkolif felzék (1, 2)*;	Csipkebogyótea; Lapkasajt (2)*; Margarin 'Delma'; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=257,80kcal FH=13,39g ZS=8,14g SZH=32,37g CK=9,74g SÓ=1,24g TZS=3,74g	EN=36,40kcal FH=0,28g ZS=0,00g SZH=8,40g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=268,87kcal FH=16,31g ZS=10,92g SZH=24,04g CK=7,21g SÓ=0,72g TZS=1,50g	EN=227,15kcal FH=10,21g ZS=8,15g SZH=27,84g CK=5,61g SÓ=1,14g TZS=4,39g

**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:**

**Bölcsođe 'Tipeg'**

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	Uzsonna
<b>HÉTF</b> 2022.11.07.	Tej (2,8%) (2)*; Paradicsomos harcsapástétom 'allergénmentes' (9)*; Kenyér Teljes kiörlés (1)*;	Alma, víz;	Párolt csirkecomb 'darált'; Reszelt sajt (2)*; Tökf zelék (1, 2)*; Burgonya püré 1/2 (2)*;	Csipkebogyótea; Kockasajt (2)*; Margarin 'Delma'; Félbarna kenyér (1)*; Kigyó uborka;
	EN=252,00kcal FH=10,81g ZS=10,57g SZH=28,18g CK=9,47g SÓ=0,96g TZS=4,17g	EN=21,70kcal FH=0,28g ZS=0,00g SZH=4,90g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=375,91kcal FH=20,67g ZS=14,03g SZH=39,03g CK=10,21g SÓ=0,94g TZS=3,95g	EN=199,50kcal FH=5,61g ZS=5,93g SZH=30,48g CK=5,61g SÓ=1,26g TZS=2,89g
<b>KEDD</b> 2022.11.08.	Tej (2,8%) (2)*; Petrezselymes csibehuskrém ligával; Félbarna kenyér (1)*;	Narancs, víz;	F tt tojás (3)*; Reszelt sajt (2)*; Sóskafele zelék (1, 2)*; Tört burgonya 1/2 (2)*;	Natúr joghurt (2)*; Ráma margarin (2)*; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;
	EN=266,74kcal FH=14,53g ZS=9,00g SZH=31,73g CK=9,80g SÓ=0,86g TZS=3,44g	EN=28,70kcal FH=0,42g ZS=0,00g SZH=5,95g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=313,61kcal FH=13,78g ZS=10,48g SZH=36,14g CK=7,85g SÓ=0,79g TZS=4,25g	EN=198,13kcal FH=7,22g ZS=10,07g SZH=19,48g CK=6,82g SÓ=0,39g TZS=3,90g
<b>SZERDA</b> 2022.11.09.	Karamellástej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma, víz;	Párolt csirkecomb 'darált'; Tejszínes vegyesgyümölcs mártás (1, 2)*; Pírtott dara (1)*;	Gyümölcsstea (gyermek); Pápai sonka 'Tej-, Szója-, Lisztmentes'; Margarin 'Delma'; Kenyér Teljes kiörlés (1)*; Savanyú káposzta (6)*;
	EN=275,80kcal FH=10,86g ZS=8,84g SZH=38,04g CK=14,72g SÓ=1,11g TZS=5,28g	EN=21,70kcal FH=0,28g ZS=0,00g SZH=4,90g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=380,20kcal FH=16,10g ZS=8,04g SZH=59,05g CK=17,92g SÓ=0,63g TZS=1,13g	EN=165,58kcal FH=7,55g ZS=3,54g SZH=25,32g CK=5,33g SÓ=1,96g TZS=0,79g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2022.11.10.	Tej (2,8%) (2)*; Házi közözt (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Banán, víz;	Rostos ivólé 100%-os alma; Párolt pulykacomb 'darált'; Kelkáposztafele zelék (1)*;	Gyümölcsstea (gyermek); Trappistasajt szelet (2)*; Ráma margarin (2)*; Zsemle Császár (1, 2)*;
	EN=255,90kcal FH=12,37g ZS=8,00g SZH=32,81g CK=9,72g SÓ=0,76g TZS=3,45g	EN=84,00kcal FH=1,04g ZS=0,00g SZH=19,36g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=325,80kcal FH=15,86g ZS=10,51g SZH=39,50g CK=3,08g SÓ=0,69g TZS=0,60g	EN=193,10kcal FH=7,30g ZS=9,15g SZH=19,65g CK=5,71g SÓ=0,70g TZS=3,30g
<b>PÉNTEK</b> 2022.11.11.	Tej (2,8%) (2)*; Tojáskrém (3)*; Kenyér Teljes kiörlés (1)*; Zöldpaprika;	Alma- szibarackpüré 100g;	Párolt csirkecomb 'darált'; Paradicsom mártás (1, 5)*; F tt burgonya 1/2;	Joghurt Gyümölcs 'Danone könnyű és finom gyümölcs' (1, 2, 6)*; Teavaj (2)*; Fonottka Tejes (1, 2)*;
	EN=251,47kcal FH=12,33g ZS=9,10g SZH=28,32g CK=9,55g SÓ=0,87g TZS=4,47g	EN=53,70kcal FH=0,30g ZS=0,10g SZH=12,10g CK=10,40g SÓ=0,00g TZS=0,01g	EN=293,07kcal FH=14,10g ZS=9,33g SZH=36,35g CK=10,67g SÓ=0,56g TZS=0,73g	EN=235,30kcal FH=6,36g ZS=11,34g SZH=26,79g CK=15,56g SÓ=0,34g TZS=7,68g

**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:**

**Bölcsöde 'Típeg'**

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	Uzsonna
<b>HÉTF</b> 2022.11.14.	Tej (2,8%) (2)*; Zöldf szeres halpástétom 'Tej-, Tojás-, Lisztmentes' (9)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyó uborka;	Alma, víz;	Párolt sertéshús (darált); Reszelt sajt (2)*; Alma-fehérrépa felék (1, 2)*; F tt burgonya 1/2;	Gyümölcstea (gyermek); Sárgabaracklekvár; Teavaj (2)*; Zsemle (1)*;
	EN=272,50kcal FH=11,17g ZS=10,59g SZH=32,83g CK=9,75g SÓ=0,96g TZS=4,05g	EN=21,70kcal FH=0,28g ZS=0,00g SZH=4,90g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=359,15kcal FH=19,09g ZS=11,00g SZH=44,44g CK=13,93g SÓ=0,80g TZS=3,38g	EN=184,34kcal FH=2,29g ZS=8,47g SZH=24,13g CK=9,32g SÓ=0,33g TZS=5,86g
<b>KEDD</b> 2022.11.15.	Kakaó (2, 4)*; Pulykahúskrém ligával; Kenyér Teljes kiörlés (1)*; Zöldpaprika;	Narancs, víz;	Párolt csirkecomb 'darált'; Reszelt sajt (2)*; Alma-gesztenyemártás (1, 2)*; Burgonya püré 1/2 (2)*;	Csipkebogyótea; Kockasajt (2)*; Margarin 'Delma'; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=289,27kcal FH=15,18g ZS=10,44g SZH=33,31g CK=14,44g SÓ=0,86g TZS=3,66g	EN=28,70kcal FH=0,42g ZS=0,00g SZH=5,95g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=364,55kcal FH=17,80g ZS=9,56g SZH=49,20g CK=19,50g SÓ=0,70g TZS=3,00g	EN=195,90kcal FH=5,31g ZS=5,90g SZH=29,97g CK=5,61g SÓ=1,26g TZS=2,89g
<b>SZERDA</b> 2022.11.16.	Tej (2,8%) (2)*; Tejfölös túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Banán, víz;	Párolt halfilé (darált) (9)*; F tt tojás (3)*; Kaporf felék (1, 2)*; Tört burgonya (2)*;	Gyümölcstea (gyermek); Tauris gépsonka 'Allergénmentes'; Ráma margarin (2)*; Zsemle Császár (1, 2)*;
	EN=254,60kcal FH=12,33g ZS=7,98g SZH=32,65g CK=9,72g SÓ=0,76g TZS=3,44g	EN=84,00kcal FH=1,04g ZS=0,00g SZH=19,36g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=352,48kcal FH=14,92g ZS=11,32g SZH=43,61g CK=8,21g SÓ=1,12g TZS=2,38g	EN=143,50kcal FH=4,28g ZS=4,96g SZH=19,76g CK=5,75g SÓ=0,71g TZS=0,47g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2022.11.17.	Tej (2,8%) (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Delma'; Kenyér Teljes kiörlés (1)*;	Alma-körtepüré 100g, víz;	Párolt csirkecomb 'darált'; Reszelt sajt (2)*; Karfiolf felék (1, 2)*; F tt burgonya 1/2;	Csipkebogyótea; Csirkemájaskrém 'Tej-, Szója-, Lisztmentes'; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=256,28kcal FH=12,01g ZS=10,21g SZH=27,45g CK=9,58g SÓ=0,92g TZS=4,83g	EN=53,00kcal FH=0,30g ZS=0,10g SZH=12,10g CK=11,50g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=334,00kcal FH=20,67g ZS=12,11g SZH=33,09g CK=6,00g SÓ=1,07g TZS=3,59g	EN=171,00kcal FH=5,35g ZS=3,69g SZH=28,52g CK=5,56g SÓ=0,76g TZS=0,86g
<b>PÉNTEK</b> 2022.11.18.	Vaníliástej (2,8%) (1, 2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Mandarin, víz;	Párolt pulykacomb 'darált'; Reszelt sajt (2)*; Finomf felék (1, 2)*;	Natúr joghurt (2)*; Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyó uborka;
	EN=291,36kcal FH=10,86g ZS=8,84g SZH=41,93g CK=18,61g SÓ=1,11g TZS=5,28g	EN=31,50kcal FH=0,49g ZS=0,00g SZH=6,86g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=340,25kcal FH=20,85g ZS=12,64g SZH=33,44g CK=10,70g SÓ=1,04g TZS=3,48g	EN=232,33kcal FH=7,20g ZS=14,21g SZH=18,92g CK=6,82g SÓ=0,39g TZS=9,60g

**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:**

**Bölcsoe 'Tipeg'**

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=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
<b>HÉTF</b> 2022.11.21.	Tej (2,8%) (2)*; Natúr vajkrém (2)*; Kenyér Teljes kiörlés (1)*; Kigyó uborka;	Alma, víz;	Párolt pulykacomb 'darált'; Reszelt sajt (2)*; Süt tökf zelék (1, 2)*; Burgonya püré 1/2 (2)*;	Csipkebogyótea; Karottás sertéshúskrém ligával; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=229,30kcal FH=10,21g ZS=8,23g SZH=28,40g CK=9,46g SÓ=0,80g TZS=3,56g	EN=21,70kcal FH=0,28g ZS=0,00g SZH=4,90g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=386,48kcal FH=19,63g ZS=13,89g SZH=42,64g CK=14,88g SÓ=0,93g TZS=3,76g	EN=202,32kcal FH=7,90g ZS=6,22g SZH=28,12g CK=5,65g SÓ=0,66g TZS=0,04g
<b>KEDD</b> 2022.11.22.	Tej (2,8%) (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Narancs, víz;	Reszelt sajt (2)*; F tt tojás (3)*; Kefíres zöldbabf zelék (1, 2)*;	Joghurt Gyümölcs 'Danone könnyű és finom gyümölcs' (1, 2, 6)*; Margarin 'Delma'; Zsemle (1)*;
	EN=260,00kcal FH=11,19g ZS=8,87g SZH=33,40g CK=9,72g SÓ=1,11g TZS=5,28g	EN=28,70kcal FH=0,42g ZS=0,00g SZH=5,95g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=290,66kcal FH=12,74g ZS=13,24g SZH=27,12g CK=8,76g SÓ=0,88g TZS=4,53g	EN=192,22kcal FH=6,87g ZS=4,86g SZH=29,59g CK=14,93g SÓ=0,53g TZS=2,46g
<b>SZERDA</b> 2022.11.23.	Tej (2,8%) (2)*; Tauris gépsonka 'Allergénmentes'; Liga margarin; Kenyér Teljes kiörlés (1)*; Zöldpaprika;	Banán, víz;	Párolt csirkecomb 'darált'; Fejlesztőztaf zelék (1, 2)*; Tört burgonya 1/2 (2)*;	Csipkebogyótea; Teavaj (2)*; Finom fonott kalács (1, 2, 3)*;
	EN=238,80kcal FH=12,07g ZS=8,50g SZH=28,40g CK=9,52g SÓ=1,18g TZS=4,33g	EN=84,00kcal FH=1,04g ZS=0,00g SZH=19,36g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=299,20kcal FH=16,46g ZS=8,78g SZH=36,60g CK=4,76g SÓ=0,77g TZS=1,48g	EN=228,90kcal FH=3,18g ZS=11,12g SZH=28,30g CK=8,84g SÓ=0,29g TZS=7,14g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2022.11.24.	Tej (2,8%) (2)*; Trappistasajt szelet (2)*; Margarin 'Delma'; Félbarna kenyér (1)*; Kigyó uborka;	Párolt körte, víz;	Párolt csirkecomb 'darált'; Tejszínes meggymártás (1, 2)*; Pírtott dara (1)*;	Natúr joghurt (2)*; Ráma margarin (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=303,20kcal FH=15,11g ZS=12,63g SZH=32,10g CK=9,77g SÓ=1,16g TZS=7,04g	EN=36,40kcal FH=0,28g ZS=0,00g SZH=8,40g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=379,18kcal FH=16,06g ZS=7,76g SZH=59,32g CK=20,26g SÓ=0,62g TZS=1,01g	EN=192,13kcal FH=6,86g ZS=9,98g SZH=18,58g CK=6,82g SÓ=0,39g TZS=3,90g
<b>PÉNTEK</b> 2022.11.25.	Tejeskáv (1, 2)*; Tojáskrém (3)*; Kenyér Teljes kiörlés (1)*; Zöldpaprika;	Alma, víz;	Párolt pulykacomb 'darált'; Reszelt sajt (2)*; Vadasmártás (1, 2, 5, 11)*; Burgonya püré 1/2 (2)*;	Csipkebogyótea; Zöldf szerez halpástétom 'Tej-, Tojás-, Lisztmentes' (9)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=273,59kcal FH=12,39g ZS=9,11g SZH=33,71g CK=14,55g SÓ=0,87g TZS=4,48g	EN=21,70kcal FH=0,28g ZS=0,00g SZH=4,90g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=367,96kcal FH=20,99g ZS=13,50g SZH=38,20g CK=10,97g SÓ=1,07g TZS=3,48g	EN=181,50kcal FH=4,96g ZS=4,96g SZH=28,68g CK=5,59g SÓ=0,76g TZS=0,66g

**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:**

**Bölcsoe 'Tipeg'**

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=Szezámag; 13=Kén-dioxid;  
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
<b>HÉTF</b> 2022.11.28.	Kakaó (2, 4)*; Csirkemájaskrém 'Tej-, Szója-, Lisztmentes'; Félbarna kenyér (1)*;	Banán, víz;	Párolt sertéshús (darált); Paradicsom mártás (1, 5)*; F tt burgonya 1/2;	Gyümölcsstea (gyermek); Tejfölös túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=281,42kcal FH=11,42g ZS=9,45g SZH=37,26g CK=14,72g SÓ=0,96g TZS=4,37g	EN=84,00kcal FH=1,04g ZS=0,00g SZH=19,36g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=298,26kcal FH=13,13g ZS=10,23g SZH=36,57g CK=10,79g SÓ=0,56g TZS=0,73g	EN=169,00kcal FH=6,46g ZS=2,44g SZH=29,54g CK=5,56g SÓ=0,56g TZS=0,04g
<b>KEDD</b> 2022.11.29.	Tej (2,8%) (2)*; Paradicsomos harcsapástétom 'allergénmentes' (9)*; Kenyér Teljes kiörlés (1)*;	Almapüré 100g;	Párolt pulykacomb 'darált'; Vegyesf zelék (1, 2)*; Tört burgonya 1/2 (2)*;	Csipkebogyótea; Teavaj (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyó uborka;
	EN=252,00kcal FH=10,81g ZS=10,57g SZH=28,18g CK=9,47g SÓ=0,96g TZS=4,17g	EN=52,00kcal FH=0,30g ZS=0,10g SZH=11,30g CK=10,00g SÓ=0,00g TZS=0,10g	EN=322,27kcal FH=18,18g ZS=9,63g SZH=37,53g CK=9,16g SÓ=0,94g TZS=1,41g	EN=207,30kcal FH=4,00g ZS=8,63g SZH=28,33g CK=5,56g SÓ=0,57g TZS=5,74g
<b>SZERDA</b> 2022.11.30.	Tej (2,8%) (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Delma'; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Alma, víz;	Párolt csirkecomb 'darált'; Alma-fehérrépa zelék (1, 2)*; Tört burgonya (2)*;	Natúr joghurt (2)*; Liga margarin; Zsemle Császár (1, 2)*;
	EN=279,48kcal FH=12,45g ZS=10,29g SZH=32,55g CK=9,86g SÓ=0,92g TZS=4,71g	EN=21,70kcal FH=0,28g ZS=0,00g SZH=4,90g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=362,25kcal FH=17,86g ZS=7,21g SZH=54,04g CK=14,49g SÓ=0,59g TZS=1,39g	EN=181,00kcal FH=7,15g ZS=7,95g SZH=19,85g CK=6,72g SÓ=0,61g TZS=4,50g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2022.12.01.	Karamellástej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér Teljes kiörlés (1)*;	Párolt körte, víz;	Párolt halfilé (darált) (9)*; Reszelt sajt (2)*; Zöldborsó f zelék (1, 2)*;	Csipkebogyótea; Csibehúskrém ligával; Félbarna kenyér (1)*; Kigyó uborka;
	EN=258,60kcal FH=10,78g ZS=8,84g SZH=33,84g CK=14,44g SÓ=1,11g TZS=5,40g	EN=36,40kcal FH=0,28g ZS=0,00g SZH=8,40g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=316,72kcal FH=20,55g ZS=9,05g SZH=36,18g CK=14,30g SÓ=1,34g TZS=3,55g	EN=194,48kcal FH=8,90g ZS=4,83g SZH=28,40g CK=5,56g SÓ=0,66g TZS=0,04g
<b>PÉNTEK</b> 2022.12.02.	Tej (2,8%) (2)*; Pápai sonka 'Tej-, Szója-, Lisztmentes'; Margarin 'Delma'; Félbarna kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Körte, víz;	Párolt pulykamell (darált); Karalábé zelék (1, 2)*; Burgonya püré 1/2 (2)*;	Gyümölcsstea (gyermek); Sárgabaracklekvár; Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=265,00kcal FH=13,39g ZS=9,08g SZH=31,85g CK=9,77g SÓ=1,28g TZS=4,04g	EN=36,40kcal FH=0,28g ZS=0,00g SZH=8,40g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=338,98kcal FH=19,56g ZS=10,87g SZH=38,30g CK=13,71g SÓ=0,82g TZS=1,78g	EN=177,55kcal FH=1,93g ZS=8,79g SZH=22,18g CK=10,06g SÓ=0,25g TZS=6,00g

**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:**

**Bölcsoede 'Tipeg'**

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"**