

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.11.13.	Főzött kakaó (2, 4)*; Liga Margarín; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom; kenyér (1)*;	Alföldi leves csipetkével (1, 3, 5)*; Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;	Joghurt (2)*; Napraforgómagos fonotka (1, 2, 3)*;	Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Tétfél (2)*;
	EN=408,71kcal FH=13,48g ZS=11,60g SZH=61,38g CK=29,85g SO=0,81g TZS=5,74g	EN=238,40kcal FH=8,97g ZS=7,80g SZH=53,06g CK=0,36g SO=1,72g TZS=4,84g	EN=757,27kcal FH=24,26g ZS=36,91g SZH=97,46g CK=2,80g SO=1,26g TZS=1,68g	EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SO=0,57g TZS=6,24g	EN=443,43kcal FH=16,15g ZS=17,72g SZH=54,22g CK=2,50g SO=0,71g TZS=4,66g
	Csipkegyógy tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarín; Molnáka (1, 2, 3)*; Alma;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtos sertésragu (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=304,50kcal FH=11,08g ZS=9,80g SZH=43,61g CK=10,08g SO=1,82g TZS=3,18g	EN=233,70kcal FH=4,50g ZS=6,30g SZH=38,49g CK=5,01g SO=0,48g TZS=2,75g	EN=817,20kcal FH=36,40g ZS=29,63g SZH=96,39g CK=27,95g SO=1,99g TZS=3,32g	EN=251,65kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SO=0,70g TZS=3,35g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SO=2,69g TZS=5,74g
KEDD 2023.11.14.	Meggyes gyümölcs Tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vaníliás gesztenyekrém (1, 2)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Sárgarépas rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;
	EN=301,05kcal FH=10,93g ZS=7,46g SZH=44,05g CK=10,06g SO=1,10g TZS=2,19g	EN=303,60kcal FH=17,36g ZS=14,50g SZH=23,31g CK=0,41g SO=1,70g TZS=6,57g	EN=825,31kcal FH=30,62g ZS=14,76g SZH=138,91g CK=41,79g SO=2,00g TZS=3,77g	EN=246,00kcal FH=6,62g ZS=5,20g SZH=42,76g CK=0,78g SO=0,92g TZS=2,98g	EN=488,29kcal FH=14,78g ZS=21,63g SZH=79,39g CK=3,51g SO=1,74g TZS=1,30g
SZERDA 2023.11.15.	Erdői gyümölcsös tea; Toast sonka; Liga Margarín; Zsemle (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Zöldszékreké leves (1, 2, 3, 5)*; Halas Bolognai szósz (1, 9)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Alma dobozos údíó; Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=236,75kcal FH=8,88g ZS=4,05g SZH=39,92g CK=9,46g SO=1,85g TZS=1,48g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SO=0,49g TZS=7,25g	EN=807,66kcal FH=37,98g ZS=21,97g SZH=111,65g CK=9,45g SO=2,80g TZS=4,81g	EN=268,60kcal FH=3,62g ZS=6,48g SZH=48,50g CK=29,20g SO=0,18g TZS=3,15g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SO=2,69g TZS=5,74g
CSÜTÖRTÖK 2023.11.16.	Vanília tej (1, 2)*; Liga Margarín; Fonotka (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	Kémes őszibarackleves (1, 2)*; Temesvári sertészelet (1, 2, 5)*; Fűszeres törburgonya (5)*;	Lapkasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	Alma; Kifli (1, 2)*; Májkrem; Lekváros buktka (1, 2, 3)*;
	EN=323,06kcal FH=11,86g ZS=7,50g SZH=51,45g CK=24,45g SO=0,86g TZS=3,67g	EN=227,30kcal FH=6,97g ZS=9,75g SZH=26,14g CK=0,41g SO=0,99g TZS=1,58g	EN=758,08kcal FH=31,55g ZS=27,84g SZH=88,85g CK=25,19g SO=1,10g TZS=2,52g	EN=319,55kcal FH=17,01g ZS=12,66g SZH=33,17g CK=1,63g SO=1,47g TZS=9,10g	EN=582,05kcal FH=13,02g ZS=20,73g SZH=83,14g CK=18,22g SO=1,70g TZS=8,87g
PÉNTEK 2023.11.17.					

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:

Klúg

Tápanyagtartalom: EN=Számfolt energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO= só; TZS= Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktétlek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillogfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Fuhatások

"Suli-Host Étkeztelési
Rendszer 3.0"

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Toast sonka Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet	34,80kcal	4,48g	1,12g	1,72g	0,20g	1,12g	0,44g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	121,20kcal	3,92g	10,36g	0,59g	0,13g	0,45g	3,87g
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	206,43kcal	5,17g	6,02g	31,17g	11,67g	0,37g	0,48g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélzesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	317,12kcal	5,82g	11,73g	42,51g	0,13g	0,39g	1,20g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrós bukta Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g	224,00kcal	9,10g	5,25g	34,30g	11,90g	0,34g	0,07g
Túrós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,21g	0,81g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vaníliás gesztenyekrém Összetétel: Fagy. gesztenye püré, Kristálycukor, Puding por, Tej '1,5%', Vaníliás cukor	286,48kcal	9,28g	4,50g	52,02g	20,42g	0,38g	2,52g
Vaníliás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%', Vaníliás cukor	153,96kcal	7,75g	3,75g	22,49g	22,49g	0,25g	2,25g
Vegyes vágott Összetétel: Vegyes vágott	40,80kcal	1,22g	0,23g	6,75g	1,60g	1,82g	0,03g
Vegyesfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	255,75kcal	9,46g	4,42g	42,27g	21,75g	0,51g	0,92g
Virslil Összetétel: Virslil Pulyka Gallicoop	106,00kcal	4,80g	9,20g	0,96g	0,16g	0,80g	2,88g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	234,07kcal	8,34g	5,55g	35,13g	9,11g	0,38g	0,50g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	330,04kcal	15,86g	4,50g	53,81g	25,68g	0,37g	1,11g
Zöldborsós bulgur Összetétel: Bulgur, Étélzesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	363,67kcal	9,43g	10,07g	50,83g	2,93g	0,60g	1,24g
Zöldborsós csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étélzesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	237,15kcal	23,92g	9,42g	5,71g	1,26g	0,35g	0,24g