

HÉTFŐ 2023.11.13.	KEDD 2023.11.14.	SZERDA 2023.11.15.	CSÜTÖRTÖK 2023.11.16.	PÉNTEK 2023.11.17.		
<p>Reggeli</p> <p>Főzött kakaó (2, 4)*; Liga Margarín; Fonott kalács (1, 2, 3)*;</p>	<p>Tízórai</p> <p>Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Alföldi leves csipetkével (1, 3, 5)*; Majoránna sertésragu (1, 2, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;</p>	<p>Ebéd B</p> <p>Alföldi leves csipetkével (1, 3, 5)*; Sült debreceai kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Uzsonna</p> <p>Joghurt (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;</p>	<p>Vacsora</p> <p>Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Teföl (2)*;</p>	
<p>EN=516,7kcal FH=1,645g ZS=4,443g SZH=78,70g CK=3,07g SO=1,07g Tzs=2,08g</p> <p>Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>EN=289,40kcal FH=4,52g ZS=6,70g SZH=46,19g CK=0,54g SO=1,96g Tzs=4,04g</p> <p>Molnátká (1, 2, 3)*; Alma;</p>	<p>EN=853,92kcal FH=38,65g ZS=34,23g SZH=92,59g CK=28,98g SO=2,18g Tzs=3,85g</p> <p>Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtos sertésragut (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;</p>	<p>EN=726,22kcal FH=23,84g ZS=41,71g SZH=83,36g CK=2,26g SO=2,89g Tzs=6,59g</p> <p>Csontleves (1, 3, 5)*; Svikós tokány (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;</p>	<p>EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SO=0,57g Tzs=6,24g</p> <p>Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;</p>	<p>EN=568,81kcal FH=20,72g ZS=28,51g SZH=67,20g CK=4,00g SO=0,81g Tzs=5,70g</p> <p>Citromos tea; Pizza (1, 2)*;</p>	
<p>EN=413,60kcal FH=15,18g ZS=12,20g SZH=61,95g CK=1,153g SO=2,47g Tzs=4,83g</p> <p>Meggyes gyümölcs Tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;</p>	<p>EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=9,30g SZH=28,83g CK=4,95g SO=1,96g Tzs=4,04g</p> <p>Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;</p>	<p>EN=469,15kcal FH=29,15g ZS=15,17g SZH=49,60g CK=43,45g SO=2,29g Tzs=2,98g</p> <p>Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vanília gesztenyekrém (1, 2)*;</p>	<p>EN=697,98kcal FH=29,10g ZS=27,00g SZH=140,90g CK=23,98g SO=0,89g Tzs=3,14g</p> <p>Zöldéghkrémleves (1, 2, 3, 5)*; cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma; Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*;</p>	<p>EN=251,88kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,89g SO=0,70g Tzs=3,35g</p> <p>Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;</p>	<p>EN=751,79kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=67,20g CK=16,94g SO=2,81g Tzs=5,76g</p> <p>Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Sárgapápasz ríz (5)*; Majonéz (3, 11)*;</p>	
<p>EN=390,65kcal FH=13,73g ZS=4,17g SZH=62,00g CK=1,146g SO=1,53g Tzs=2,29g</p> <p>Erdel gyümölcs tea; Toast sonka; Liga Margarín; Zsemle (1)*;</p>	<p>EN=217,50kcal FH=7,50g ZS=7,90g SZH=28,01g CK=0,35g SO=1,84g Tzs=4,80g</p> <p>Kakaós csiga (1, 2)*;</p>	<p>EN=689,15kcal FH=29,15g ZS=15,17g SZH=49,60g CK=43,45g SO=2,29g Tzs=2,98g</p> <p>Zöldéghkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Halas Bolognai szósz (1, 9)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;</p>	<p>EN=719,63kcal FH=45,72g ZS=28,69g SZH=136,19g CK=1,443g SO=3,24g Tzs=5,32g</p> <p>Krémés ószi barackleves (1, 2)*; Temesvári sertészelet (1, 2, 5)*; Fűszeres töltörbongya (5)*;</p>	<p>EN=790,12kcal FH=32,45g ZS=27,31g SZH=96,62g CK=28,09g SO=1,18g Tzs=2,86g</p> <p>Krémés ószi barackleves (1, 2)*; Bácskai rizeshus (5)*; Csemege uborka (11)*;</p>	<p>EN=325,79kcal FH=17,09g ZS=12,65g SZH=34,57g CK=1,83g SO=1,47g Tzs=6,10g</p> <p>Lappasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;</p>	<p>EN=673,41kcal FH=26,58g ZS=20,87g SZH=66,79g CK=2,14g SO=1,08g Tzs=1,68g</p> <p>Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;</p>
<p>EN=283,75kcal FH=10,01g ZS=4,73g SZH=41,44g CK=0,152g SO=2,15g Tzs=1,71g</p> <p>Vanília tej (1, 2)*; Liga Margarín; Fonottka (1, 2)*;</p>	<p>EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,59g SO=0,49g Tzs=0,75g</p> <p>Paradicsomos halhásztétó (9)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;</p>	<p>EN=679,63kcal FH=45,72g ZS=28,69g SZH=136,19g CK=1,443g SO=3,24g Tzs=5,32g</p> <p>Krémés ószi barackleves (1, 2)*; Temesvári sertészelet (1, 2, 5)*; Fűszeres töltörbongya (5)*;</p>	<p>EN=782,30kcal FH=34,96g ZS=24,01g SZH=87,45g CK=3,27g SO=1,50g Tzs=1,58g</p> <p>Krémés ószi barackleves (1, 2)*; Bácskai rizeshus (5)*; Csemege uborka (11)*;</p>	<p>EN=369,60kcal FH=3,63g ZS=6,48g SZH=46,50g CK=29,20g SO=0,16g Tzs=3,18g</p> <p>Lappasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;</p>	<p>EN=673,41kcal FH=26,58g ZS=20,87g SZH=66,79g CK=2,14g SO=1,08g Tzs=1,68g</p> <p>Alma; Kifli (1, 2)*; Májkrem; Lekáros buktka (1, 2, 3)*;</p>	
<p>EN=384,6kcal FH=13,42g ZS=4,62g SZH=55,26g CK=28,25g SO=0,91g Tzs=1,24g</p>	<p>EN=227,30kcal FH=6,97g ZS=9,79g SZH=26,14g CK=0,41g SO=0,99g Tzs=1,59g</p>	<p>EN=790,12kcal FH=32,45g ZS=27,31g SZH=96,62g CK=28,09g SO=1,18g Tzs=2,86g</p>	<p>EN=825,7kcal FH=42,70g ZS=36,62g SZH=123,09g CK=28,42g SO=2,67g Tzs=1,80g</p>	<p>EN=325,79kcal FH=17,09g ZS=12,65g SZH=34,57g CK=1,83g SO=1,47g Tzs=6,10g</p>	<p>EN=588,29kcal FH=13,18g ZS=20,73g SZH=64,54g CK=18,22g SO=1,70g Tzs=3,97g</p>	

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:
Középiszkola

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=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogóanyag; 15=Édesítőszer; 16=Pulverizált

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	82,88kcal	3,22g	0,37g	16,69g	0,22g	0,52g	0,15g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	201,60kcal	7,83g	0,90g	40,59g	0,54g	1,26g	0,36g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Temesvári sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,57kcal	24,01g	16,16g	11,13g	1,17g	0,66g	1,29g
Toast sonka Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet	43,50kcal	5,60g	1,40g	2,15g	0,25g	1,40g	0,55g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	135,60kcal	4,64g	11,28g	0,97g	0,15g	0,52g	4,01g
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	264,45kcal	6,00g	10,03g	35,58g	12,17g	0,38g	0,78g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzövíz'	366,80kcal	7,59g	10,11g	55,45g	0,17g	0,39g	1,00g
Túró Összetétel: Félzsiros 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, főzövíz', Tojásmentes nagykocka tészta	388,52kcal	10,98g	8,62g	66,69g	3,60g	0,27g	1,07g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	170,78kcal	4,65g	2,25g	32,69g	15,49g	0,25g	1,35g
Vaníliás gesztenyekrém Összetétel: Fagy. gesztenye püré, Kristálycukor, Puding por, Tej '1,5%', Vaníliás cukor	233,48kcal	5,25g	2,55g	47,09g	15,49g	0,25g	1,35g
Vaníliás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%', Vaníliás cukor	181,94kcal	9,30g	4,50g	26,29g	26,29g	0,30g	2,70g
Vegyes vágott Összetétel: Vegyes vágott	51,00kcal	1,53g	0,29g	8,44g	2,00g	2,28g	0,04g
Vegyesfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	279,92kcal	10,23g	5,21g	45,52g	23,68g	0,53g	1,01g
Virsli Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop	159,00kcal	7,20g	13,80g	1,44g	0,24g	1,20g	4,32g