

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2021.02.08.	Tea 'Citromos'; Csemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Pásztorgulyás (1, 2, 3, 5, 11)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Pásztorgulyás (1, 2, 3, 5, 11)*; Rakott metélt dióval (1, 2, 6, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Mandarin;	Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos káposzta-f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=421,80kcal FH=10,62g ZS=16,02g SZH=58,03g CK=10,49g SÓ=2,51g TZS=6,18g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=977,58kcal FH=45,34g ZS=35,29g SZH=114,86g CK=1,65g SÓ=2,40g TZS=4,11g	EN=1 171,37kcal FH=34,87g ZS=35,62g SZH=172,97g CK=54,79g SÓ=1,94g TZS=1,13g	EN=331,95kcal FH=17,80g ZS=12,03g SZH=36,51g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=642,34kcal FH=24,12g ZS=29,42g SZH=68,02g CK=19,50g SÓ=2,11g TZS=1,55g
KEDD 2021.02.09.	Tejeskávé (1, 2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóborka;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Májgaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Bef tt; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Májgaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Forgatott burgonya; Brassói aprópecsenye (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;
	EN=418,17kcal FH=14,64g ZS=13,14g SZH=58,53g CK=24,04g SÓ=1,01g TZS=8,02g	EN=227,65kcal FH=6,20g ZS=10,31g SZH=26,66g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=809,97kcal FH=42,99g ZS=32,58g SZH=89,90g CK=22,21g SÓ=2,82g TZS=2,09g	EN=810,06kcal FH=42,98g ZS=24,86g SZH=126,66g CK=7,86g SÓ=3,57g TZS=2,09g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=660,79kcal FH=25,10g ZS=34,42g SZH=55,83g CK=2,57g SÓ=4,19g TZS=1,06g
SZERDA 2021.02.10.	Tea 'Citromos'; Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Túrós bukta (1, 2, 3)*; Mandarin;	Brokkolikrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Burgonyapüré (2)*; Ínyenc zöldség köret (5)*;	Brokkolikrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Alma;	Molnárika (1, 2, 3)*; Kockasajt (2)*;	Sajtos spagetti (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=390,00kcal FH=13,43g ZS=13,02g SZH=54,49g CK=11,23g SÓ=2,36g TZS=5,26g	EN=260,00kcal FH=9,66g ZS=5,25g SZH=42,14g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=895,07kcal FH=37,32g ZS=27,63g SZH=116,47g CK=5,66g SÓ=4,74g TZS=4,34g	EN=1 052,81kcal FH=56,09g ZS=44,96g SZH=157,62g CK=4,28g SÓ=2,85g TZS=2,28g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,98g TZS=5,67g
CSÜTÖRTÖK 2021.02.11.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Jégcsap retek;	Méz; Margarin mini 'Vitelma'; Fonotkka (1, 2, 3)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Majorannás csirkecomb (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Kiwi;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=439,16kcal FH=23,48g ZS=9,00g SZH=64,34g CK=14,30g SÓ=1,92g TZS=2,80g	EN=277,60kcal FH=4,20g ZS=6,85g SZH=50,48g CK=20,92g SÓ=0,41g TZS=1,95g	EN=792,07kcal FH=34,78g ZS=21,33g SZH=103,50g CK=4,23g SÓ=3,51g TZS=2,02g	EN=755,02kcal FH=26,76g ZS=36,12g SZH=76,39g CK=21,42g SÓ=3,17g TZS=2,70g	EN=314,72kcal FH=10,23g ZS=8,99g SZH=46,50g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=703,76kcal FH=26,49g ZS=30,11g SZH=74,76g CK=18,74g SÓ=2,57g TZS=5,05g
PÉNTEK 2021.02.12.	Gyümölcs tea; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Kigyóborka;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Finomf zelék (1, 2)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Burgonyagombóc leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Mustáros sertéskaraj sajttal (1, 2, 5, 11)*; Hagymás burgonya; Csemege uborka (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Fonotkka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*; Margarin mini 'Vitelma'; Narancs;	Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=368,60kcal FH=16,08g ZS=9,10g SZH=55,33g CK=10,91g SÓ=2,48g TZS=2,61g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=756,10kcal FH=37,96g ZS=19,50g SZH=99,60g CK=24,54g SÓ=3,56g TZS=2,75g	EN=912,18kcal FH=42,90g ZS=33,73g SZH=98,02g CK=11,36g SÓ=5,86g TZS=6,30g	EN=316,40kcal FH=6,36g ZS=9,40g SZH=48,50g CK=6,00g SÓ=0,42g TZS=2,64g	EN=599,45kcal FH=15,31g ZS=29,59g SZH=66,26g CK=14,16g SÓ=2,96g TZS=16,95g

**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:**

**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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

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