

Ebéd A

Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; Sztéfánia vagdalt (1, 3)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;

HÉTFŐ
2023.10.30.

EN=899,70kcal FH=38,49g ZS=39,61g SZH=88,71g CK=10,78g SÓ=2,47g TZS=3,22g

Sütőökrémleves (1, 2)*; Pirított tökmag (6, 8, 12, 13)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;

KÉDD
2023.10.31.

EN=1 039,05kcal FH=42,42g ZS=45,95g SZH=109,70g CK=26,46g SÓ=2,63g TZS=5,77g

SZERDA
2023.11.01.

Kertészleves (1, 3, 5)*; Bükkői aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Párolt rizs (5)*;

CSÜTÖRTÖK
2023.11.02.

EN=736,05kcal FH=25,80g ZS=39,64g SZH=94,90g CK=2,73g SÓ=1,47g TZS=2,58g

Babgulyás (1, 2, 5)*; Roston sült hal tepsiben (1, 5, 9)*; Hagymás burgonya;

PÉNTEK
2023.11.03.

EN=914,08kcal FH=42,64g ZS=36,89g SZH=95,50g CK=2,30g SÓ=2,66g TZS=2,26g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kegyővárosi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:
Iskola 'A' - Szociális

Tápanyagtartalom: EN=Számlított 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=Rákkérek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Edesfűszer; 16=Pinasztűk

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'A' - Szociális

Időszak: 2023.10.30.-tól 2023.11.03.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Babgulyás Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	373,68kcal	20,83g	18,13g	29,26g	1,22g	0,53g	0,29g
Bükkí aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	325,29kcal	16,47g	25,55g	5,31g	0,57g	0,46g	1,06g
Hagymás burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	298,75kcal	6,41g	7,21g	47,33g	0,59g	0,37g	0,71g
Hamis gulyásleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levegződség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	156,52kcal	4,44g	2,99g	25,87g	2,26g	0,60g	0,34g
Húsos rakott tészta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	675,95kcal	30,15g	27,39g	75,52g	4,12g	2,04g	5,15g
Kertészleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	79,77kcal	2,86g	2,74g	10,28g	1,93g	0,56g	0,31g
Párolt rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	330,99kcal	6,48g	11,35g	79,30g	0,24g	0,45g	1,20g
Pírtott tökmag Összetétel: Tökmag hántolt	186,90kcal	10,17g	15,15g	1,08g	0,00g	0,00g	0,00g
Roston sült hal tepsiben Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	241,65kcal	15,40g	11,49g	18,92g	0,48g	1,76g	1,27g
Spenót Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	244,35kcal	9,47g	8,45g	32,45g	7,68g	0,43g	1,42g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	376,83kcal	20,22g	27,67g	7,84g	0,54g	0,74g	1,25g
Sütőtökrémleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzötejszín, Gyömbér, Gyümölcslé sűrítmény, Kristálycukor, Só 'jódozott'	176,21kcal	2,10g	3,41g	33,10g	22,33g	0,59g	0,62g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	112,00kcal	4,35g	0,50g	22,55g	0,30g	0,70g	0,20g