

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2021.11.08.	Tea 'Citromos'; Csemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Pásztorgulyás (1, 3, 5)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Pásztorgulyás (1, 3, 5)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Csemege uborka (11)*;
	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=963,52kcal FH=44,47g ZS=34,74g SZH=113,66g CK=4,99g SÓ=2,42g TZS=4,37g	EN=1 131,45kcal FH=34,85g ZS=32,55g SZH=169,93g CK=49,99g SÓ=2,10g TZS=3,42g	EN=309,75kcal FH=17,84g ZS=12,15g SZH=31,07g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=690,67kcal FH=22,25g ZS=33,69g SZH=67,24g CK=2,75g SÓ=3,40g TZS=8,31g
KEDD 2021.11.09.	Tejeskávé (1, 2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Paradicsom;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Bef tt; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Húsos lecsó; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=404,22kcal FH=14,70g ZS=13,21g SZH=54,11g CK=24,26g SÓ=0,98g TZS=8,05g	EN=240,85kcal FH=6,74g ZS=10,40g SZH=28,94g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=842,79kcal FH=44,33g ZS=34,75g SZH=91,64g CK=22,20g SÓ=2,82g TZS=2,09g	EN=761,95kcal FH=42,41g ZS=25,03g SZH=117,67g CK=7,48g SÓ=2,95g TZS=1,94g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=546,85kcal FH=21,79g ZS=24,69g SZH=66,90g CK=7,18g SÓ=5,35g TZS=0,55g
SZERDA 2021.11.10.	Tea 'Citromos'; Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Túrós bukta (1, 2, 3)*;	Brokkolikrémléves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Hagymás burgonya; Ínyenc zöldség köret (2, 4, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Brokkolikrémléves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Molnárika (1, 2, 3)*; Kockasajt (2)*;	Tea 'Citromos'; Mustár (11)*; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*;
	EN=390,00kcal FH=13,43g ZS=13,02g SZH=54,49g CK=11,23g SÓ=2,36g TZS=5,26g	EN=224,00kcal FH=9,10g ZS=5,25g SZH=34,30g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=950,12kcal FH=39,69g ZS=24,89g SZH=133,95g CK=4,23g SÓ=5,08g TZS=3,24g	EN=1 052,83kcal FH=58,32g ZS=39,78g SZH=167,13g CK=4,09g SÓ=3,25g TZS=2,45g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=699,32kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=70,96g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
CSÜTÖRTÖK 2021.11.11.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Kigyóuborka;	Méz; Margarin mini 'Riso'; Fonottka (1, 2)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Majorannás csirkecombfilé (1, 2, 5)*; Sárgarépás rizs (5)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Rántott csirkemell 'mirelit (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	EN=437,96kcal FH=23,12g ZS=9,00g SZH=64,94g CK=14,60g SÓ=2,01g TZS=3,10g	EN=230,10kcal FH=4,05g ZS=3,85g SZH=45,38g CK=18,32g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=903,86kcal FH=45,84g ZS=34,66g SZH=127,33g CK=3,36g SÓ=3,65g TZS=1,72g	EN=865,17kcal FH=38,56g ZS=51,05g SZH=57,36g CK=14,03g SÓ=3,15g TZS=1,51g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=546,54kcal FH=23,31g ZS=13,18g SZH=76,23g CK=6,92g SÓ=4,44g TZS=0,57g
PÉNTEK 2021.11.12.	Gyümölcs tea; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Mustáros sertéskaraj sajttal (1, 2, 5, 11)*; F szeres burgonya steak (5)*; Sárgarépás káposztasaláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*; Margarin mini 'Riso'; Paradicsom;	Camping sajt (2)*; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	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=1 054,67kcal FH=46,25g ZS=35,09g SZH=123,99g CK=19,46g SÓ=5,27g TZS=6,42g	EN=813,14kcal FH=46,95g ZS=21,63g SZH=89,72g CK=28,38g SÓ=3,54g TZS=2,90g	EN=272,80kcal FH=6,12g ZS=9,52g SZH=39,00g CK=6,00g SÓ=0,42g TZS=2,64g	EN=656,45kcal FH=16,58g ZS=28,96g SZH=79,96g CK=12,69g SÓ=3,13g TZS=16,67g

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:

Középiszola

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"