

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2023.01.09.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Kifli (1, 2)*; Joghurt (2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Alma;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*;
	EN=297,34kcal FH=8,88g ZS=13,00g SZH=36,16g CK=9,46g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=702,63kcal FH=30,77g ZS=32,09g SZH=67,27g CK=6,12g SÓ=3,10g TZS=0,90g	EN=115,80kcal FH=1,42g ZS=1,44g SZH=23,60g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=537,46kcal FH=24,91g ZS=26,44g SZH=45,03g CK=9,92g SÓ=0,94g TZS=0,86g
KEDD 2023.01.10.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Húsos lecsó; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=324,80kcal FH=14,14g ZS=9,00g SZH=46,96g CK=12,53g SÓ=1,25g TZS=5,48g	EN=171,95kcal FH=4,24g ZS=4,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=692,91kcal FH=28,40g ZS=23,33g SZH=89,84g CK=43,09g SÓ=1,49g TZS=3,17g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=593,83kcal FH=23,29g ZS=27,84g SZH=77,10g CK=10,70g SÓ=3,84g TZS=0,70g
SZERDA 2023.01.11.	Citromos tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Lekvár; Zsemle (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Mandarin;	Bebo Mini Margarin; Molnárika (1, 2, 3)*;	Citromos tea; Mustár (11)*; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*;
	EN=278,14kcal FH=9,22g ZS=10,20g SZH=37,26g CK=9,92g SÓ=1,72g TZS=4,16g	EN=201,95kcal FH=4,33g ZS=0,56g SZH=43,72g CK=15,16g SÓ=0,66g TZS=0,32g	EN=838,89kcal FH=40,53g ZS=27,49g SZH=101,21g CK=6,23g SÓ=1,41g TZS=1,61g	EN=206,40kcal FH=3,96g ZS=7,41g SZH=30,03g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,73g	EN=514,46kcal FH=17,38g ZS=18,10g SZH=68,03g CK=9,63g SÓ=2,87g TZS=5,72g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.12.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Alma; Fonottka (1, 2)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Csirkemájás rizottó (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=224,21kcal FH=11,00g ZS=3,10g SZH=37,64g CK=9,44g SÓ=0,98g TZS=0,24g	EN=184,70kcal FH=4,53g ZS=1,35g SZH=37,30g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=678,26kcal FH=24,44g ZS=26,31g SZH=103,54g CK=27,55g SÓ=2,61g TZS=1,56g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=473,14kcal FH=23,90g ZS=16,30g SZH=56,47g CK=2,80g SÓ=0,22g TZS=0,81g
PÉNTEK 2023.01.13.	Gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Alma dobozos üdít ;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Ft burgonya;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Jégcsap retek;	Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=275,10kcal FH=10,16g ZS=9,40g SZH=37,19g CK=9,66g SÓ=1,74g TZS=3,36g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=707,43kcal FH=30,37g ZS=30,68g SZH=71,28g CK=9,22g SÓ=1,80g TZS=2,46g	EN=165,35kcal FH=4,08g ZS=4,71g SZH=25,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=501,75kcal FH=8,50g ZS=18,66g SZH=72,56g CK=12,69g SÓ=1,13g TZS=8,37g

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:

Klűg

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek)

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"