

	<b>Reggeli</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Uzsonna</b>	<b>Vacsora</b>
<b>HÉTF</b> 2021.10.18.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Margarin 'Liga'; Hosszú zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Zsemle 'Zabpelyhes' (1)*;	Húsgombócleves (1, 2, 3, 5)*; Magyaros húsos zöldségtál (1, 2, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Mandarin;	Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Paradicsom;	Tea 'Citromos'; Hamburger (1, 2, 4)*;
	EN=329,51kcal FH=14,78g ZS=11,78g SZH=39,10g CK=9,26g SÓ=1,53g TZS=7,04g	EN=268,69kcal FH=11,25g ZS=6,34g SZH=39,48g CK=0,21g SÓ=0,58g TZS=0,32g	EN=798,63kcal FH=42,94g ZS=32,37g SZH=76,59g CK=7,79g SÓ=2,51g TZS=0,96g	EN=270,35kcal FH=9,68g ZS=12,21g SZH=29,22g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=430,81kcal FH=17,02g ZS=18,30g SZH=42,95g CK=10,47g SÓ=2,29g TZS=4,07g
<b>KEDD</b> 2021.10.19.	F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Méz; Zsemle (1)*; Alma;	Nyírségi gombócleves sertéshússal (1, 2, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabf zélék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Tea 'Citromos'; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=363,01kcal FH=13,48g ZS=11,61g SZH=50,35g CK=20,07g SÓ=1,13g TZS=4,20g	EN=237,65kcal FH=4,72g ZS=0,53g SZH=53,55g CK=16,58g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=724,09kcal FH=44,27g ZS=32,62g SZH=56,09g CK=11,40g SÓ=2,99g TZS=1,14g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=677,26kcal FH=11,01g ZS=30,62g SZH=68,37g CK=10,03g SÓ=4,04g TZS=3,92g
<b>SZERDA</b> 2021.10.20.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Tavaszi rizottó (5)*; Befőtt 'Öszibarack'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Túrós bukta (1, 2, 3)*; Alma;	Sajtos spagetti (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=345,40kcal FH=17,00g ZS=11,09g SZH=40,55g CK=11,90g SÓ=1,14g TZS=4,64g	EN=291,85kcal FH=8,63g ZS=16,51g SZH=26,17g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=737,94kcal FH=26,50g ZS=30,47g SZH=106,74g CK=13,99g SÓ=3,27g TZS=1,33g	EN=261,20kcal FH=9,58g ZS=5,25g SZH=42,70g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=443,43kcal FH=16,15g ZS=17,72g SZH=54,22g CK=2,80g SÓ=0,88g TZS=4,66g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.10.21.	Tej (2)*; Toast sonka; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Paradicsom;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Rozsos párna (1, 12)*; Kigyóuborka;	Filézett halászlé (5, 9)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Dobozos üdít szí-alma; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya; Kovászos uborka (1)*;
	EN=304,40kcal FH=17,09g ZS=7,97g SZH=39,53g CK=11,76g SÓ=2,07g TZS=3,76g	EN=276,48kcal FH=8,10g ZS=11,94g SZH=33,20g CK=0,51g SÓ=1,01g TZS=1,73g	EN=828,94kcal FH=26,30g ZS=26,18g SZH=122,15g CK=45,90g SÓ=4,56g TZS=5,77g	EN=274,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=53,46g CK=18,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=575,69kcal FH=22,63g ZS=31,89g SZH=43,11g CK=0,46g SÓ=3,43g TZS=0,93g
<b>PÉNTEK</b> 2021.10.22.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Cukkinikrémleves tészta nélkül (1, 2)*; Sajt szórát (2)*; Csupaki apróragu (1)*; Kukoricás rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Májkrém; Alma; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=247,61kcal FH=10,66g ZS=3,03g SZH=42,93g CK=9,20g SÓ=1,17g TZS=0,24g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=722,16kcal FH=28,07g ZS=34,73g SZH=91,38g CK=3,57g SÓ=3,80g TZS=3,50g	EN=253,20kcal FH=8,54g ZS=7,60g SZH=37,62g CK=0,78g SÓ=2,08g TZS=4,56g	EN=615,65kcal FH=12,39g ZS=31,09g SZH=69,21g CK=14,16g SÓ=1,70g TZS=13,75g

**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:**

**Klóg**

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=Csillagfűrt

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