

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2022.09.19.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Paradicsomos káposzta-f zelék (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya; Fejeskáposzta-saláta;
	EN=299,79kcal FH=7,79g ZS=13,71g SZH=35,37g CK=10,73g SÓ=1,41g TZS=5,52g	EN=304,12kcal FH=11,13g ZS=9,19g SZH=42,06g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=709,46kcal FH=28,93g ZS=28,37g SZH=79,41g CK=18,27g SÓ=3,31g TZS=1,94g	EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=650,94kcal FH=24,51g ZS=32,86g SZH=57,50g CK=6,46g SÓ=2,57g TZS=1,02g
<b>KEDD</b> 2022.09.20.	Tejeskávé (1, 2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Kápia paprika;	Méz; Bebo Mini Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Körte;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Lecsós csirkeragu (1)*; Kuskusz (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=376,10kcal FH=13,06g ZS=11,53g SZH=51,93g CK=21,01g SÓ=0,93g TZS=4,27g	EN=224,00kcal FH=4,09g ZS=4,85g SZH=41,26g CK=14,21g SÓ=0,52g TZS=1,40g	EN=805,70kcal FH=26,24g ZS=34,52g SZH=113,03g CK=4,84g SÓ=3,17g TZS=2,18g	EN=305,10kcal FH=7,64g ZS=10,90g SZH=42,69g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=564,36kcal FH=28,85g ZS=15,04g SZH=75,04g CK=4,12g SÓ=2,59g TZS=1,36g
<b>SZERDA</b> 2022.09.21.	Csipkebogyó tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Csirkemájkrém 50g; Rozsos párna (1, 12)*; szibarack;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Uborkasaláta;	Kefír (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Sajtos spagetti (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=286,60kcal FH=10,60g ZS=9,50g SZH=39,37g CK=9,60g SÓ=1,74g TZS=3,36g	EN=350,88kcal FH=11,42g ZS=13,69g SZH=43,71g CK=0,45g SÓ=1,27g TZS=3,25g	EN=705,72kcal FH=36,25g ZS=18,71g SZH=83,82g CK=7,31g SÓ=3,40g TZS=1,13g	EN=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g	EN=443,43kcal FH=16,15g ZS=17,72g SZH=54,22g CK=2,80g SÓ=0,88g TZS=4,66g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2022.09.22.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Kockasajt (2)*; Négy magvas zsemle (1, 12)*; Banán;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Májkrém; Kifli (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=329,47kcal FH=19,12g ZS=6,90g SZH=47,49g CK=12,57g SÓ=1,43g TZS=2,56g	EN=359,98kcal FH=9,05g ZS=8,22g SZH=60,59g CK=0,16g SÓ=1,82g TZS=4,87g	EN=833,18kcal FH=40,49g ZS=26,43g SZH=102,62g CK=4,90g SÓ=11,24g TZS=1,06g	EN=285,85kcal FH=8,13g ZS=16,46g SZH=25,32g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,95g TZS=5,74g
<b>PÉNTEK</b> 2022.09.23.	Zöldtea-citrusos; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Bebo Mini Margarin; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*; Zöldpaprika;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=275,25kcal FH=10,81g ZS=7,46g SZH=37,75g CK=9,64g SÓ=1,10g TZS=2,31g	EN=277,90kcal FH=6,12g ZS=10,55g SZH=38,10g CK=6,00g SÓ=0,42g TZS=3,34g	EN=731,07kcal FH=41,95g ZS=15,92g SZH=148,45g CK=18,34g SÓ=2,89g TZS=1,90g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=557,45kcal FH=10,46g ZS=24,94g SZH=70,55g CK=14,22g SÓ=1,35g TZS=9,18g

**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:**

**Klúg**

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=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek)

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