

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2021.11.15.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Paradicsom;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Hentes tokány (1, 11)*; Párolt rizs (5)*; Vegyes saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos káposzta-f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=324,80kcal FH=9,16g ZS=14,06g SZH=39,95g CK=9,38g SÓ=1,68g TZS=5,00g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=784,41kcal FH=24,64g ZS=30,75g SZH=122,48g CK=31,61g SÓ=3,08g TZS=2,20g	EN=225,85kcal FH=7,23g ZS=8,21g SZH=29,88g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=556,66kcal FH=20,61g ZS=25,58g SZH=59,23g CK=16,85g SÓ=1,98g TZS=1,33g
<b>KEDD</b> 2021.11.16.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóborka;	Méz; Margarin mini 'Riso'; Kifli (1, 2)*;	Vágott tojásleves (1, 3, 5)*; Aprópecsenye (5)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Szárnyas rizottó (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=324,80kcal FH=14,14g ZS=9,00g SZH=46,96g CK=12,53g SÓ=1,25g TZS=5,48g	EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=819,55kcal FH=40,65g ZS=38,02g SZH=70,15g CK=26,83g SÓ=2,81g TZS=3,83g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=445,93kcal FH=28,27g ZS=14,93g SZH=66,64g CK=3,36g SÓ=3,62g TZS=1,05g
<b>SZERDA</b> 2021.11.17.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Jégcsap rettek;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Szárnyasgulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	Sajtos spagetti (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=274,44kcal FH=10,45g ZS=9,85g SZH=34,86g CK=9,59g SÓ=1,58g TZS=3,47g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=809,28kcal FH=28,66g ZS=27,09g SZH=108,77g CK=19,92g SÓ=1,68g TZS=2,77g	EN=264,85kcal FH=9,68g ZS=12,16g SZH=28,07g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=443,43kcal FH=16,15g ZS=17,72g SZH=54,22g CK=2,80g SÓ=0,88g TZS=4,66g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.11.18.	Vaníliás tej (1, 2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	Margarin mini 'Riso'; Hosszú zsemle (1)*; Paradicsom;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Rántott csirkemell 'mirelit (1, 2, 3)*; Párolt rizs (5)*; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kefír (2)*; Fonotkka (1, 2)*;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=411,76kcal FH=16,54g ZS=15,02g SZH=48,48g CK=24,36g SÓ=0,98g TZS=6,92g	EN=170,31kcal FH=4,58g ZS=3,13g SZH=29,77g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=664,53kcal FH=29,23g ZS=16,12g SZH=121,72g CK=7,21g SÓ=5,21g TZS=1,12g	EN=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,95g TZS=5,74g
<b>PÉNTEK</b> 2021.11.19.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Tejfőlös-túró (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Zöldpaprika;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Ízes fánk (1, 2, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Paradicsom;	Kifli (1, 2)*; Alma; Dobozos üdít szi-alma; Májkrém; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=312,14kcal FH=17,21g ZS=7,75g SZH=42,16g CK=9,22g SÓ=0,96g TZS=0,48g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=766,45kcal FH=23,61g ZS=27,15g SZH=101,70g CK=34,49g SÓ=2,51g TZS=4,86g	EN=264,70kcal FH=9,04g ZS=7,70g SZH=39,62g CK=0,78g SÓ=2,08g TZS=4,56g	EN=676,05kcal FH=13,02g ZS=20,73g SZH=105,14g CK=30,22g SÓ=1,70g TZS=8,57g

**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"**