

	<b>Reggeli</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Uzsonna</b>	<b>Vacsora</b>
<b>HÉTF</b> 2021.11.22.	F zött kakaó (2, 4)*; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Paradicsom;	Csirke májkrém; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=441,41kcal FH=15,38g ZS=15,61g SZH=58,59g CK=19,96g SÓ=2,16g TZS=9,54g	EN=220,18kcal FH=7,68g ZS=7,79g SZH=28,77g CK=0,16g SÓ=0,97g TZS=2,02g	EN=810,31kcal FH=37,66g ZS=47,91g SZH=51,55g CK=15,52g SÓ=2,90g TZS=1,24g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=680,62kcal FH=11,09g ZS=30,62g SZH=68,79g CK=10,03g SÓ=4,04g TZS=3,92g
<b>KEDD</b> 2021.11.23.	Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Csemege uborka (11)*;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Paprikásburgonya hússal (1, 3, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=300,70kcal FH=8,96g ZS=13,00g SZH=36,59g CK=9,46g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=710,51kcal FH=28,47g ZS=27,43g SZH=84,00g CK=7,45g SÓ=4,92g TZS=1,22g	EN=311,60kcal FH=6,01g ZS=5,25g SZH=58,52g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=656,78kcal FH=27,68g ZS=28,58g SZH=67,75g CK=2,75g SÓ=3,72g TZS=0,58g
<b>SZERDA</b> 2021.11.24.	Dobozos üdít 'alma'; Sajtos pogácsa (1, 2)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Paradicsom;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Bulgur (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Dzsem (13)*; Margarin mini 'Riso'; Zsemle (1)*;	Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=392,30kcal FH=7,43g ZS=10,02g SZH=66,49g CK=21,26g SÓ=1,89g TZS=5,00g	EN=231,35kcal FH=7,23g ZS=8,26g SZH=31,03g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=769,41kcal FH=30,37g ZS=27,28g SZH=88,64g CK=4,96g SÓ=4,95g TZS=2,01g	EN=225,55kcal FH=4,24g ZS=3,03g SZH=43,67g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=665,49kcal FH=49,98g ZS=18,95g SZH=116,45g CK=2,99g SÓ=3,07g TZS=1,40g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.11.25.	F zött kakaó (2, 4)*; Kalácska (1, 2, 3)*;	Csemege szalámi; Zsemle (1)*; Alma;	Filézett halászlé (5, 9)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=377,11kcal FH=11,94g ZS=11,01g SZH=55,99g CK=25,06g SÓ=0,63g TZS=6,24g	EN=282,45kcal FH=8,32g ZS=10,53g SZH=37,07g CK=0,16g SÓ=1,48g TZS=4,52g	EN=890,11kcal FH=29,94g ZS=27,89g SZH=129,53g CK=50,73g SÓ=5,13g TZS=12,90g	EN=240,50kcal FH=9,15g ZS=6,75g SZH=34,90g CK=7,90g SÓ=0,65g TZS=4,30g	EN=459,49kcal FH=20,59g ZS=23,48g SZH=43,44g CK=0,52g SÓ=6,48g TZS=0,61g
<b>PÉNTEK</b> 2021.11.26.	Dobozos üdít 'alma'; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Mandarin;	Poharas tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Chilisbab sertés hússal (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Paradicsom;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=465,30kcal FH=9,59g ZS=17,68g SZH=64,96g CK=23,44g SÓ=1,52g TZS=9,63g	EN=304,12kcal FH=11,13g ZS=9,19g SZH=42,06g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=800,49kcal FH=39,68g ZS=22,17g SZH=100,31g CK=5,36g SÓ=2,51g TZS=0,82g	EN=271,95kcal FH=7,51g ZS=13,42g SZH=29,13g CK=1,71g SÓ=0,99g TZS=2,24g	EN=676,50kcal FH=14,51g ZS=23,95g SZH=97,69g CK=15,80g SÓ=2,68g TZS=13,05g

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

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