

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2022.01.03.	Tea 'Csipkebogyó'; Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Poharas tej (2)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Kelvirágkrémleves sárgarépakockával (1, 2)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes saláta;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Mandarin;	Temesvári sertésszelet (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	EN=292,80kcal FH=8,04g ZS=13,00g SZH=33,77g CK=9,45g SÓ=1,54g TZS=5,27g	EN=264,98kcal FH=11,09g ZS=6,82g SZH=37,90g CK=0,16g SÓ=0,58g TZS=0,37g	EN=839,74kcal FH=27,67g ZS=44,56g SZH=73,64g CK=14,22g SÓ=3,09g TZS=3,00g	EN=331,40kcal FH=8,57g ZS=7,91g SZH=54,39g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=511,50kcal FH=27,88g ZS=20,04g SZH=74,65g CK=2,49g SÓ=3,34g TZS=1,66g
<b>KEDD</b> 2022.01.04.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Dobozos üdít 'alma'; Méz; Kifli (1, 2)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;	Céklasaláta (6, 15)*; Tiszai aprópecsenye (1, 5)*; Tarhonya (1)*;
	EN=318,40kcal FH=13,70g ZS=8,75g SZH=46,41g CK=12,58g SÓ=1,25g TZS=2,56g	EN=271,05kcal FH=3,83g ZS=1,24g SZH=61,75g CK=38,05g SÓ=0,47g TZS=0,63g	EN=736,25kcal FH=27,89g ZS=34,18g SZH=74,00g CK=20,88g SÓ=3,02g TZS=1,72g	EN=270,65kcal FH=7,92g ZS=7,53g SZH=41,33g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=604,21kcal FH=23,30g ZS=28,61g SZH=61,56g CK=5,03g SÓ=3,30g TZS=1,94g
<b>SZERDA</b> 2022.01.05.	Tej (2)*; Petrezselymes tejfölösturó (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóborka;	Margarin mini 'Riso'; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Almaleves (1, 2)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=302,67kcal FH=18,97g ZS=6,88g SZH=41,03g CK=12,11g SÓ=1,43g TZS=2,74g	EN=239,92kcal FH=4,81g ZS=6,09g SZH=39,86g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=748,37kcal FH=42,29g ZS=15,74g SZH=152,07g CK=31,36g SÓ=3,12g TZS=1,86g	EN=295,95kcal FH=17,24g ZS=12,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,95g TZS=5,74g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2022.01.06.	Tej (2)*; Pulyka mellcsemege felvágott (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Jégcsap retek;	Májkrém; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Kigyóborka;	Pásztorleves (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kefir (2)*; Briós (1, 2, 3)*;	Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=342,40kcal FH=18,19g ZS=9,12g SZH=46,87g CK=13,05g SÓ=1,90g TZS=4,16g	EN=305,98kcal FH=9,39g ZS=16,57g SZH=28,70g CK=0,16g SÓ=1,32g TZS=6,17g	EN=768,22kcal FH=33,20g ZS=33,51g SZH=79,41g CK=7,67g SÓ=3,39g TZS=8,49g	EN=364,40kcal FH=10,33g ZS=10,50g SZH=55,82g CK=22,15g SÓ=0,64g TZS=6,04g	EN=620,17kcal FH=24,19g ZS=31,03g SZH=52,55g CK=2,24g SÓ=3,26g TZS=0,84g
<b>PÉNTEK</b> 2022.01.07.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Mandarin; Csemege szalámi; Zsemle (1)*;	Szárnyasgulyásleves (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vaníliás gesztenyekrém (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Teljes kiörlés meggyes párna (1, 2)*; Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=317,75kcal FH=17,67g ZS=8,76g SZH=39,13g CK=12,29g SÓ=1,32g TZS=4,09g	EN=276,75kcal FH=8,33g ZS=10,53g SZH=35,53g CK=0,16g SÓ=1,48g TZS=4,52g	EN=975,88kcal FH=33,58g ZS=27,64g SZH=143,85g CK=47,90g SÓ=2,29g TZS=10,04g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=517,65kcal FH=10,26g ZS=23,44g SZH=64,13g CK=8,06g SÓ=1,84g TZS=8,48g

**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"**