

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2022.06.06.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Kockasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=269,44kcal FH=8,97g ZS=7,75g SZH=40,95g CK=9,40g SÓ=1,72g TZS=4,84g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=725,31kcal FH=27,19g ZS=25,57g SZH=110,31g CK=45,29g SÓ=1,51g TZS=5,40g	EN=227,05kcal FH=6,14g ZS=10,28g SZH=26,54g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=513,81kcal FH=27,56g ZS=15,71g SZH=56,69g CK=7,16g SÓ=2,04g TZS=1,36g
<b>KEDD</b> 2022.06.07.	Eper-meggy gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=306,80kcal FH=9,46g ZS=12,50g SZH=38,69g CK=9,56g SÓ=1,74g TZS=4,76g	EN=327,45kcal FH=17,24g ZS=15,53g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=8,52g	EN=766,32kcal FH=25,33g ZS=27,28g SZH=104,56g CK=22,13g SÓ=4,14g TZS=5,31g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,95g TZS=5,74g
<b>SZERDA</b> 2022.06.08.	Tejeskávét (1, 2)*; Tea; F tt tojás (3)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Kelvirágrémleves (1, 2, 3, 5, 6)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Meggymártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=361,89kcal FH=14,02g ZS=10,81g SZH=48,83g CK=20,11g SÓ=1,22g TZS=4,36g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=736,73kcal FH=33,40g ZS=17,53g SZH=107,38g CK=34,03g SÓ=3,44g TZS=1,23g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=468,56kcal FH=20,85g ZS=23,50g SZH=45,64g CK=0,52g SÓ=6,48g TZS=0,61g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2022.06.09.	Tej (2)*; Tea; Francia baromfiszelet (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*; Alma;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*;	Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Csemege uborka (11)*;
	EN=339,64kcal FH=14,22g ZS=10,95g SZH=46,23g CK=16,65g SÓ=2,13g TZS=4,10g	EN=397,60kcal FH=12,80g ZS=12,50g SZH=55,60g CK=6,00g SÓ=0,42g TZS=2,64g	EN=722,78kcal FH=29,53g ZS=28,35g SZH=81,58g CK=2,85g SÓ=2,87g TZS=1,10g	EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=629,98kcal FH=27,05g ZS=28,45g SZH=63,39g CK=3,05g SÓ=3,39g TZS=0,55g
<b>PÉNTEK</b> 2022.06.10.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Camping sajt (2)*; Hosszú zsemle (1)*;	Sárgaborsóleves (1, 3, 5)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Alma;	Fonottka (1, 2)*; Banán;	Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Májkrém; Alma; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=224,21kcal FH=11,00g ZS=3,10g SZH=37,64g CK=9,44g SÓ=1,11g TZS=0,24g	EN=296,71kcal FH=12,08g ZS=13,53g SZH=28,77g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=739,22kcal FH=40,98g ZS=16,65g SZH=92,27g CK=3,67g SÓ=3,37g TZS=2,74g	EN=273,50kcal FH=5,61g ZS=1,35g SZH=57,94g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=708,90kcal FH=16,54g ZS=21,89g SZH=107,91g CK=19,86g SÓ=2,18g TZS=9,17g

**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"**