

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2022.06.20.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Szárnyas húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Poharas tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Csirke májkrém 50g; Hosszú zsemle (1)*; Hosszú zsemle (1)*; Túrós bukta (1, 2, 3)*;
	EN=289,79kcal FH=7,19g ZS=13,56g SZH=33,87g CK=10,73g SÓ=1,41g TZS=5,52g	EN=358,70kcal FH=18,84g ZS=15,70g SZH=35,36g CK=0,78g SÓ=1,84g TZS=8,26g	EN=730,11kcal FH=46,03g ZS=22,23g SZH=79,68g CK=3,08g SÓ=2,91g TZS=1,02g	EN=304,12kcal FH=11,13g ZS=9,19g SZH=42,06g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=628,42kcal FH=22,91g ZS=17,26g SZH=92,29g CK=12,22g SÓ=2,26g TZS=3,46g
<b>KEDD</b> 2022.06.21.	Tejeskávé (1, 2)*; Tea; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;	Méz; Bebo Mini Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Csemege szalámi; Rozsos párna (1, 12)*; Rozsos párna (1, 12)*; Fahéjas csiga (1, 2)*;
	EN=321,19kcal FH=8,95g ZS=8,33g SZH=51,19g CK=19,78g SÓ=0,84g TZS=2,37g	EN=239,00kcal FH=4,05g ZS=4,85g SZH=45,38g CK=18,32g SÓ=0,50g TZS=1,40g	EN=739,43kcal FH=25,47g ZS=38,50g SZH=89,11g CK=1,92g SÓ=2,79g TZS=2,42g	EN=305,10kcal FH=7,64g ZS=10,90g SZH=42,69g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=719,96kcal FH=17,24g ZS=26,27g SZH=101,46g CK=14,69g SÓ=2,56g TZS=10,67g
<b>SZERDA</b> 2022.06.22.	Csipkebogyó tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Dzsem (db) (13)*; Bebo Mini Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=275,10kcal FH=10,10g ZS=9,40g SZH=37,37g CK=9,60g SÓ=1,74g TZS=3,36g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=915,14kcal FH=34,17g ZS=38,63g SZH=104,20g CK=19,32g SÓ=1,76g TZS=1,69g	EN=241,50kcal FH=4,05g ZS=4,85g SZH=43,90g CK=15,15g SÓ=0,50g TZS=1,40g	EN=659,10kcal FH=16,36g ZS=28,55g SZH=81,39g CK=5,29g SÓ=2,67g TZS=10,97g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2022.06.23.	Tej (2)*; Tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Négy magvas zsemle (1, 12)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kuskusz (1, 5)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Alma;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Májkrém; Kakaós csiga (1, 2)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=290,21kcal FH=15,50g ZS=5,35g SZH=44,69g CK=16,49g SÓ=1,30g TZS=1,74g	EN=233,98kcal FH=7,49g ZS=8,22g SZH=31,55g CK=0,16g SÓ=1,82g TZS=4,87g	EN=751,13kcal FH=36,03g ZS=18,55g SZH=104,46g CK=9,91g SÓ=3,47g TZS=1,76g	EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=629,25kcal FH=13,10g ZS=30,46g SZH=73,11g CK=12,69g SÓ=1,87g TZS=13,47g
<b>PÉNTEK</b> 2022.06.24.	Zöldtea-citrusos; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Magvas kenyér (1, 12)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Meggye leves (1, 2)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Fejeskáposzta-saláta;	Alma dobozos üdít ; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Méz; Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;
	EN=287,25kcal FH=10,01g ZS=8,97g SZH=38,16g CK=9,46g SÓ=1,04g TZS=2,55g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=724,84kcal FH=41,53g ZS=16,04g SZH=146,54g CK=32,20g SÓ=2,91g TZS=2,01g	EN=320,60kcal FH=5,82g ZS=6,98g SZH=57,10g CK=26,00g SÓ=0,42g TZS=2,67g	EN=763,00kcal FH=16,33g ZS=19,92g SZH=127,02g CK=36,38g SÓ=2,47g TZS=10,80g

**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"**