

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2021.10.18.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Margarin 'Liga'; Hosszú zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Zsemle 'Zabpelyhes' (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Gránátos kocka (1)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Paradicsom;	Tea 'Citromos'; Hamburger (1, 2, 4)*;
	EN=339,21kcal FH=14,91g ZS=12,19g SZH=40,31g CK=10,27g SÓ=1,55g TZS=7,16g	EN=268,69kcal FH=11,25g ZS=6,34g SZH=39,48g CK=0,21g SÓ=0,58g TZS=0,32g	EN=963,76kcal FH=34,00g ZS=36,83g SZH=123,63g CK=25,34g SÓ=4,94g TZS=4,58g	EN=808,70kcal FH=31,58g ZS=20,12g SZH=124,41g CK=4,67g SÓ=5,49g TZS=4,42g	EN=272,65kcal FH=9,78g ZS=12,23g SZH=29,62g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=827,15kcal FH=33,98g ZS=36,60g SZH=77,40g CK=12,70g SÓ=4,59g TZS=8,14g
KEDD 2021.10.19.	F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Alma; Méz; Zsemle (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Húsos rakott burgonya (1, 2, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Fejeskáposzta-saláta;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Tavasz rizottó (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Fejeskáposzta-saláta;	Joghurt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Tea 'Citromos'; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=471,94kcal FH=18,09g ZS=13,68g SZH=68,39g CK=24,47g SÓ=1,62g TZS=5,38g	EN=243,85kcal FH=4,80g ZS=0,53g SZH=54,95g CK=16,58g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=1 015,60kcal FH=45,62g ZS=36,30g SZH=115,48g CK=8,23g SÓ=3,10g TZS=2,15g	EN=984,40kcal FH=44,20g ZS=39,70g SZH=134,45g CK=10,36g SÓ=4,16g TZS=1,96g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=699,32kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=70,96g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
SZERDA 2021.10.20.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Lencseleves (húsmentes) (1, 2, 3, 5, 11)*; Tejszínes-sajtos csirkecomb (1, 2, 5)*; Kuszusz (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Körte;	Lencseleves (húsmentes) (1, 2, 3, 5, 11)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kovászos uborka (1)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Túrós bukta (1, 2, 3)*; Alma;	Sajtos spagetti (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=371,00kcal FH=18,56g ZS=12,24g SZH=42,86g CK=14,21g SÓ=1,21g TZS=5,21g	EN=293,05kcal FH=8,73g ZS=16,52g SZH=26,34g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=1 031,25kcal FH=54,01g ZS=27,17g SZH=136,21g CK=6,79g SÓ=3,81g TZS=4,69g	EN=819,98kcal FH=44,43g ZS=23,90g SZH=98,72g CK=3,20g SÓ=5,21g TZS=2,34g	EN=267,40kcal FH=9,66g ZS=5,25g SZH=44,10g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,98g TZS=5,67g
CSÜTÖRTÖK 2021.10.21.	Tej (2)*; Toast sonka; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Paradicsom;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Párizsi szelet (1, 2, 3)*; Sárgarépás rizs (5)*; Vegyes saláta;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Vegyes saláta;	Dobozos üdít szí-alma; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Forgatott burgonya; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Kovászos uborka (1)*;
	EN=341,00kcal FH=19,87g ZS=9,42g SZH=42,67g CK=14,12g SÓ=2,41g TZS=4,44g	EN=270,48kcal FH=7,60g ZS=11,89g SZH=32,35g CK=0,51g SÓ=1,01g TZS=1,73g	EN=783,95kcal FH=36,32g ZS=27,07g SZH=124,00g CK=16,82g SÓ=3,36g TZS=2,17g	EN=958,09kcal FH=35,96g ZS=31,30g SZH=128,83g CK=19,78g SÓ=4,07g TZS=1,47g	EN=274,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=53,46g CK=18,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=680,97kcal FH=25,70g ZS=34,55g SZH=58,66g CK=0,57g SÓ=3,85g TZS=1,06g
PÉNTEK 2021.10.22.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Olaszos szószban sült csirke (1, 5)*; Rizibizi (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Májkrém; Alma; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=349,26kcal FH=14,57g ZS=4,50g SZH=60,44g CK=10,27g SÓ=1,62g TZS=0,37g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=772,67kcal FH=32,72g ZS=35,48g SZH=76,34g CK=15,88g SÓ=3,43g TZS=3,84g	EN=804,64kcal FH=41,08g ZS=23,21g SZH=123,32g CK=8,51g SÓ=2,88g TZS=1,67g	EN=333,30kcal FH=11,21g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=621,85kcal FH=12,47g ZS=31,09g SZH=70,61g CK=14,16g SÓ=1,70g TZS=13,75g

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:

Középiscola

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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"