

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2023.01.09.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Kifli (1, 2)*; Joghurt (2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Alma;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*;
	EN=398,40kcal FH=12,40g ZS=16,20g SZH=50,71g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=870,06kcal FH=35,93g ZS=33,80g SZH=99,06g CK=7,47g SÓ=4,12g TZS=1,04g	EN=755,63kcal FH=27,14g ZS=35,88g SZH=104,61g CK=6,91g SÓ=3,71g TZS=1,84g	EN=122,00kcal FH=1,50g ZS=1,44g SZH=25,00g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=530,36kcal FH=25,18g ZS=26,73g SZH=41,81g CK=10,11g SÓ=0,80g TZS=0,89g
KEDD 2023.01.10.	Tej (2)*; Tea; Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Metélt tészta (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Húsos lecsó; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=402,70kcal FH=13,91g ZS=7,81g SZH=69,16g CK=18,26g SÓ=1,54g TZS=4,51g	EN=171,95kcal FH=4,24g ZS=4,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=711,69kcal FH=29,09g ZS=24,16g SZH=92,09g CK=46,57g SÓ=1,68g TZS=3,35g	EN=774,51kcal FH=32,74g ZS=36,72g SZH=75,84g CK=5,18g SÓ=1,49g TZS=5,88g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=604,34kcal FH=24,62g ZS=27,10g SZH=79,99g CK=6,86g SÓ=4,30g TZS=0,66g
SZERDA 2023.01.11.	Citromos tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Lekvár; Zsemle (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Mandarin;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Molnárka (1, 2, 3)*;	Citromos tea; Mustár (11)*; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*;
	EN=376,20kcal FH=12,83g ZS=12,90g SZH=52,09g CK=11,23g SÓ=2,36g TZS=5,26g	EN=226,55kcal FH=4,37g ZS=0,57g SZH=49,74g CK=21,16g SÓ=0,67g TZS=0,32g	EN=876,59kcal FH=41,74g ZS=28,41g SZH=107,27g CK=7,27g SÓ=1,67g TZS=1,75g	EN=847,13kcal FH=35,26g ZS=38,49g SZH=82,86g CK=12,87g SÓ=2,15g TZS=2,28g	EN=206,40kcal FH=3,96g ZS=7,41g SZH=30,03g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,73g	EN=536,52kcal FH=18,12g ZS=18,95g SZH=70,62g CK=10,64g SÓ=3,05g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.12.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Alma; Fonotkka (1, 2)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Csirkemájás rizottó (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bükk aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=315,96kcal FH=15,23g ZS=4,62g SZH=52,76g CK=10,63g SÓ=1,40g TZS=0,37g	EN=190,90kcal FH=4,61g ZS=1,35g SZH=38,70g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=763,28kcal FH=29,28g ZS=30,45g SZH=119,47g CK=26,30g SÓ=2,99g TZS=1,49g	EN=781,22kcal FH=24,25g ZS=36,19g SZH=81,67g CK=24,46g SÓ=0,95g TZS=2,34g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=547,12kcal FH=26,00g ZS=17,22g SZH=70,89g CK=3,60g SÓ=0,28g TZS=1,07g
PÉNTEK 2023.01.13.	Gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Alma dobozos üdit ;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; F tt burgonya;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Jégcsap retek;	Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=370,40kcal FH=14,00g ZS=11,70g SZH=51,96g CK=10,90g SÓ=2,37g TZS=4,20g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=790,98kcal FH=34,46g ZS=37,00g SZH=73,02g CK=9,54g SÓ=1,74g TZS=2,61g	EN=851,69kcal FH=33,34g ZS=35,46g SZH=96,13g CK=8,35g SÓ=3,61g TZS=1,40g	EN=166,75kcal FH=4,19g ZS=4,72g SZH=25,49g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=507,95kcal FH=8,58g ZS=18,66g SZH=73,96g CK=12,69g SÓ=1,13g TZS=8,37g

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"