

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
<b>HÉTFŐ</b> 2023.09.11.	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnártka (1, 2, 3)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Mexikói ragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g Tzs=4,79g	EN=764,77kcal FH=29,35g ZS=18,61g SZH=109,05g CK=29,63g SÓ=1,12g Tzs=2,36g	EN=273,40kcal FH=9,84g ZS=10,25g SZH=50,12g CK=1,30g SÓ=1,72g Tzs=3,98g
<b>KEDD</b> 2023.09.12.	Tej (2)*; Sonkakrém; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Tápai legényfogyó leves (1, 2, 3, 5)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Vegyes saláta;	Brós (1, 2, 3)*;
	EN=283,40kcal FH=15,96g ZS=6,87g SZH=39,87g CK=12,16g SÓ=2,00g Tzs=3,54g	EN=764,22kcal FH=46,92g ZS=22,71g SZH=78,72g CK=14,81g SÓ=2,09g Tzs=1,47g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=1,64g SÓ=0,49g Tzs=2,59g
<b>SZERDA</b> 2023.09.13.	Karamellás tej (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=376,80kcal FH=12,03g ZS=10,05g SZH=58,26g CK=27,66g SÓ=0,63g Tzs=4,53g	EN=709,39kcal FH=25,39g ZS=38,21g SZH=82,51g CK=3,22g SÓ=1,41g Tzs=1,73g	EN=244,60kcal FH=11,36g ZS=9,85g SZH=28,69g CK=0,62g SÓ=1,82g Tzs=3,36g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2023.09.14.	Meggyes gyümölcs Tea; Vaníliás krémturnó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldsgleves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarín; Zsemle (1)*;
	EN=286,83kcal FH=11,16g ZS=3,08g SZH=47,77g CK=13,40g SÓ=0,84g Tzs=0,06g	EN=717,49kcal FH=34,29g ZS=18,77g SZH=120,45g CK=15,85g SÓ=4,76g Tzs=1,59g	EN=317,55kcal FH=17,30g ZS=14,43g SZH=28,73g CK=0,22g SÓ=1,73g Tzs=8,54g
<b>PÉNTEK</b> 2023.09.15.	Erdői-bodzás gyümölcs tea; Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Zöldbableves (1, 2, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma befőtt;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=307,90kcal FH=8,78g ZS=12,76g SZH=38,88g CK=9,48g SÓ=1,36g Tzs=1,88g	EN=711,02kcal FH=22,47g ZS=24,61g SZH=139,10g CK=16,03g SÓ=2,76g Tzs=7,63g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,59g SÓ=0,49g Tzs=7,35g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: mail@sulli-host.hu

**Étlap név:**

**Iskola 'A'**

Tápanyagtartalom: EN=Számlított 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=Földmogyoró; 9=Hal;  
10=Ráktétél; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillegfű; 15=Édesítőszer; 16=Fűhatások

**Sulli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

# Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2023.09.11.-től 2023.09.15.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	68,00kcal	0,00g	0,00g	62,40g	10,56g	0,00g	0,00g
Borsos tokány Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	305,78kcal	16,26g	24,32g	3,39g	0,47g	0,40g	0,31g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,67kcal	7,57g	9,97g	47,65g	1,92g	0,60g	1,23g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	305,70kcal	7,30g	8,94g	44,62g	2,30g	0,47g	3,70g
Erdei-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	212,82kcal	3,12g	1,83g	44,53g	25,45g	0,13g	0,83g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
Felvidéki vegyes leves Összetétel: 10%-os ételcezet, Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	149,81kcal	4,51g	3,56g	23,53g	2,53g	0,56g	0,32g
Gyümölcsös krémmjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémmjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	484,78kcal	27,30g	15,06g	78,52g	13,14g	3,78g	1,01g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'	140,40kcal	6,51g	3,15g	21,66g	21,66g	0,21g	1,89g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,05g	0,85g	0,00g	0,00g	0,00g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g

## Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Iskola 'A'

Időszak: 2023.09.11.-től 2023.09.15.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Magyaros sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	205,95kcal	22,73g	8,18g	2,05g	0,42g	0,80g	0,10g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Mexikói ragu Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	210,27kcal	18,66g	7,02g	16,88g	2,26g	0,40g	0,30g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g
Párolt rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,81kcal	4,56g	10,34g	55,59g	0,22g	0,45g	1,10g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	285,01kcal	5,89g	8,06g	42,58g	0,17g	0,37g	0,80g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	242,23kcal	12,00g	12,36g	20,00g	0,00g	1,80g	3,64g
Sonkakrém Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet, Liga margarin	39,00kcal	3,14g	2,52g	1,06g	0,05g	0,83g	0,80g
Tápai legényfogyó leves Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	198,61kcal	16,87g	6,27g	17,68g	2,62g	0,72g	0,55g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	76,16kcal	2,96g	0,34g	15,33g	0,20g	0,48g	0,14g
Vaníliás krémturó Összetétel: Félzsíros tehénturó, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	66,43kcal	5,74g	2,48g	4,95g	3,59g	0,00g	0,00g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	74,65kcal	1,44g	0,20g	16,40g	11,60g	0,20g	0,01g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
Zöldbableves Összetétel: 10%-os ételecet, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kapor, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	95,09kcal	3,17g	3,31g	12,08g	3,17g	0,48g	0,29g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom	133,60kcal	3,48g	12,16g	2,36g	0,08g	0,52g	1,64g

