

	HÉTFŐ 2023.10.16.	KEDD 2023.10.17.	SZERDA 2023.10.18.	CSÜTÖRTÖK 2023.10.19.	PÉNTEK 2023.10.20.
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé (1, 2)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*; EN=376,50kcal FH=12,65g ZS=6,38g SZH=61,37g CK=26,88g SO=0,71g TZS=4,46g	Tej (2)*; Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Felbarna kenyér (1)*; EN=330,95kcal FH=13,08g ZS=8,10g SZH=51,61g CK=12,53g SO=1,17g TZS=2,56g	Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka; EN=306,70kcal FH=9,46g ZS=13,05g SZH=37,44g CK=9,46g SO=1,78g TZS=5,16g	Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*; EN=274,38kcal FH=8,23g ZS=7,89g SZH=38,72g CK=9,33g SO=1,15g TZS=2,89g	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*; EN=288,75kcal FH=9,29g ZS=10,20g SZH=38,66g CK=9,38g SO=1,54g TZS=3,22g
<b>Ebéd A</b>	Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Sajt szórát (2)*; EN=776,02kcal FH=34,80g ZS=41,44g SZH=82,58g CK=3,64g SO=1,92g TZS=4,38g	Tárkonyos csikeragu leves (1, 3, 5)*; Sajtós korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta; EN=798,07kcal FH=36,11g ZS=27,46g SZH=95,28g CK=15,75g SO=3,11g TZS=7,72g	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Csemege uborka (11)*; EN=787,36kcal FH=31,84g ZS=33,69g SZH=84,78g CK=6,45g SO=3,09g TZS=1,21g	Nyírségi gombóclevés (1, 2, 5)*; Sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Meggy mártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*; EN=782,07kcal FH=40,17g ZS=19,05g SZH=96,76g CK=4,85g SO=1,86g TZS=1,11g	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma; EN=882,02kcal FH=31,78g ZS=29,98g SZH=114,51g CK=20,76g SO=3,84g TZS=5,38g
<b>Uzsonna</b>	Kockasajt (2)*; Kukoricás kenyér (1)*; Paradicsom; EN=256,30kcal FH=8,08g ZS=7,58g SZH=37,78g CK=0,12g SO=2,08g TZS=4,74g	Liga Margarin; Rozsos párna (1, 12)*; EN=191,28kcal FH=4,99g ZS=5,14g SZH=30,52g CK=0,51g SO=0,71g TZS=1,22g	Csokis croissant (1, 2)*; EN=262,60kcal FH=3,77g ZS=10,53g SZH=36,14g CK=0,00g SO=0,50g TZS=5,39g	Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Költe; EN=245,00kcal FH=6,56g ZS=5,00g SZH=42,76g CK=0,41g SO=0,92g TZS=0,24g	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Felbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika; EN=258,04kcal FH=9,85g ZS=8,41g SZH=35,68g CK=0,98g SO=1,75g TZS=2,46g

**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](mailto:mail@suli-host.hu)

**Étlap név:**  
**Iskola 'A'**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=Só; TZS=Telített zsír;  
(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;  
10=Rákételek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillegfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestiek

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**