

	<b>Reggeli</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>	<b>Vacsora</b>
<b>HÉTF</b> 2021.11.29.	Dobozos üdít szí-alma; Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*; Alma;	Csemege szalámi; Zsemle (1)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz hússal; Spagetti (1)*; Sajt (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz hússal; Spagetti (1)*; Sajt (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Tea 'Citromos'; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=373,80kcal FH=6,08g ZS=6,90g SZH=68,40g CK=18,00g SÓ=0,42g TZS=2,64g	EN=271,45kcal FH=8,74g ZS=13,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,69g TZS=5,57g	EN=943,15kcal FH=35,20g ZS=33,09g SZH=122,38g CK=9,85g SÓ=3,72g TZS=6,12g	EN=943,15kcal FH=35,20g ZS=33,09g SZH=122,38g CK=9,85g SÓ=3,72g TZS=6,12g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=699,32kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=70,96g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
<b>KEDD</b> 2021.11.30.	Poharas tej (2)*; Fahéjas csiga (1, 2)*; Alma;	Dobozos üdít 'alma'; Méz; Zsemle 'rozsos' (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;	Lecsős csirkeragu; Tarhonya (1)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=443,20kcal FH=11,14g ZS=16,38g SZH=60,93g CK=13,79g SÓ=0,49g TZS=5,46g	EN=267,69kcal FH=4,22g ZS=0,66g SZH=61,89g CK=36,58g SÓ=0,58g TZS=0,29g	EN=824,78kcal FH=30,24g ZS=47,63g SZH=61,57g CK=2,43g SÓ=5,34g TZS=14,81g	EN=824,78kcal FH=30,24g ZS=47,63g SZH=61,57g CK=2,43g SÓ=5,34g TZS=14,81g	EN=276,85kcal FH=8,00g ZS=7,53g SZH=42,73g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=587,11kcal FH=29,92g ZS=15,57g SZH=78,53g CK=6,36g SÓ=4,10g TZS=1,39g
<b>SZERDA</b> 2021.12.01.	Dobozos üdít 'alma'; Túrós bukta (1, 2, 3)*; Banán;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Mandarin;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=465,70kcal FH=11,35g ZS=5,33g SZH=91,10g CK=31,90g SÓ=0,34g TZS=0,10g	EN=216,12kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=39,30g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=835,05kcal FH=54,97g ZS=19,67g SZH=164,40g CK=3,17g SÓ=4,11g TZS=2,06g	EN=823,85kcal FH=54,53g ZS=19,62g SZH=162,15g CK=3,14g SÓ=4,04g TZS=2,04g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=3,17g TZS=5,75g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.12.02.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Margarin mini 'Riso'; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Banán;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Aprópecsenye (5)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Aprópecsenye (5)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kefir (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Csirkesonkás húsostészta (1, 4)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=355,52kcal FH=13,89g ZS=8,09g SZH=55,36g CK=20,26g SÓ=0,79g TZS=4,82g	EN=321,08kcal FH=6,24g ZS=3,72g SZH=63,59g CK=0,16g SÓ=0,58g TZS=0,37g	EN=865,76kcal FH=34,36g ZS=38,55g SZH=90,34g CK=17,31g SÓ=3,49g TZS=3,13g	EN=865,76kcal FH=34,36g ZS=38,55g SZH=90,34g CK=17,31g SÓ=3,49g TZS=3,13g	EN=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g	EN=666,65kcal FH=28,07g ZS=25,93g SZH=76,58g CK=6,18g SÓ=4,57g TZS=1,43g
<b>PÉNTEK</b> 2021.12.03.	Dobozos üdít 'alma'; Sajtos pogácsa (1, 2)*; Mandarin;	Alma; Csirke májkrém; Kifli (1, 2)*;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kukoricás rizs (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kukoricás rizs (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Ásványvíz; Májkrém; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=391,10kcal FH=7,51g ZS=10,02g SZH=65,93g CK=21,26g SÓ=1,89g TZS=5,00g	EN=249,45kcal FH=7,48g ZS=7,73g SZH=36,04g CK=1,63g SÓ=0,86g TZS=2,25g	EN=794,51kcal FH=40,25g ZS=21,22g SZH=125,60g CK=4,66g SÓ=5,60g TZS=1,43g	EN=794,51kcal FH=40,25g ZS=21,22g SZH=125,60g CK=4,66g SÓ=5,60g TZS=1,43g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=635,45kcal FH=13,18g ZS=30,46g SZH=74,51g CK=12,69g SÓ=1,87g TZS=13,47g

**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**

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

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