

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2021.11.15.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Diáksemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Paradicsom;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Sárgaborsógulyás (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Sárgaborsógulyás (1, 3, 5)*; Bakonyi csirkecombfilé (1, 2)*; Penne (1)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos káposzta-f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=436,45kcal FH=12,65g ZS=17,91g SZH=55,63g CK=10,50g SÓ=2,28g TZS=6,31g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=1 146,97kcal FH=39,88g ZS=40,49g SZH=151,09g CK=23,73g SÓ=1,99g TZS=3,27g	EN=1 071,14kcal FH=54,16g ZS=35,67g SZH=129,15g CK=5,58g SÓ=2,73g TZS=2,41g	EN=227,05kcal FH=7,33g ZS=8,22g SZH=30,05g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=642,65kcal FH=24,14g ZS=29,42g SZH=68,03g CK=19,50g SÓ=2,11g TZS=1,55g
KEDD 2021.11.16.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Méz; Margarin mini 'Riso'; Kifli (1, 2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Joghurt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Szárnys rizottó (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=428,10kcal FH=18,41g ZS=10,06g SZH=66,16g CK=15,27g SÓ=1,73g TZS=6,01g	EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=767,29kcal FH=29,70g ZS=31,07g SZH=84,05g CK=6,68g SÓ=4,74g TZS=1,37g	EN=781,57kcal FH=33,67g ZS=34,52g SZH=79,36g CK=18,68g SÓ=3,44g TZS=3,89g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=526,50kcal FH=30,38g ZS=16,91g SZH=85,37g CK=4,29g SÓ=4,09g TZS=1,26g
SZERDA 2021.11.17.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kuszkus (1, 5)*; Párolt zöldség (2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Uborkasaláta;	Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Sajtos spagetti (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=304,20kcal FH=11,96g ZS=11,96g SZH=36,20g CK=10,64g SÓ=1,81g TZS=4,19g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=995,58kcal FH=47,20g ZS=21,78g SZH=139,19g CK=36,05g SÓ=3,24g TZS=2,25g	EN=703,66kcal FH=21,99g ZS=17,19g SZH=108,75g CK=33,32g SÓ=2,50g TZS=4,09g	EN=266,05kcal FH=9,78g ZS=12,17g SZH=28,24g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,98g TZS=5,67g
CSÜTÖRTÖK 2021.11.18.	Vaníliás tej (1, 2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Margarin mini 'Riso'; Hosszú zsemle (1)*; Paradicsom;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Tejszínes-gombás csirkecombfilé ragu (1, 2, 5)*; Sárgarépás rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Kefir (2)*; Fonotkka (1, 2)*;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=450,54kcal FH=18,15g ZS=16,83g SZH=52,46g CK=28,17g SÓ=1,05g TZS=7,89g	EN=172,61kcal FH=4,68g ZS=3,15g SZH=30,17g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=711,27kcal FH=27,73g ZS=32,01g SZH=78,48g CK=2,00g SÓ=8,45g TZS=1,39g	EN=790,12kcal FH=33,06g ZS=22,29g SZH=138,79g CK=3,66g SÓ=3,69g TZS=2,17g	EN=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=3,17g TZS=5,75g
PÉNTEK 2021.11.19.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Zöldpaprika;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Mexikói rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Olaszos szószban sült csirke (1, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;	Kockasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Paradicsom;	Dobozos üdít szí-alma; Májkrém; Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=357,40kcal FH=15,54g ZS=7,12g SZH=56,73g CK=10,31g SÓ=1,35g TZS=0,72g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=860,79kcal FH=29,19g ZS=24,84g SZH=151,57g CK=9,41g SÓ=6,07g TZS=3,60g	EN=862,41kcal FH=41,72g ZS=21,75g SZH=107,24g CK=9,96g SÓ=4,91g TZS=2,02g	EN=347,10kcal FH=11,81g ZS=8,02g SZH=56,70g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=682,25kcal FH=13,10g ZS=20,73g SZH=106,54g CK=30,22g SÓ=1,70g TZS=8,57g

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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid;
14=Csilagfűrt

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