

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2021.11.29.	Tea 'Csipkebogyó'; Vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Csemege szalámi; Zsemle (1)*; Kigyóborka;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Húsos-paradicsomos rakott tészta (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=308,20kcal FH=9,39g ZS=5,42g SZH=54,84g CK=10,63g SÓ=1,34g TZS=0,36g	EN=278,65kcal FH=9,34g ZS=13,09g SZH=29,69g CK=0,16g SÓ=1,69g TZS=5,57g	EN=1 250,44kcal FH=41,28g ZS=38,12g SZH=180,54g CK=50,02g SÓ=2,02g TZS=3,40g	EN=1 209,02kcal FH=56,71g ZS=45,48g SZH=138,57g CK=9,43g SÓ=3,68g TZS=5,93g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=635,48kcal FH=32,65g ZS=17,25g SZH=81,50g CK=3,09g SÓ=4,13g TZS=0,91g
KEDD 2021.11.30.	F zött kakaó (2, 4)*; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Kigyóborka;	Dobozos üdít 'alma'; Méz; Zsemle 'rozsos' (1)*;	Túrós galuskaleves (1, 2, 3)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Törtburgonya (5)*; Kovászos uborka (1)*;	Túrós galuskaleves (1, 2, 3)*; Rakott kelkáposzta (1, 2, 3)*; Bef tt;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Lecsős csirkeragu; Tarhonya (1)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=470,74kcal FH=20,77g ZS=20,22g SZH=50,34g CK=24,55g SÓ=2,10g TZS=9,21g	EN=267,69kcal FH=4,22g ZS=0,66g SZH=61,89g CK=36,58g SÓ=0,58g TZS=0,29g	EN=762,25kcal FH=31,23g ZS=20,00g SZH=107,40g CK=2,59g SÓ=5,97g TZS=2,30g	EN=708,29kcal FH=28,88g ZS=31,32g SZH=81,94g CK=14,97g SÓ=2,32g TZS=1,71g	EN=233,45kcal FH=7,44g ZS=7,53g SZH=32,93g 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
SZERDA 2021.12.01.	Tej (2)*; Petrezselymes tejfölösturó (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Mandarin;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Csemege szalámi; Margarin mini 'Riso'; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=419,85kcal FH=24,79g ZS=9,22g SZH=59,00g CK=14,64g SÓ=1,92g TZS=3,36g	EN=216,12kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=39,30g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=899,58kcal FH=33,12g ZS=38,64g SZH=95,74g CK=2,00g SÓ=3,79g TZS=1,53g	EN=823,85kcal FH=54,53g ZS=19,62g SZH=162,15g CK=3,14g SÓ=4,04g TZS=2,04g	EN=393,90kcal FH=12,51g ZS=15,90g SZH=50,04g CK=1,17g SÓ=2,31g TZS=5,34g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=3,17g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.02.	Tejeskávé (1, 2)*; Toast sonka; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Margarin mini 'Riso'; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Banán;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Brokkolis tejszínes csirkecomb filé (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Narancs;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Aprópecsenye (5)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kefir (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Tészta 'Szarvacska' (1)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=425,52kcal FH=19,56g ZS=12,81g SZH=55,24g CK=24,51g SÓ=2,41g TZS=6,52g	EN=321,08kcal FH=6,24g ZS=3,72g SZH=63,59g CK=0,16g SÓ=0,58g TZS=0,37g	EN=724,88kcal FH=34,59g ZS=21,89g SZH=121,19g CK=1,80g SÓ=2,85g TZS=2,54g	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=839,98kcal FH=31,46g ZS=41,68g SZH=79,65g CK=6,20g SÓ=3,69g TZS=3,11g
PÉNTEK 2021.12.03.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Kigyóborka;	Csirke májkrém; Kifli (1, 2)*;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kukoricás rizs (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Ásványvíz; Májkrém; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=364,25kcal FH=18,92g ZS=12,37g SZH=39,76g CK=14,70g SÓ=1,26g TZS=5,54g	EN=206,05kcal FH=6,92g ZS=7,73g SZH=26,24g CK=1,63g SÓ=0,86g TZS=2,25g	EN=732,32kcal FH=27,65g ZS=30,55g SZH=86,29g CK=8,61g SÓ=8,32g TZS=1,69g	EN=711,63kcal FH=37,03g ZS=20,85g SZH=108,92g CK=4,43g SÓ=5,08g TZS=1,28g	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

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"