

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2021.12.06.	Tej (2)*; Alma; Molnárka (1, 2, 3)*;	Mandarin; Túrós bukta (1, 2, 3)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Szaloncukor (2, 6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Szaloncukor (2, 6)*;	Lapkasajt (2)*; Margarin mini 'Riso'; Zsemle (1)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	EN=350,30kcal FH=13,52g ZS=8,40g SZH=53,93g CK=19,05g SÓ=0,78g TZS=5,04g	EN=260,00kcal FH=9,66g ZS=5,25g SZH=42,14g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=871,84kcal FH=42,88g ZS=31,39g SZH=104,48g CK=7,81g SÓ=5,33g TZS=7,32g	EN=883,04kcal FH=43,31g ZS=31,44g SZH=106,73g CK=7,84g SÓ=5,40g TZS=7,34g	EN=318,55kcal FH=17,24g ZS=14,53g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=573,58kcal FH=32,93g ZS=17,25g SZH=56,09g CK=3,70g SÓ=3,54g TZS=2,68g
KEDD 2021.12.07.	Dobozos üdít szí-alma; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Rizseshús (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Rizseshús (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Kockasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Húsos tarhonya (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;
	EN=353,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=71,42g CK=28,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=240,65kcal FH=6,85g ZS=9,65g SZH=30,44g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=821,68kcal FH=30,40g ZS=38,92g SZH=110,69g CK=3,95g SÓ=5,52g TZS=1,74g	EN=839,74kcal FH=30,48g ZS=38,92g SZH=115,10g CK=4,25g SÓ=5,52g TZS=1,62g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=714,67kcal FH=27,57g ZS=28,03g SZH=85,36g CK=6,11g SÓ=4,05g TZS=1,08g
SZERDA 2021.12.08.	Tej (2)*; Burgonyás pogácsa (1, 2)*;	Margarin mini 'Riso'; Kifli (1, 2)*; Banán;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Marha pörkölt; F tt burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Csemege uborka (11)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Marha pörkölt; F tt burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Csemege uborka (11)*;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Tea 'Citromos'; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=273,40kcal FH=11,80g ZS=10,10g SZH=31,60g CK=14,10g SÓ=1,16g TZS=3,00g	EN=306,95kcal FH=5,48g ZS=3,66g SZH=61,07g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=783,65kcal FH=34,12g ZS=27,83g SZH=91,58g CK=5,96g SÓ=4,11g TZS=0,65g	EN=783,65kcal FH=34,12g ZS=27,83g SZH=91,58g CK=5,96g SÓ=4,11g TZS=0,65g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=699,32kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=70,96g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.09.	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Banán;	Hosszú zsemle (1)*; Dzsem (13)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Májkrém; Zsemle (1)*;	Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	EN=409,35kcal FH=9,60g ZS=5,16g SZH=78,57g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=198,71kcal FH=4,08g ZS=0,53g SZH=42,77g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=798,21kcal FH=30,06g ZS=49,54g SZH=55,69g CK=16,61g SÓ=5,07g TZS=15,06g	EN=798,21kcal FH=30,06g ZS=49,54g SZH=55,69g CK=16,61g SÓ=5,07g TZS=15,06g	EN=299,45kcal FH=8,84g ZS=15,83g SZH=29,22g CK=0,16g SÓ=1,38g TZS=6,12g	EN=647,80kcal FH=24,17g ZS=31,17g SZH=58,74g CK=2,45g SÓ=3,46g TZS=1,60g
PÉNTEK 2021.12.10.	Dobozos üdít szí-alma; Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*; Alma;	Poharas tej (2)*; Fonottka (1, 2)*; Mandarin;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Uborkasaláta;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Uborkasaláta;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Hosszú zsemle (1)*;	Spagetti carbonara (1, 2)*; Sajt (2)*;
	EN=373,80kcal FH=6,08g ZS=6,90g SZH=68,40g CK=18,00g SÓ=0,42g TZS=2,64g	EN=307,50kcal FH=11,41g ZS=6,95g SZH=47,34g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=756,87kcal FH=47,60g ZS=23,32g SZH=73,80g CK=9,88g SÓ=3,55g TZS=3,06g	EN=756,87kcal FH=47,60g ZS=23,32g SZH=73,80g CK=9,88g SÓ=3,55g TZS=3,06g	EN=261,21kcal FH=8,20g ZS=4,53g SZH=45,27g CK=16,41g SÓ=0,87g TZS=3,07g	EN=675,88kcal FH=26,89g ZS=30,16g SZH=73,15g CK=4,43g SÓ=2,34g TZS=5,77g

**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:**

**Közéiskola**

**"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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.12.11.	Tej (2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*; Alma;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*; Narancs; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*; Narancs; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Dobozos üdít szí-alma; Camping sajt (2)*; Zsemle (1)*;
	EN=481,60kcal FH=17,80g ZS=22,10g SZH=51,70g CK=17,54g SÓ=1,91g TZS=12,60g	EN=314,30kcal FH=7,21g ZS=9,94g SZH=47,39g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=1 096,41kcal FH=33,04g ZS=37,37g SZH=150,96g CK=50,18g SÓ=2,93g TZS=9,18g	EN=1 096,41kcal FH=33,04g ZS=37,37g SZH=150,96g CK=50,18g SÓ=2,93g TZS=9,18g	EN=285,85kcal FH=8,13g ZS=16,46g SZH=25,32g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=687,55kcal FH=16,02g ZS=28,16g SZH=87,16g CK=24,69g SÓ=1,13g TZS=7,67g
VASÁRNAP 2021.12.12.	Tea 'Citromos'; Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; F szeres burgonya steak (5)*;		Fonott kalács (1, 2, 3)*; Alma;	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=313,10kcal FH=10,02g ZS=12,78g SZH=37,55g CK=11,04g SÓ=1,70g TZS=5,25g	EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=756,54kcal FH=32,71g ZS=30,04g SZH=73,79g CK=1,22g SÓ=4,01g TZS=2,53g		EN=360,20kcal FH=7,86g ZS=7,01g SZH=64,33g CK=9,12g SÓ=0,67g TZS=3,46g	EN=622,14kcal FH=32,16g ZS=17,29g SZH=80,27g CK=20,02g SÓ=2,24g TZS=0,96g

**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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;  
 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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