

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.01.03.	Tea 'Csipkebogyó'; Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Poharas tej (2)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Tárkonyos pulykaraguleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Tárkonyos pulykaraguleves (1, 2, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Mandarin;	Temesvári sertésszelet (1, 2, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	EN=327,30kcal FH=8,97g ZS=15,90g SZH=34,87g CK=10,46g SÓ=1,76g TZS=6,44g	EN=264,98kcal FH=11,09g ZS=6,82g SZH=37,90g CK=0,16g SÓ=0,58g TZS=0,37g	EN=881,44kcal FH=31,86g ZS=30,71g SZH=115,93g CK=25,42g SÓ=1,62g TZS=3,13g	EN=770,40kcal FH=30,04g ZS=17,97g SZH=120,26g CK=30,42g SÓ=1,79g TZS=1,50g	EN=335,90kcal FH=8,64g ZS=7,91g SZH=55,37g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=591,51kcal FH=31,80g ZS=20,51g SZH=61,40g CK=4,67g SÓ=3,72g TZS=3,56g
KEDD 2022.01.04.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Dobozos üdít 'alma'; Méz; Kifli (1, 2)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Gyöngyösi zöldség köret (2, 4, 5)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;	Tiszai aprópecsenye (1, 5)*; Tarhonya (1)*; Cék-saláta (6, 15)*;
	EN=420,50kcal FH=17,87g ZS=9,80g SZH=65,44g CK=15,32g SÓ=1,73g TZS=3,09g	EN=271,05kcal FH=3,83g ZS=1,24g SZH=61,75g CK=38,05g SÓ=0,47g TZS=0,63g	EN=771,51kcal FH=29,00g ZS=38,25g SZH=73,10g CK=21,72g SÓ=3,23g TZS=2,10g	EN=824,74kcal FH=34,73g ZS=22,22g SZH=114,46g CK=3,71g SÓ=4,57g TZS=4,67g	EN=276,85kcal FH=8,00g ZS=7,53g SZH=42,73g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=730,79kcal FH=27,07g ZS=33,15g SZH=79,05g CK=6,39g SÓ=3,87g TZS=2,56g
SZERDA 2022.01.05.	Tej (2)*; Petrezselymes tejfölöszturó (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Margarin mini 'Riso'; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Zöldbaleves (1, 2, 3, 5)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Zöldbaleves (1, 2, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Mandarin;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=413,25kcal FH=24,79g ZS=9,16g SZH=57,62g CK=14,64g SÓ=1,92g TZS=3,36g	EN=246,12kcal FH=4,89g ZS=6,09g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=705,47kcal FH=37,15g ZS=18,74g SZH=80,72g CK=9,01g SÓ=3,04g TZS=1,00g	EN=724,54kcal FH=33,69g ZS=21,14g SZH=125,64g CK=9,16g SÓ=3,27g TZS=1,80g	EN=295,95kcal FH=17,24g ZS=12,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=3,17g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2022.01.06.	Tej (2)*; Pulyka mellcsemege felvágott (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Jégcsap retek;	Májkrém; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Rizibizi (5)*; Alma;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Kefír (2)*; Briós (1, 2, 3)*;	Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=460,40kcal FH=23,67g ZS=11,16g SZH=66,29g CK=15,92g SÓ=1,92g TZS=5,03g	EN=299,98kcal FH=8,89g ZS=16,52g SZH=27,84g CK=0,16g SÓ=1,32g TZS=6,17g	EN=877,37kcal FH=36,77g ZS=38,91g SZH=115,11g CK=3,65g SÓ=2,89g TZS=1,55g	EN=1 084,25kcal FH=44,39g ZS=52,37g SZH=103,92g CK=2,58g SÓ=5,14g TZS=15,12g	EN=364,40kcal FH=10,33g ZS=10,50g SZH=55,82g CK=22,15g SÓ=0,64g TZS=6,04g	EN=713,03kcal FH=27,09g ZS=32,95g SZH=66,60g CK=2,81g SÓ=3,72g TZS=0,90g
PÉNTEK 2022.01.07.	Tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Mandarin; Csemege szalámi; Zsemle (1)*;	Tavaszi zöldség (1, 3, 5)*; Bükk aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Uborkasaláta;	Tavaszi zöldség (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Uborkasaláta;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Teljes kiörléses kenyér (1, 2)*; Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=406,95kcal FH=21,78g ZS=9,81g SZH=55,01g CK=14,82g SÓ=1,81g TZS=4,71g	EN=307,45kcal FH=9,30g ZS=13,03g SZH=36,51g CK=0,16g SÓ=1,69g TZS=5,57g	EN=951,60kcal FH=34,12g ZS=38,49g SZH=103,97g CK=13,22g SÓ=4,05g TZS=2,80g	EN=805,90kcal FH=30,88g ZS=31,20g SZH=96,14g CK=14,08g SÓ=3,50g TZS=1,46g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=523,85kcal FH=10,34g ZS=23,44g SZH=65,53g CK=8,06g SÓ=1,84g TZS=8,48g

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

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=Csillagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek)

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"