

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.05.02.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Tejszínes csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Tejszínes csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyaf zelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=436,70kcal FH=21,50g ZS=15,32g SZH=53,11g CK=10,65g SÓ=2,37g TZS=8,70g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,90g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=896,64kcal FH=33,65g ZS=34,14g SZH=110,52g CK=24,77g SÓ=1,43g TZS=1,82g	EN=923,88kcal FH=45,73g ZS=36,74g SZH=99,76g CK=12,25g SÓ=3,01g TZS=6,13g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=806,54kcal FH=27,18g ZS=30,66g SZH=98,64g CK=14,31g SÓ=2,06g TZS=1,63g
KEDD 2022.05.03.	Kakaó (2, 4)*; Tea; Vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Négy magvas zsemle (1, 12)*;	Forgatott burgonya; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;
	EN=344,39kcal FH=9,89g ZS=10,24g SZH=51,76g CK=26,12g SÓ=0,70g TZS=3,41g	EN=245,45kcal FH=8,16g ZS=7,71g SZH=34,73g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=813,12kcal FH=47,23g ZS=22,59g SZH=92,05g CK=27,80g SÓ=3,28g TZS=3,48g	EN=680,26kcal FH=25,61g ZS=29,57g SZH=83,92g CK=7,60g SÓ=6,58g TZS=1,67g	EN=241,78kcal FH=6,96g ZS=10,37g SZH=29,19g CK=0,22g SÓ=0,97g TZS=1,60g	EN=707,79kcal FH=26,35g ZS=34,57g SZH=65,03g CK=2,57g SÓ=4,19g TZS=1,06g
SZERDA 2022.05.04.	Tej (2)*; Tea; Francia baromfiszelet (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Joghurt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Almaleves (1, 2)*; Lecsós csirkecombfilé (1, 5)*; Hagymás burgonya; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Almaleves (1, 2)*; Cs ben sült tengeri halfilé (1, 2, 4, 5, 9)*; Rizibizi (5)*; Tartármártás (1, 2, 3, 11, 13)*;	Dzsem (db) (13)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=357,30kcal FH=14,52g ZS=12,83g SZH=44,48g CK=17,69g SÓ=2,16g TZS=4,74g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=716,00kcal FH=28,59g ZS=17,06g SZH=105,28g CK=30,76g SÓ=2,39g TZS=1,61g	EN=840,84kcal FH=30,25g ZS=28,47g SZH=138,37g CK=37,62g SÓ=4,11g TZS=5,41g	EN=346,20kcal FH=8,57g ZS=0,90g SZH=74,84g CK=14,42g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=3,17g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2022.05.05.	Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tejfölsturó (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Retek;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Szárnyas rizottó (5)*; Sárgarépás káposztasaláta; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya; Alma; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Sajtos spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=333,65kcal FH=16,29g ZS=4,60g SZH=55,05g CK=10,58g SÓ=1,53g TZS=0,36g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=848,08kcal FH=46,47g ZS=21,51g SZH=139,49g CK=12,77g SÓ=3,99g TZS=1,70g	EN=924,15kcal FH=37,72g ZS=28,26g SZH=128,42g CK=21,76g SÓ=3,14g TZS=1,26g	EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,98g TZS=5,67g
PÉNTEK 2022.05.06.	Tej (2)*; Tea; F tt tojás (3)*; Delma Margarin (2)*; Lenmagos kenyér (1)*; Kigyóborka;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Nyírségi gombóclevés (1, 2, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Uborkasaláta;	Nyírségi gombóclevés (1, 2, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Zsemle (1)*;	Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=450,85kcal FH=17,61g ZS=12,40g SZH=63,81g CK=17,54g SÓ=1,73g TZS=4,32g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=873,28kcal FH=35,46g ZS=34,55g SZH=98,07g CK=10,33g SÓ=3,66g TZS=1,11g	EN=778,78kcal FH=33,04g ZS=34,89g SZH=75,97g CK=5,00g SÓ=3,15g TZS=1,18g	EN=271,45kcal FH=8,74g ZS=13,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,69g TZS=5,57g	EN=599,45kcal FH=15,31g ZS=29,59g SZH=66,26g CK=14,16g SÓ=2,96g TZS=16,95g

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=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek