

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.05.16.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Magvas kenyér (1, 12)*; Paradicsom;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Sárgaborsógulyás (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sárgaborsógulyás (1, 3, 5)*; Sonkás kocka (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=436,45kcal FH=12,65g ZS=17,91g SZH=55,63g CK=10,50g SÓ=2,28g TZS=6,31g	EN=219,85kcal FH=6,73g ZS=8,16g SZH=29,03g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=1 140,62kcal FH=41,47g ZS=46,02g SZH=135,99g CK=22,72g SÓ=1,98g TZS=1,64g	EN=1 148,38kcal FH=52,69g ZS=48,52g SZH=121,30g CK=5,38g SÓ=5,54g TZS=5,79g	EN=336,00kcal FH=4,34g ZS=14,63g SZH=45,29g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=676,93kcal FH=32,65g ZS=21,85g SZH=81,50g CK=3,09g SÓ=4,13g TZS=1,41g
KEDD 2022.05.17.	Tej (2)*; Tea; Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Joghurt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Hagymás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Uborkasaláta;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Romanobabf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Borsos tokány (1, 5)*; Galuska (1, 3)*; Fejeskáposzta-saláta;
	EN=368,80kcal FH=13,85g ZS=7,93g SZH=60,49g CK=17,63g SÓ=1,54g TZS=4,78g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=735,33kcal FH=33,61g ZS=27,59g SZH=80,01g CK=8,01g SÓ=3,00g TZS=2,20g	EN=745,65kcal FH=30,82g ZS=33,94g SZH=77,86g CK=6,60g SÓ=3,39g TZS=2,44g	EN=218,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=822,51kcal FH=49,81g ZS=33,22g SZH=135,23g CK=5,55g SÓ=1,85g TZS=1,37g
SZERDA 2022.05.18.	Citromos tea; Francia baromfiszelet (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Retek;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Kuskusz (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; Mexikói rizs (5)*;
	EN=294,30kcal FH=10,30g ZS=10,40g SZH=37,63g CK=10,64g SÓ=1,96g TZS=3,24g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=965,35kcal FH=33,34g ZS=33,85g SZH=125,85g CK=30,62g SÓ=2,73g TZS=2,10g	EN=745,25kcal FH=48,66g ZS=16,20g SZH=156,06g CK=25,45g SÓ=2,71g TZS=1,87g	EN=317,80kcal FH=6,09g ZS=5,25g SZH=59,92g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=506,21kcal FH=29,25g ZS=17,34g SZH=82,61g CK=3,42g SÓ=2,28g TZS=1,26g
CSÜTÖRTÖK 2022.05.19.	F zött vaníliás tej (1, 2)*; Tea; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Bebo Mini Margarin; Hosszú zsemle (1)*;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Sárgarépás rizs (5)*; Alma;	Kefir (2)*; Fonotkka (1, 2)*;	Húsos lecsó; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;
	EN=381,97kcal FH=13,65g ZS=12,63g SZH=49,32g CK=25,02g SÓ=0,90g TZS=5,34g	EN=167,71kcal FH=4,08g ZS=4,03g SZH=27,77g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=807,77kcal FH=31,14g ZS=40,07g SZH=83,73g CK=1,91g SÓ=11,81g TZS=4,09g	EN=854,14kcal FH=27,43g ZS=38,85g SZH=121,84g CK=3,93g SÓ=3,20g TZS=2,30g	EN=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g	EN=572,19kcal FH=22,27g ZS=24,69g SZH=72,29g CK=6,89g SÓ=5,35g TZS=0,68g
PÉNTEK 2022.05.20.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Tejfőlös-túró (2)*; Magvas kenyér (1, 12)*; Zöldpaprika;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Cs ben sült tengeri halfilé (1, 2, 4, 5, 9)*; Rizibizi (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Lebbencsleves (1, 5)*; Zöldf szeres csirkecomb (1, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Fejeskáposzta-saláta;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Camping sajt (2)*; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=357,40kcal FH=15,54g ZS=7,12g SZH=56,73g CK=10,31g SÓ=1,35g TZS=0,72g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=874,94kcal FH=36,49g ZS=23,76g SZH=150,17g CK=7,85g SÓ=5,14g TZS=5,51g	EN=882,88kcal FH=42,67g ZS=19,76g SZH=116,44g CK=8,25g SÓ=3,93g TZS=1,77g	EN=333,30kcal FH=11,21g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,17g SÓ=2,50g TZS=4,59g	EN=613,05kcal FH=16,02g ZS=28,96g SZH=70,16g CK=12,69g SÓ=3,13g TZS=16,67g

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:

Középiszkola

**"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