

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.05.23.	Kakaó (2, 4)*; Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Rozs kenyér (1)*; Paradicsom;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Négy magvas zsemle (1, 12)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Spagetti carbonara (1, 2)*; Sajt szórát (2)*; Alma; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csemege uborka (11)*;
	EN=474,94kcal FH=14,22g ZS=11,14g SZH=77,97g CK=24,89g SÓ=2,20g TZS=6,58g	EN=265,98kcal FH=8,41g ZS=5,22g SZH=44,80g CK=16,41g SÓ=0,81g TZS=3,12g	EN=1 049,94kcal FH=34,92g ZS=44,79g SZH=117,20g CK=5,55g SÓ=4,52g TZS=7,41g	EN=1 016,37kcal FH=22,91g ZS=37,18g SZH=137,33g CK=23,23g SÓ=2,56g TZS=4,43g	EN=258,85kcal FH=9,18g ZS=12,11g SZH=27,22g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=544,48kcal FH=32,23g ZS=17,09g SZH=51,38g CK=3,94g SÓ=3,14g TZS=2,65g
KEDD 2022.05.24.	Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Zöldségregléves (1, 2, 3, 5)*; Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Petrezselymes rizs (5)*; Vegyes saláta; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zöldségregléves (1, 2, 3, 5)*; Cs ben sült brokkoli (1, 2, 4, 5, 6)*; Alma bef tt;	Brió (1, 2, 3)*;	Húsos tarhonya (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;
	EN=402,40kcal FH=12,50g ZS=16,20g SZH=51,21g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=962,27kcal FH=33,33g ZS=38,83g SZH=144,64g CK=15,02g SÓ=4,09g TZS=3,24g	EN=806,85kcal FH=34,15g ZS=33,63g SZH=134,35g CK=20,53g SÓ=2,42g TZS=4,94g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=774,02kcal FH=31,08g ZS=32,82g SZH=85,47g CK=6,11g SÓ=4,05g TZS=1,09g
SZERDA 2022.05.25.	Tejeskávé (1, 2)*; Tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés császár zsemle (1, 2)*; Retek;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomleves rizsszeméttával (1, 3, 5)*; Rántott csirkemell 'mirelit' (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Ínyenc zöldség köret (2, 4, 5)*;	Paradicsomleves rizsszeméttával (1, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Bulgur (1, 5)*; Csemege uborka (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Dzsem (db) (13)*; Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=421,76kcal FH=16,87g ZS=15,87g SZH=51,19g CK=22,32g SÓ=1,96g TZS=6,58g	EN=219,85kcal FH=6,73g ZS=8,16g SZH=29,03g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=861,29kcal FH=32,95g ZS=21,05g SZH=127,39g CK=26,87g SÓ=4,02g TZS=1,86g	EN=967,60kcal FH=34,14g ZS=31,42g SZH=124,82g CK=28,22g SÓ=5,20g TZS=2,16g	EN=234,45kcal FH=4,24g ZS=4,03g SZH=43,67g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=3,17g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2022.05.26.	Erdei gyümölcs tea; Sajt (2)*; Delma Margarin (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csemege szalámi; Zsemle (1)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Baromfivagdalt (1, 3, 5)*; Sárgarépa zselé (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Szerb rizseshús (5)*; Uborkasaláta;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Fejeskáposzta-saláta 'V' (6, 15)*;
	EN=321,45kcal FH=13,63g ZS=12,76g SZH=36,80g CK=11,67g SÓ=1,39g TZS=7,44g	EN=271,45kcal FH=8,74g ZS=13,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,69g TZS=5,57g	EN=707,66kcal FH=32,95g ZS=20,79g SZH=91,11g CK=21,49g SÓ=3,42g TZS=2,95g	EN=724,02kcal FH=24,77g ZS=33,47g SZH=102,39g CK=8,21g SÓ=3,44g TZS=1,53g	EN=240,50kcal FH=9,15g ZS=6,75g SZH=34,90g CK=7,90g SÓ=0,65g TZS=4,30g	EN=760,10kcal FH=31,58g ZS=31,06g SZH=83,38g CK=2,93g SÓ=3,96g TZS=0,83g
PÉNTEK 2022.05.27.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Pacal pörkölt; F tt burgonya; Csemege uborka (11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=329,76kcal FH=15,83g ZS=4,74g SZH=55,16g CK=10,63g SÓ=1,53g TZS=0,37g	EN=298,90kcal FH=10,76g ZS=9,50g SZH=40,63g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=810,65kcal FH=37,44g ZS=33,29g SZH=81,84g CK=4,56g SÓ=4,75g TZS=0,91g	EN=639,88kcal FH=28,85g ZS=17,63g SZH=85,43g CK=39,68g SÓ=2,78g TZS=1,25g	EN=227,05kcal FH=6,14g ZS=10,28g SZH=26,54g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=522,25kcal FH=11,70g ZS=12,43g SZH=88,25g CK=18,22g SÓ=2,20g TZS=7,27g

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=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek