

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.05.30.	Csipkebogyó tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Alma;	Csemege szalámi; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Fasírt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=301,60kcal FH=9,39g ZS=5,36g SZH=53,46g CK=10,63g SÓ=1,34g TZS=0,36g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=904,81kcal FH=30,93g ZS=30,35g SZH=126,09g CK=25,88g SÓ=4,43g TZS=5,69g	EN=875,94kcal FH=43,38g ZS=30,54g SZH=105,94g CK=7,40g SÓ=4,95g TZS=6,85g	EN=283,45kcal FH=9,46g ZS=13,21g SZH=30,47g CK=0,16g SÓ=1,69g TZS=5,57g	EN=658,20kcal FH=25,47g ZS=28,56g SZH=71,08g CK=1,91g SÓ=1,96g TZS=1,41g
KEDD 2022.05.31.	Kakaó (2, 4)*; Tea; Francia baromfiszület (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlés zsemle (1)*; Paradicsom;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Túrós galuskaleves (1, 2, 3)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Uborkasaláta;	Túrós galuskaleves (1, 2, 3)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdít ; Méz; Kifli (1, 2)*;	Csirkemáj rizottó; Alma bef tt;
	EN=414,64kcal FH=14,87g ZS=15,14g SZH=52,44g CK=25,11g SÓ=2,12g TZS=6,05g	EN=245,45kcal FH=8,16g ZS=7,71g SZH=34,73g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=932,79kcal FH=36,65g ZS=37,16g SZH=107,79g CK=11,78g SÓ=3,70g TZS=1,60g	EN=938,27kcal FH=45,19g ZS=37,86g SZH=98,64g CK=3,85g SÓ=3,30g TZS=1,44g	EN=271,05kcal FH=3,83g ZS=1,24g SZH=61,75g CK=38,05g SÓ=0,47g TZS=0,63g	EN=542,65kcal FH=28,48g ZS=13,71g SZH=152,50g CK=14,07g SÓ=2,01g TZS=1,05g
SZERDA 2022.06.01.	Tej (2)*; Tea; Tejfőlös-túró (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Lapkasajt (2)*; Négy magvas zsemle (1, 12)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Almás-sajtos csirkecombfilé (1, 2)*; Rizibizi (5)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Sajtos spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Alma;
	EN=387,60kcal FH=20,27g ZS=6,91g SZH=60,61g CK=17,63g SÓ=1,64g TZS=1,86g	EN=296,48kcal FH=17,29g ZS=12,72g SZH=27,30g CK=0,16g SÓ=1,58g TZS=7,87g	EN=911,39kcal FH=32,81g ZS=38,48g SZH=95,59g CK=5,06g SÓ=3,75g TZS=2,66g	EN=953,57kcal FH=42,52g ZS=43,72g SZH=120,86g CK=20,10g SÓ=3,34g TZS=17,72g	EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=576,41kcal FH=20,06g ZS=19,74g SZH=78,59g CK=3,60g SÓ=0,98g TZS=5,67g
CSÜTÖRTÖK 2022.06.02.	Tej (2)*; Tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Kefír (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Tavaszi rizottó (5)*; Alma bef tt;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*; Alma;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=393,05kcal FH=14,46g ZS=14,96g SZH=49,02g CK=17,90g SÓ=1,93g TZS=6,72g	EN=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g	EN=823,36kcal FH=27,47g ZS=33,89g SZH=174,32g CK=15,86g SÓ=2,97g TZS=1,47g	EN=824,42kcal FH=47,18g ZS=20,95g SZH=98,17g CK=28,49g SÓ=3,10g TZS=2,59g	EN=199,40kcal FH=4,86g ZS=4,10g SZH=33,55g CK=0,35g SÓ=0,60g TZS=1,00g	EN=699,32kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=70,96g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
PÉNTEK 2022.06.03.	Tej (2)*; Tea; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlés zsemle (1)*; Paradicsom;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Hentes szelet (1, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*;	Camping sajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=345,45kcal FH=14,42g ZS=10,18g SZH=44,14g CK=17,69g SÓ=1,07g TZS=4,04g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=876,82kcal FH=44,80g ZS=37,63g SZH=84,52g CK=10,01g SÓ=3,09g TZS=1,37g	EN=740,15kcal FH=35,09g ZS=28,30g SZH=79,28g CK=3,25g SÓ=3,87g TZS=3,43g	EN=258,85kcal FH=9,18g ZS=12,11g SZH=27,22g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=642,85kcal FH=15,87g ZS=29,59g SZH=76,06g 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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek