

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.09.19.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Lencsegulyásleves (1, 2, 11)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Lencsegulyásleves (1, 2, 11)*; Lasagne (1, 2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgotott burgonya; Fejeskáposzta-saláta;
	EN=335,65kcal FH=8,82g ZS=16,64g SZH=36,69g CK=11,74g SÓ=1,64g TZS=6,69g	EN=304,12kcal FH=11,13g ZS=9,19g SZH=42,06g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=1 204,17kcal FH=41,37g ZS=38,27g SZH=168,07g CK=51,34g SÓ=2,51g TZS=9,13g	EN=1 078,03kcal FH=51,84g ZS=42,39g SZH=117,89g CK=11,95g SÓ=4,39g TZS=5,27g	EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=727,16kcal FH=27,01g ZS=34,72g SZH=68,23g CK=5,57g SÓ=2,64g TZS=1,07g
KEDD 2022.09.20.	Tejeskávé (1, 2)*; Tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Kápia paprika;	Méz; Bebo Mini Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Cs ben sült tengeri halfilé (1, 2, 4, 5, 9)*; Hagymás burgonya; Vegyes saláta;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Vegyes saláta; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Lecsős csirkeragu (1)*; Kuszkus (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=344,26kcal FH=10,26g ZS=8,97g SZH=52,52g CK=22,40g SÓ=0,83g TZS=2,74g	EN=239,00kcal FH=4,05g ZS=4,85g SZH=45,38g CK=18,32g SÓ=0,50g TZS=1,40g	EN=841,95kcal FH=29,90g ZS=19,57g SZH=129,41g CK=36,79g SÓ=3,78g TZS=4,54g	EN=848,18kcal FH=35,57g ZS=18,18g SZH=158,88g CK=35,71g SÓ=3,01g TZS=1,51g	EN=311,30kcal FH=7,72g ZS=10,90g SZH=44,09g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=709,02kcal FH=33,96g ZS=18,19g SZH=98,21g CK=5,46g SÓ=2,78g TZS=1,72g
SZERDA 2022.09.21.	Csipkebogyó tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Csirkemájkrém 50g; Rozsos párna (1, 12)*; szibarack;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Hagymás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Uborkasaláta; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Kefir (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Sajtos spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=384,20kcal FH=14,53g ZS=11,82g SZH=54,57g CK=10,83g SÓ=2,37g TZS=4,20g	EN=354,98kcal FH=11,49g ZS=13,69g SZH=44,61g CK=0,45g SÓ=1,27g TZS=3,25g	EN=805,77kcal FH=32,93g ZS=34,14g SZH=85,56g CK=4,12g SÓ=3,04g TZS=1,19g	EN=794,05kcal FH=37,98g ZS=21,22g SZH=104,04g CK=10,92g SÓ=3,59g TZS=3,19g	EN=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g	EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,98g TZS=5,67g
CSÜTÖRTÖK 2022.09.22.	Tea; Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Kockasajt (2)*; Négy magvas zsemle (1, 12)*; Banán;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Bakonyi tokány (1, 2)*; Kuszkus (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta; Félbarna kenyér (1)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=427,86kcal FH=20,51g ZS=6,93g SZH=70,28g CK=18,31g SÓ=1,73g TZS=1,60g	EN=391,48kcal FH=9,44g ZS=8,22g SZH=67,86g CK=0,16g SÓ=1,82g TZS=4,87g	EN=1 017,41kcal FH=43,55g ZS=54,85g SZH=82,11g CK=2,70g SÓ=5,24g TZS=15,16g	EN=1 127,39kcal FH=48,58g ZS=44,10g SZH=127,52g CK=12,15g SÓ=4,32g TZS=2,99g	EN=285,85kcal FH=8,13g ZS=16,46g SZH=25,32g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=3,17g TZS=5,75g
PÉNTEK 2022.09.23.	Zöldtea-citrusos; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóborka;	Alma dobozos üdít ; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Uborkasaláta;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Erdei gyümölcs mártás (1, 2)*; Kuszkus (1, 5)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=351,95kcal FH=13,55g ZS=8,17g SZH=52,55g CK=10,83g SÓ=1,53g TZS=2,55g	EN=320,60kcal FH=5,82g ZS=6,99g SZH=57,10g CK=26,00g SÓ=0,42g TZS=2,67g	EN=841,68kcal FH=27,88g ZS=40,06g SZH=112,02g CK=8,53g SÓ=3,70g TZS=2,58g	EN=808,62kcal FH=35,59g ZS=20,65g SZH=109,81g CK=32,54g SÓ=3,36g TZS=1,63g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=563,65kcal FH=10,54g ZS=24,94g SZH=71,95g CK=14,22g SÓ=1,35g TZS=9,18g

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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek)

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"