

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.11.21.	Gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zsemle (1)*; Dzsem (db) (13)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sonkás kocka (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Alma; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Erdei gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=358,90kcal FH=10,71g ZS=6,58g SZH=63,79g CK=11,21g SÓ=1,96g TZS=3,77g	EN=202,95kcal FH=4,24g ZS=0,53g SZH=43,67g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=994,12kcal FH=34,65g ZS=43,31g SZH=107,08g CK=4,86g SÓ=4,24g TZS=6,70g	EN=1 017,62kcal FH=23,84g ZS=42,56g SZH=124,63g CK=21,82g SÓ=2,06g TZS=2,78g	EN=122,00kcal FH=1,50g ZS=1,44g SZH=25,00g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=703,32kcal FH=11,85g ZS=31,47g SZH=71,46g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
KEDD 2022.11.22.	Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Debreceni sertéskaraj (1, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Törtburgonya (5)*;	Zsemle (1)*; Méz;	Paprikásburgonya (1, 3, 5)*;
	EN=402,40kcal FH=12,50g ZS=16,20g SZH=51,21g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=730,11kcal FH=35,75g ZS=28,40g SZH=108,70g CK=3,13g SÓ=1,87g TZS=3,55g	EN=716,59kcal FH=27,69g ZS=28,48g SZH=79,31g CK=4,36g SÓ=1,44g TZS=1,46g	EN=200,45kcal FH=4,24g ZS=0,53g SZH=45,15g CK=16,58g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=622,92kcal FH=26,63g ZS=30,38g SZH=57,33g CK=1,02g SÓ=0,78g TZS=0,63g
SZERDA 2022.11.23.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Hosszú zsemle (1)*;	Kigyóuborka; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomleves rizsszemtésztával (1, 3, 5)*; Csirkeragu (1, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Paradicsomleves rizsszemtésztával (1, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Bulgur (1, 5)*;	Dzsem (db) (13)*; Zsemle (1)*;	Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Orsó tészta (1)*;
	EN=301,01kcal FH=10,15g ZS=11,33g SZH=38,64g CK=10,52g SÓ=1,75g TZS=4,16g	EN=165,55kcal FH=4,13g ZS=4,72g SZH=25,79g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=678,30kcal FH=27,34g ZS=24,36g SZH=81,29g CK=22,46g SÓ=1,31g TZS=2,15g	EN=853,79kcal FH=33,38g ZS=31,85g SZH=96,54g CK=25,07g SÓ=1,61g TZS=1,96g	EN=202,95kcal FH=4,24g ZS=0,53g SZH=43,67g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=592,04kcal FH=32,93g ZS=18,13g SZH=72,85g CK=4,68g SÓ=0,57g TZS=1,55g
CSÜTÖRTÖK 2022.11.24.	Erdei gyümölcs tea; Csemege szalámi; Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin; Kigyóuborka;	Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Vegyes saláta; Félbarna kenyér (1)*;	Fonottka (1, 2)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=448,30kcal FH=13,28g ZS=16,26g SZH=61,68g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=171,95kcal FH=4,24g ZS=4,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=788,13kcal FH=32,99g ZS=30,06g SZH=88,86g CK=12,85g SÓ=1,98g TZS=1,26g	EN=915,54kcal FH=31,22g ZS=36,43g SZH=136,76g CK=14,87g SÓ=2,42g TZS=1,59g	EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=546,40kcal FH=23,58g ZS=25,90g SZH=57,63g CK=0,80g SÓ=6,90g TZS=0,74g
PÉNTEK 2022.11.25.	Gyümölcs tea; Zsemle (1)*; Ken májas (1, 2, 4)*;	Alma dobozos üdit ;	Csontleves (1, 3, 5)*; Marha pörkölt; F tt burgonya; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Alma; Kifli (1, 2)*; Bebo Mini Margarin; Sajtos pogácsa (1, 2)*;
	EN=319,05kcal FH=9,34g ZS=12,53g SZH=40,67g CK=10,85g SÓ=1,74g TZS=5,22g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=674,65kcal FH=31,20g ZS=23,14g SZH=78,42g CK=2,07g SÓ=1,60g TZS=0,96g	EN=682,03kcal FH=31,96g ZS=17,83g SZH=84,73g CK=39,80g SÓ=1,57g TZS=1,31g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=472,65kcal FH=10,74g ZS=14,60g SZH=72,16g CK=2,89g SÓ=2,36g TZS=6,27g

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:

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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek