

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.11.28.	Meggyes gyümölcs Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Mákos metélt (1)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Lekvár; Porcukor (1, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Alma; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	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=165,65kcal FH=4,31g ZS=3,33g SZH=28,74g CK=0,23g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=1 090,39kcal FH=38,75g ZS=40,22g SZH=139,13g CK=23,55g SÓ=1,30g TZS=3,23g	EN=1 116,72kcal FH=37,61g ZS=28,46g SZH=174,15g CK=46,05g SÓ=1,35g TZS=1,71g	EN=122,00kcal FH=1,50g ZS=1,44g SZH=25,00g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=658,72kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=60,91g CK=0,99g SÓ=4,22g TZS=3,95g
KEDD 2022.11.29.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Zsemle (1)*;	Kifli (1, 2)*; Méz;	Túrós galuskaleves (1, 2, 3)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;	Túrós galuskaleves (1, 2, 3)*; Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Törtburgonya (5)*;	Fonottka (1, 2)*;	Húsos tarhonya (1, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=313,75kcal FH=11,34g ZS=11,83g SZH=40,40g CK=10,45g SÓ=1,85g TZS=4,16g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=831,92kcal FH=27,18g ZS=37,91g SZH=87,20g CK=2,53g SÓ=2,18g TZS=8,82g	EN=800,39kcal FH=28,60g ZS=40,49g SZH=72,27g CK=2,43g SÓ=1,78g TZS=3,40g	EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=790,89kcal FH=31,64g ZS=33,04g SZH=86,17g CK=6,11g SÓ=3,34g TZS=1,13g
SZERDA 2022.11.30.	F zött kakaó (2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Zsemle (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Orsó tészta (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=373,99kcal FH=13,04g ZS=11,59g SZH=53,05g CK=24,04g SÓ=1,03g TZS=6,18g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=782,99kcal FH=29,42g ZS=36,86g SZH=80,83g CK=5,24g SÓ=1,06g TZS=1,82g	EN=786,74kcal FH=28,96g ZS=44,16g SZH=93,53g CK=2,01g SÓ=1,65g TZS=3,10g	EN=227,05kcal FH=6,14g ZS=10,28g SZH=26,54g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2022.12.01.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Bebó Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdít ;	Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=441,10kcal FH=12,68g ZS=16,20g SZH=60,66g 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=738,31kcal FH=29,92g ZS=30,68g SZH=83,77g CK=12,01g SÓ=2,36g TZS=5,77g	EN=779,30kcal FH=28,86g ZS=32,02g SZH=85,26g CK=4,69g SÓ=2,21g TZS=2,00g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=529,45kcal FH=28,48g ZS=17,24g SZH=93,01g CK=7,23g SÓ=0,84g TZS=1,27g
PÉNTEK 2022.12.02.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Zsemle (1)*;	Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Brokkolikrémleves (1, 2, 5, 6)*; Aprópecsenye (5)*; Hagymás burgonya;	Brokkolikrémleves (1, 2, 5, 6)*; Mexikói csirkemáj ragu (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;	Félbarna kenyér (1)*; Dzsem (db) (13)*;	Bebó Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Túrós bukta (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=254,81kcal FH=11,64g ZS=4,25g SZH=40,84g CK=10,25g SÓ=0,77g TZS=0,32g	EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=751,34kcal FH=29,16g ZS=38,10g SZH=64,26g CK=3,05g SÓ=1,30g TZS=1,36g	EN=708,94kcal FH=36,13g ZS=22,11g SZH=117,11g CK=4,36g SÓ=1,55g TZS=1,76g	EN=302,80kcal FH=8,01g ZS=0,90g SZH=65,04g CK=14,42g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=425,75kcal FH=13,19g ZS=9,91g SZH=68,87g CK=13,53g SÓ=0,81g TZS=1,37g

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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

**"Suli-Host Étkeztetési
Rendszer 3.0"**