

	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>HÉTF</b> 2023.10.09.	Eper-meggy gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;
	EN=295,30kcal FH=8,96g ZS=12,40g SZH=36,69g CK=9,56g SÓ=1,74g TZS=4,76g	EN=774,00kcal FH=34,12g ZS=34,32g SZH=79,31g CK=11,25g SÓ=1,63g TZS=4,90g	EN=242,95kcal FH=8,09g ZS=7,78g SZH=34,17g CK=0,16g SÓ=1,51g TZS=4,92g
<b>KEDD</b> 2023.10.10.	Meggyes gyümölcs Tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Bakonyi szárnyasragu leves (1, 2, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;
	EN=236,09kcal FH=11,29g ZS=3,82g SZH=38,30g CK=9,44g SÓ=0,98g TZS=0,24g	EN=807,04kcal FH=33,45g ZS=23,08g SZH=113,84g CK=45,27g SÓ=1,44g TZS=7,87g	EN=304,60kcal FH=9,82g ZS=10,20g SZH=42,92g CK=1,30g SÓ=1,72g TZS=3,98g
<b>SZERDA</b> 2023.10.11.	Tej (2)*; Csokis croissant (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Roston sült hal tepsiben (felnt 2) (1, 5, 9)*; Rizibizi (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Alma dobozos üdít ; Szilvás puszedli (1, 2)*;
	EN=372,60kcal FH=11,27g ZS=14,28g SZH=47,89g CK=11,75g SÓ=0,83g TZS=7,89g	EN=747,28kcal FH=27,91g ZS=25,61g SZH=119,09g CK=5,39g SÓ=4,24g TZS=2,91g	EN=254,75kcal FH=3,00g ZS=3,68g SZH=51,10g CK=33,50g SÓ=0,01g TZS=3,18g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2023.10.12.	Karamellás tej (2)*; Pulyka pizzasonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Sárgarépa zselé (1, 2)*; Alma;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*;
	EN=301,08kcal FH=12,39g ZS=6,39g SZH=48,82g CK=22,10g SÓ=1,24g TZS=2,93g	EN=789,28kcal FH=27,82g ZS=33,74g SZH=88,06g CK=22,84g SÓ=3,18g TZS=9,13g	EN=240,50kcal FH=9,15g ZS=6,75g SZH=34,90g CK=7,90g SÓ=0,65g TZS=4,30g
<b>PÉNTEK</b> 2023.10.13.	Csipkebogyó tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Ketchupos csirkecomb (felnt 2) (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=351,40kcal FH=18,36g ZS=14,50g SZH=36,59g CK=9,46g SÓ=1,94g TZS=8,46g	EN=748,92kcal FH=35,87g ZS=24,37g SZH=75,55g CK=5,50g SÓ=3,68g TZS=1,12g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g

**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:**

**Iskola 'A'**

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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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