

Reggeli

Tízórai

Ebéd A

Ebéd B

Uzsonna

Vacsora

08.28

Hétfő

08.29

Kedd

08.30

Szerda

08.31

Csütörtök

09.01

Péntek

Tej
Csirkemell sonka
Liga margarin
Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
Zöldpaprika

Joghurt
Zsemle

Gulyásleves
Fánk vás. ebéd
Őszibarack

Gulyásleves
Paprikás sertés szelet
Zöldbabfőzelék
Teljes kiőrl.kenyér ebéd

Teljes kiőrlésű gabonás keksz
Alma

Ásványvíz
Kockasajt
Kifli
Kifli
Kakaós csiga

SULI-HOST KFT
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4.
Adószám: 11021230-2-06
Bankszámlaszám:
11735005-26037547

Energia: 464,64kcal Zsír: 12,2g Cukor: 1,21g (*Allergének: 1,2,4	Fehérje: 25,2g Szénh.: 66,8g Só: 2,29g	Energia: 240,51kcal Zsír: 6,53g Cukor: 0,76g (*Allergének: 1,2	Fehérje: 9,27g Szénh.: 36,12g Só: 0,29g	Energia: 783,39kcal Zsír: 24,05g Cukor: 31,71g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 24,21g Szénh.: 111,44g Só: 1,7g	Energia: 808,87kcal Zsír: 33,73g Cukor: 5,48g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 46,72g Szénh.: 73,45g Só: 2,94g	Energia: 235kcal Zsír: 8,8g Cukor: 0,92g (*Allergének: 1,5	Fehérje: 3,6g Szénh.: 33g Só: 0,4g	Energia: 693,94kcal Zsír: 24,38g Cukor: 4,09g (*Allergének: 1,2	Fehérje: 18,5g Szénh.: 100,5g Só: 1,5g
---	--	---	---	--	--	---	--	---	--	--	--

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

(*Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

Jó étvágyat kívánunk !

	<u>Reggeli</u>	<u>Tízórai</u>	<u>Ebéd A</u>	ÉTLAP	<u>Ebéd B</u>	<u>Uzsonna</u>	<u>Vacsora</u>
09.02 Szombat	Citromos tea Zala felvágott Delma margarin Csavart kifli	Tej Zabpehely	Szárnyasraguleves Gránátos kocka Uborkasaláta Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi			Alma Lapkasajt Zsemle	Párolt s.szelet Gyümölcsmártás Törtburgonya 1/2 adag Kenyér ebéd

Energia: 327,79kcal Zsír: 12,4g Cukor: 11,14g (*Allergének: 1,2,4,13)	Fehérje: 11,5g Szénh.: 42,28g Só: 1,52g	Energia: 402,2kcal Zsír: 10,9g Cukor: 0g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 18,8g Szénh.: 59,8g Só: 0g	Energia: 837,64kcal Zsír: 18,12g Cukor: 6,85g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 34,83g Szénh.: 129,58g Só: 2,64g	Energia: 308,11kcal Zsír: 9,73g Cukor: 0,76g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 15,17g Szénh.: 38,42g Só: 0,61g	Energia: 653,06kcal Zsír: 12,09g Cukor: 24,59g (*Allergének: 1,2,5)	Fehérje: 30,72g Szénh.: 97,46g Só: 2,27g
--	---	--	---	--	---	--	--	--	--

09.03 Vasárnap	Citromos tea Metélőhagym.vajkr. Kenyér uzsonna Kígyó uborka	Tej Szezámagos zsemle	Karfiolleves Paprikás sertés szelet Burgonya püré Cékasaláta vás. Teljes kiörl.kenyér ebéd			Banán Kifli	Csirkemell csíkok pirítva Finomfűzelék Kenyér ebéd
-------------------	--	--------------------------	--	--	--	----------------	--

Energia: 374,85kcal Zsír: 8,9g Cukor: 11,7g (*Allergének: 1,2,13)	Fehérje: 10,2g Szénh.: 63,85g Só: 0,55g	Energia: 276,16kcal Zsír: 7,06g Cukor: 0,76g (*Allergének: 1,2,12)	Fehérje: 13,77g Szénh.: 43,62g Só: 0,29g	Energia: 735,09kcal Zsír: 19,06g Cukor: 0,93g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 35,41g Szénh.: 94,46g Só: 2,92g	Energia: 342,87kcal Zsír: 1,29g Cukor: 1,65g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 6,3g Szénh.: 73,8g Só: 0,51g	Energia: 524,45kcal Zsír: 9,48g Cukor: 13,59g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 36g Szénh.: 72,52g Só: 1,64g
--	---	---	--	--	--	--	---	---	---

SULI-HOST KFT
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4.
Adószám: 11021230-2-06
Bankszámlaszám:
11735005-26037547

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt;

Jó étvágyat kívánunk !

	<u>Reggeli</u>	<u>Tízórai</u>	<u>Ebéd A</u>	<u>ÉTLAP</u>	<u>Ebéd B</u>	<u>Uzsonna</u>	<u>Vacsora</u>
09.04 Hétfő	Tej Snidlinges sajtkrém Rozskenyér Zöldpaprika	Párizsi Liga margarin Korpás zsemle	Karfiolleves Húsos-paradicsomos rakott tészta Alma Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi		Karfiolleves Paprikásburgonya hússal Csemege uborka ebédhez Teljes kiörl.kenyér ebéd	Joghurt Napraforgómagos fonotka	Fasírt Finomfőzelék Kenyér ebéd

Energia: 457,9kcal Zsír: 13,8g Cukor: 1,28g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 20,5g Szénh.: 67,9g Só: 1,13g	Energia: 268,2kcal Zsír: 14,95g Cukor: 0,76g (*Allergének: 1,2,4)	Fehérje: 10,27g Szénh.: 27,5g Só: 1,4g	Energia: 919,08kcal Zsír: 30,39g Cukor: 2,07g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 38,28g Szénh.: 120,06g Só: 2,4g	Energia: 813,85kcal Zsír: 33,19g Cukor: 1,46g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 32,34g Szénh.: 85,84g Só: 2,95g	Energia: 291kcal Zsír: 9,6g Cukor: 0,62g (*Allergének: 1,2,6,7,8)	Fehérje: 12,3g Szénh.: 39,3g Só: 0,35g	Energia: 714,42kcal Zsír: 30,16g Cukor: 13,89g (*Allergének: 1,2,3,5)	Fehérje: 30,26g Szénh.: 78,28g Só: 1,73g
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

09.05 Kedd	Zöldtea-citrusos Csemege szalámi Liga margarin Teljes kiörlésű kenyér uzsi Sárgarépa	Kefir Korpás kifli	Májgaluskaleves Natúr sertés szelet Erdei gyümölcsmártás Törtburgonya 1/2 adag Teljes kiörl.kenyér ebéd		Májgaluskaleves Aranygaluska Vanília öntet	Poharas tej Zsemle	Szegedi aprópecsenye Orsó tészta
---------------	--	-----------------------	---	--	--	-----------------------	-------------------------------------

Energia: 457,19kcal Zsír: 14,45g Cukor: 11,21g (*Allergének: 1,2,13)	Fehérje: 14,7g Szénh.: 64,45g Só: 1,37g	Energia: 217,5kcal Zsír: 6,5g Cukor: 0,81g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 8,5g Szénh.: 31g Só: 0,25g	Energia: 875,69kcal Zsír: 20,51g Cukor: 19,01g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11,15)	Fehérje: 47,38g Szénh.: 116,55g Só: 3,47g	Energia: 991,98kcal Zsír: 24,5g Cukor: 17,38g (*Allergének: 1,2,3,4,5,9,11)	Fehérje: 33,3g Szénh.: 159,41g Só: 1,64g	Energia: 229,51kcal Zsír: 4,53g Cukor: 0,76g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 10,77g Szénh.: 38,62g Só: 0,29g	Energia: 693,74kcal Zsír: 32,51g Cukor: 0,59g (*Allergének: 1,5)	Fehérje: 26,95g Szénh.: 71,88g Só: 1,16g
---	---	--	---	--	---	--	--	--	--	---	--

09.06 Szerda	Főzött kakaó Májusi csemege Liga margarin Teljes kiörlésű császár zsemle Kigyó uborka	Kockasajt Kifli	Brokkolikrém leves s.répakockával Csirkepörkölt Galuska Fejeskáposzta-saláta		Brokkolikrém leves s.répakockával Roston sült hal Rizibizi Tartármártás	Dzsem Minimarg. Vitelma Foci zsemle	Rakott burgonya Alma
-----------------	---	--------------------	---	--	--	---	-------------------------

Energia: 410,12kcal Zsír: 9,34g Cukor: 11,71g (*Allergének: 2,4,5,11)	Fehérje: 21,88g Szénh.: 54,04g Só: 1,54g	Energia: 269,87kcal Zsír: 13,29g Cukor: 1,65g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 9,3g Szénh.: 27,8g Só: 0,86g	Energia: 799,38kcal Zsír: 21,63g Cukor: 1,19g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 43,7g Szénh.: 101,04g Só: 2,27g	Energia: 869,19kcal Zsír: 35,48g Cukor: 2,56g (*Allergének: 1,2,3,4,5,9,11)	Fehérje: 35,78g Szénh.: 97,15g Só: 3,34g	Energia: 230,5kcal Zsír: 4g Cukor: 1,92g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 5g Szénh.: 42,8g Só: 0,59g	Energia: 631,28kcal Zsír: 22,02g Cukor: 0g (*Allergének: 1,2,3)	Fehérje: 18,65g Szénh.: 74,62g Só: 0,88g
--	--	---	---	--	--	--	--	--	---	--	--

09.07 Csütörtök	Erdei gyümölcsízű tea Sajt uzsi Delma margarin Kukoricás kenyér	Poharas tej Zsemle	Tavaszi leves Kolbással töltött pan. sertéskaraj Burgonya püré Vegyes vágott Teljes kiörl.kenyér ebéd		Tavaszi leves Pulykapörkölt Tökfőzelék Sajtós pogácsa ebéd vás. Teljes kiörl.kenyér ebéd	Őszibarack Teljes kiörlésű gabonás keksz	Chilisbab Kenyér ebéd
--------------------	--	-----------------------	---	--	--	---	--------------------------

Energia: 446,89kcal Zsír: 12,9g Cukor: 11,38g (*Allergének: 1,2,13)	Fehérje: 18,5g Szénh.: 64,33g Só: 1,33g	Energia: 229,51kcal Zsír: 4,53g Cukor: 0,76g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 10,77g Szénh.: 38,62g Só: 0,29g	Energia: 671,34kcal Zsír: 14,47g Cukor: 2,95g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 28,49g Szénh.: 96,35g Só: 3,61g	Energia: 823,84kcal Zsír: 35,03g Cukor: 7,27g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 38,45g Szénh.: 86,25g Só: 4g	Energia: 244,9kcal Zsír: 8,8g Cukor: 0,92g (*Allergének: 1,5)	Fehérje: 4,9g Szénh.: 34,9g Só: 0,4g	Energia: 645,76kcal Zsír: 18,55g Cukor: 0,85g (*Allergének: 1,2,5)	Fehérje: 35,53g Szénh.: 80,91g Só: 1,02g
--	---	--	--	--	--	--	---	--	--	---	--

09.08 Péntek	Citromos tea Kapros turókrém Rozskenyér Zöldpaprika	Tej Dzsungel reggeliző pehely	Zöldbaleves Rizesshús Alma		Zöldbaleves Rozmaringos sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Csemege uborka ebédhez Teljes kiörl.kenyér ebéd	Paradicsomos halpástétom DB Csavart kifli	Alma Zsemle Zsemle Kefir
-----------------	--	----------------------------------	----------------------------------	--	--	--	-----------------------------------

Energia: 376,81kcal Zsír: 6,5g Cukor: 11,28g (*Allergének: 1,2,13)	Fehérje: 17g Szénh.: 63,38g Só: 0,83g	Energia: 246,9kcal Zsír: 6,9g Cukor: 0,36g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 11,4g Szénh.: 39,9g Só: 0,24g	Energia: 794,04kcal Zsír: 34,74g Cukor: 1,75g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 24,26g Szénh.: 92,8g Só: 3,02g	Energia: 713,8kcal Zsír: 17,6g Cukor: 2,22g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 45,3g Szénh.: 83,08g Só: 3,06g	Energia: 244,9kcal Zsír: 8,8g Cukor: 0,92g (*Allergének: 1,5)	Fehérje: 4,9g Szénh.: 34,9g Só: 0,4g	Energia: 570,92kcal Zsír: 21,06g Cukor: 1,52g (*Allergének: 1,2,4)	Fehérje: 18,54g Szénh.: 73,54g Só: 1,32g
---	---	--	--	--	---	--	---	--	--	---	--

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogófürt.

SULI-HOST KFT
724 Szeged, Kenyérgyári út 4,
Adószám: 11021230-2-06
Bankszámlaszám:
11736005-26037347

Jó étvágyat kívánunk !

	<u>Reggeli</u>	<u>Tízórai</u>	<u>Ebéd A</u>	ÉTLAP	<u>Ebéd B</u>	<u>Uzsonna</u>	<u>Vacsora</u>
09.09 Szombat	Citromos tea Krasno sonka Liga margarin Zsemle Dzsem	Poharas tej Molnárika	Karfiollevés Túrógombóc Tejföl Porcukor Teljes kiörl.kenyér ebéd			Kockasajt Kifli	Párolt s.szelet Paradicsommártás Törtburgonya 1/2 adag Kenyér ebéd

Energia: 340,6kcal Zsír: 6,83g Cukor: 10,76g (*Allergének: 1,2,4,13)	Fehérje: 15,77g Szénh.: 51,57g Só: 1,55g	Energia: 287,65kcal Zsír: 7,85g Cukor: 1,65g (*Allergének: 1,2,3)	Fehérje: 11,5g Szénh.: 45,2g Só: 0,17g	Energia: 932,38kcal Zsír: 16,47g Cukor: 20,93g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 30,28g Szénh.: 161,46g Só: 1,93g	Energia: 269,87kcal Zsír: 13,29g Cukor: 1,65g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 9,3g Szénh.: 27,8g Só: 0,86g	Energia: 663,28kcal Zsír: 17,57g Cukor: 16,09g (*Allergének: 1,2,5)	Fehérje: 32,73g Szénh.: 86,69g Só: 2,24g
---	--	--	--	---	---	---	---	--	--

09.10 Vasárnap	Tej Sajtkrém Főtt tojás reggeli Korpás zsemle	Zala felvágott Liga margarin Rozskenyér Zöldpaprika	Húsgombócleves Brassói aprópecsenye Forgatott burgonya Csemege uborka ebédhez Kenyér ebéd			Mákos kifli	Pulykapörkölt Copfocska tészta Csemege uborka ebédhez
-------------------	--	--	---	--	--	-------------	---

Energia: 400,76kcal Zsír: 18,65g Cukor: 0,76g (*Allergének: 1,2,3)	Fehérje: 20,97g Szénh.: 43,1g Só: 1,03g	Energia: 382,04kcal Zsír: 13,1g Cukor: 1,53g (*Allergének: 1,2,4)	Fehérje: 14,7g Szénh.: 51,8g Só: 1,69g	Energia: 1026,72kcal Zsír: 51,53g Cukor: 1,79g (*Allergének: 1,2,4,5,11,13)	Fehérje: 42,05g Szénh.: 86,84g Só: 3,7g	Energia: 196kcal Zsír: 6g Cukor: 0g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 4g Szénh.: 35g Só: 0g	Energia: 633,38kcal Zsír: 23,04g Cukor: 0,63g (*Allergének: 1)	Fehérje: 34,27g Szénh.: 73,41g Só: 1,21g
---	---	--	--	--	---	---	--------------------------------------	---	--

SULI-HOST KFT
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4.
Adószám: 11021230-2-06
Bankszámlaszám:
11735005-26037547

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13-Kén-dioxid; 14-Csillagfürt;

Jó étvágyat kívánunk !

	<u>Reggeli</u>	<u>Tízórai</u>	<u>Ebéd A</u>	ÉTLAP	<u>Ebéd B</u>	<u>Uzsonna</u>	<u>Vacsora</u>
09.11 Hétfő	Csipkebogyótea Zala felvágott Liga margarin Zsemle Paradicsom	Tej Zabpelyhes zsemle	Bakonyi csirkeragu leves Tejberizs Kakaós cukor Alma		Bakonyi csirkeragu leves Stefánia vagdalt Zöldborsófőzelék Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi	Danone K+F gyüm.jogh. Molnárka	Provanszi csirkemájragu Párolt rizs

Energia: 322,5kcal Zsír: 11,83g Cukor: 11,01g (*Allergének: 1,4,13)	Fehérje: 11,37g Szénh.: 41,67g Só: 1,45g	Energia: 275,1kcal Zsír: 6,53g Cukor: 0,76g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 13,77g Szénh.: 44,15g Só: 0,29g	Energia: 673,84kcal Zsír: 12,03g Cukor: 30,83g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 29,66g Szénh.: 113,59g Só: 1,37g	Energia: 895,44kcal Zsír: 32,76g Cukor: 13,34g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 54,76g Szénh.: 92,87g Só: 2,61g	Energia: 305,9kcal Zsír: 6,35g Cukor: 16,65g (*Allergének: 1,2,3,6)	Fehérje: 9,25g Szénh.: 51,45g Só: 0,23g	Energia: 644,12kcal Zsír: 18,99g Cukor: 0,84g (*Allergének: 1,5)	Fehérje: 28,3g Szénh.: 89,6g Só: 1,83g
--	--	---	--	---	---	---	--	--	---	---	--

09.12 Kedd	Tej Fokh-petr. vajkrém Teljes kiörlésű kenyér uzsi Kigyó uborka	Dobozos üdítő alma Méz darab Búzakorp.d.rúd	Zellerkrémleves s.répakockával Marhapörkölt Tarhonya Vegyes vágott		Zellerkrémleves s.répakockával Sertés szelet fokhagymás bundában Párolt rizs Vegyes vágott		Kockasajt Zsemle Alma		Gyrosos sertés szelet Mexikói saláta Törtburgonya 1/2 adag
---------------	--	---	---	--	---	--	-----------------------------	--	--

Energia: 447,2kcal Zsír: 13,5g Cukor: 1,21g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 18,3g Szénh.: 66,9g Só: 0,53g	Energia: 286,94kcal Zsír: 2,15g Cukor: 12,82g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 4,3g Szénh.: 68,71g Só: 0,26g	Energia: 770,81kcal Zsír: 31,76g Cukor: 0,64g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 31,02g Szénh.: 87,86g Só: 2,56g	Energia: 878,22kcal Zsír: 28,52g Cukor: 0,56g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 35,55g Szénh.: 115,08g Só: 2,78g	Energia: 321,91kcal Zsír: 12,53g Cukor: 0,76g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 9,77g Szénh.: 40,42g Só: 0,64g	Energia: 565,04kcal Zsír: 24,09g Cukor: 5,83g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 30,89g Szénh.: 48,18g Só: 2,79g
---	--	---	--	--	--	--	---	---	---	--	--

09.13 Szerda	Meggyízú gyüm.tea Petr.tejfölősturó Rozskenyér Sárgarépa	Tej Almás gabonapehely40g	Bazsalikomos paradicsomleves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Teljes kiörl.kenyér ebéd		Bazsalikomos paradicsomleves Temesvári aprópecsenye pulykából Bulgur		Lapkasajt Liga margarin Kenyér uzsonna		Sajtos spagetti Sajt szórat Tejföl
-----------------	---	------------------------------	---	--	--	--	--	--	--

Energia: 389,89kcal Zsír: 6,5g Cukor: 11,28g (*Allergének: 1,2,13)	Fehérje: 17,08g Szénh.: 66,55g Só: 0,8g	Energia: 285,2kcal Zsír: 7,2g Cukor: 0,48g (*Allergének: 1,2,5,6)	Fehérje: 12,2g Szénh.: 47,8g Só: 0,32g	Energia: 894,14kcal Zsír: 17,59g Cukor: 17,59g (*Allergének: 1,2,3,5,9)	Fehérje: 38,43g Szénh.: 133,31g Só: 2,76g	Energia: 814,5kcal Zsír: 27,75g Cukor: 17,71g (*Allergének: 1,2,3,5)	Fehérje: 34,17g Szénh.: 112,9g Só: 3,02g	Energia: 398,04kcal Zsír: 12,9g Cukor: 1,26g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 19,4g Szénh.: 51,3g Só: 0,8g	Energia: 541,2kcal Zsír: 20,58g Cukor: 0g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 20,4g Szénh.: 69,3g Só: 0,9g
---	---	--	--	--	---	---	--	--	---	---	---

09.14 Csütörtök	Tej Toast sonka Delma margarin Kenyér uzsonna Kigyó uborka	Vaj db Négy magv.zsemle	Reszelt tésztaleves Mézés-mustáros csirkemell csíkok Petrezselymes rizs Teljes kiörl.kenyér ebéd		Reszelt tésztaleves Bakonyi tokány Galuska Teljes kiörl.kenyér ebéd			Kefir Briós kicsi		Citromos tea Kenyérlángos
--------------------	--	----------------------------	---	--	--	--	--	----------------------	--	------------------------------

Energia: 464,54kcal Zsír: 11,2g Cukor: 1,33g (*Allergének: 1,2,4)	Fehérje: 26,1g Szénh.: 68,78g Só: 1,66g	Energia: 285,36kcal Zsír: 15,59g Cukor: 0,77g (*Allergének: 1,2,12)	Fehérje: 5,3g Szénh.: 29,68g Só: 0,29g	Energia: 767,11kcal Zsír: 16,18g Cukor: 1,15g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 38,23g Szénh.: 114,2g Só: 3,14g	Energia: 985,34kcal Zsír: 37,19g Cukor: 1,23g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 38,63g Szénh.: 117,79g Só: 2,5g	Energia: 340,3kcal Zsír: 8,7g Cukor: 1,75g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 10,8g Szénh.: 53,6g Só: 0,18g	Energia: 705,17kcal Zsír: 31,56g Cukor: 14,2g (*Allergének: 1,2,5,13)	Fehérje: 30,42g Szénh.: 70,15g Só: 1,76g
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

09.15 Péntek	Tej Tojáskrém Császár zsemle Zöldpaprika	Csírke májkrém 30g HCS Csavart kifli	Lencseleves húsmentes Lecsós szelet Hagymás burgonya Teljes kiörl.kenyér ebéd		Lencseleves húsmentes Stíriai metélt		Joghurt Fokhagymás kizsírított kifli		Camping sajt Kifli Kifli Ásványvíz Alma
-----------------	---	---	--	--	---	--	--	--	---

SULL-HOST KFT
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4.
Adószám: 11021230-2-06
Bankszámlaszám:
11735005-26037547

Energia: 444,95kcal Zsír: 20,02g Cukor: 0g (*Allergének: 1,2,3,11)	Fehérje: 19,45g Szénh.: 48,22g Só: 0,22g	Energia: 248,8kcal Zsír: 9,5g Cukor: 0,82g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 8,5g Szénh.: 31,65g Só: 0,76g	Energia: 824,58kcal Zsír: 22,29g Cukor: 2,72g (*Allergének: 1,2,5,11)	Fehérje: 42,59g Szénh.: 101,01g Só: 3,22g	Energia: 912,93kcal Zsír: 25,89g Cukor: 15,6g (*Allergének: 1,2,3,5,11)	Fehérje: 41,25g Szénh.: 129,18g Só: 1,49g	Energia: 309,33kcal Zsír: 9,99g Cukor: 1,48g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 10,2g Szénh.: 45,12g Só: 0,17g	Energia: 630,14kcal Zsír: 28,58g Cukor: 3,3g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 25,6g Szénh.: 63,4g Só: 1,01g
---	--	--	--	--	---	--	---	--	---	--	--

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Ital; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt;

Jó étvágyat kívánunk !

	<u>Reggeli</u>	<u>Tízórai</u>	<u>Ebéd A</u>	ÉTLAP	<u>Ebéd B</u>	<u>Uzsonna</u>	<u>Vacsora</u>
09.16 Szombat	Citromos tea Magyaros sajtkrém Kenyér uzsonna	Tej Kifli	Csontleves csigatésztával Hagymás s.szelet Kelkáposzta - főzelék Teljes kiörl.kenyér ebéd Sajtos pogácsa ebéd vás.			Kockasajt Zsemle Körte	Halpaprikás Szarvacska Kenyér ebéd kicsi

Energia: 361,25kcal
Zsír: 6,9g
Cukor: 11,26g
(*Allergének: 1,2,13)

Fehérje: 11,8g
Szénh.: 63,05g
Só: 1,07g

Energia: 264,87kcal
Zsír: 7,29g
Cukor: 1,65g
(*Allergének: 1,2)

Fehérje: 13,3g
Szénh.: 40,8g
Só: 0,51g

Energia: 757kcal
Zsír: 29,07g
Cukor: 1,83g
(*Allergének: 1,2,3,4,5,11)

Fehérje: 41,41g
Szénh.: 76,48g
Só: 3,79g

Energia: 351,31kcal
Zsír: 12,53g
Cukor: 0,76g
(*Allergének: 1,2)

Fehérje: 9,77g
Szénh.: 47,42g
Só: 0,64g

Energia: 647,99kcal
Zsír: 13,51g
Cukor: 1,01g
(*Allergének: 1,2,5,9)

Fehérje: 36,92g
Szénh.: 92,63g
Só: 1,24g

09.17 Vasárnap	Citromos tea Főtt virsli Mustár Hosszú zsemle	Tej Zsemle	Cukkinikrémleves Gombás pulykatokány Petrezselymes rizs Befőtt Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi			Kefir Molnárka Alma	Sertéspörkölt Zöldbabfőzelék Kenyér ebéd
-------------------	--	---------------	---	--	--	---------------------------	--

Energia: 354,88kcal
Zsír: 14,21g
Cukor: 10,76g
(*Allergének: 1,11,13)

Fehérje: 14,07g
Szénh.: 40,89g
Só: 1,69g

Energia: 273,51kcal
Zsír: 6,53g
Cukor: 0,76g
(*Allergének: 1,2)

Fehérje: 13,77g
Szénh.: 43,62g
Só: 0,29g

Energia: 846,95kcal
Zsír: 24,66g
Cukor: 14,37g
(*Allergének: 1,2,3,4,5,11)

Fehérje: 31,06g
Szénh.: 123,75g
Só: 3,09g

Energia: 328,55kcal
Zsír: 8,35g
Cukor: 1,65g
(*Allergének: 1,2,3)

Fehérje: 10g
Szénh.: 51g
Só: 0,17g

Energia: 660,07kcal
Zsír: 32,79g
Cukor: 5,15g
(*Allergének: 1,2)

Fehérje: 31,07g
Szénh.: 57,9g
Só: 1,78g

SULLI-HOST KFT
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4.
Adószám: 11021230-2-06
Bankszámlaszám:
11735005-26037547

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt;

Jó étvágyat kívánunk !

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	ÉTLAP	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
09.18	Eper-csipkeb.gyüm.tea	Tej	Frankfurtileves virslivel		Frankfurtileves virslivel	Lapkasajt	Rizseshús
Hétfő	Diáksemege szalámi	Sajtos kifli	Sertéspörkölt		Pozsonyi kocka	Búzakorp.d.rúd	
	Liga margarin		Burgonyafőzelék		Alma	Alma	
	Teljes kiörlésű kenyér uszi		Rétes				
	Zöldpaprika						

Energia: 439,94kcal	Fehéride: 14.2g	Energia: 313,79kcal	Fehéride: 15.89g	Energia: 951,8kcal	Fehéride: 35.85g	Energia: 1021,61kcal	Fehéride: 29.65g	Energia: 294,74kcal	Fehéride: 14.7g	Energia: 657,99kcal	Fehéride: 20.94g
Zsír: 14.45g	Szénh.: 61,7g	Zsír: 10.77g	Szénh.: 44,15g	Zsír: 51.4g	Szénh.: 75,38g	Zsír: 32.57g	Szénh.: 145,73g	Zsír: 11.35g	Szénh.: 34,31g	Zsír: 31.15g	Szénh.: 71,55g
Cukor: 11.21g	Só: 0,54g	Cukor: 0,94g	Só: 0,44g	Cukor: 4.09g	Só: 3,49g	Cukor: 24.33g	Só: 2,04g	Cukor: 0,82g	Só: 0,57g	Cukor: 0,52g	Só: 1,93g
(*)Allergének: 1,2,13		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 5	

09.19	Tej	Zöldfűszeres halpástétom DB	Daragaluskaleves		Daragaluskaleves		Kockasajt	Fasírt
Kedd	Sajtkrém	Lenmagos zsemle	Rozmaringos sült csirkecomb		Budapest ragu		Molnárika	Tökfőzelék
	Teljes kiörlésű kenyér uszi		Mexikói rizs		Törtburgonya			Teljes kiörl.kenyér ebéd
					Teljes kiörl.kenyér ebéd			
					Cék-lasaláta vas.			

Energia: 445kcal	Fehéride: 19.9g	Energia: 233,2kcal	Fehéride: 6.7g	Energia: 798,94kcal	Fehéride: 45.08g	Energia: 865,79kcal	Fehéride: 34.72g	Energia: 336,65kcal	Fehéride: 10.5g	Energia: 617,61kcal	Fehéride: 22.58g
Zsír: 12.9g	Szénh.: 66,1g	Zsír: 10g	Szénh.: 27,8g	Zsír: 23.81g	Szénh.: 97,47g	Zsír: 27.99g	Szénh.: 106,63g	Zsír: 15.85g	Szénh.: 37,2g	Zsír: 30.48g	Szénh.: 60,05g
Cukor: 1.21g	Só: 1,13g	Cukor: 1.44g	Só: 0,89g	Cukor: 0.98g	Só: 3,4g	Cukor: 1.7g	Só: 3,12g	Cukor: 1.65g	Só: 0,52g	Cukor: 5,86g	Só: 1,76g
(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,9		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3		(*)Allergének: 1,2,3,5	

09.20	Tejes kávé	Dobozos üdítő alma	Szárzabableves		Szárzabableves		Kefír	Húsgombóc
Szerda	Kenőmájás	Kifli	Túrós tészta tepertővel		Sajtos panírozott halfilé		Fatörzskifli	Paradicsommártás
	Teljes kiörlésű kenyér uszi	Minimarg. Vitelma	Túró		Párolt rizs			Törtburgonya 1/2 adag
			Tejföl		Joghurtos öntet			

Energia: 565,16kcal	Fehéride: 23.86g	Energia: 249,47kcal	Fehéride: 4.3g	Energia: 813,87kcal	Fehéride: 39.43g	Energia: 944,29kcal	Fehéride: 32.56g	Energia: 295,83kcal	Fehéride: 10.2g	Energia: 639,4kcal	Fehéride: 21.44g
Zsír: 18.18g	Szénh.: 79,86g	Zsír: 3.79g	Szénh.: 53,8g	Zsír: 28.2g	Szénh.: 100,32g	Zsír: 27.62g	Szénh.: 140,42g	Zsír: 8.49g	Szénh.: 43,62g	Zsír: 25.51g	Szénh.: 74,42g
Cukor: 12.21g	Só: 1,42g	Cukor: 13.65g	Só: 0,51g	Cukor: 0.33g	Só: 1,4g	Cukor: 2.26g	Só: 3,15g	Cukor: 1.48g	Só: 0,17g	Cukor: 15.61g	Só: 2,06g
(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,9,11		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,3,5	

09.21	Tej	Citromos tea	Fahéjas szilvaleves		Fahéjas szilvaleves		Joghurt	Citromos tea
Csütörtök	Csirkemell sonka	Szezám-magos kifli	Brassói aprópecsenye		Sertés szelet sajtmártással		Tök-magos párna	Hot-Dog
	Paradicsom	Dzsem	Forgatott burgonya		Kuszkus		Alma	
	Rozskenyér		Teljes kiörl.kenyér ebéd					
	Delma margarin							

Energia: 467,34kcal	Fehéride: 25.2g	Energia: 226,46kcal	Fehéride: 4.3g	Energia: 883,13kcal	Fehéride: 29.18g	Energia: 901,39kcal	Fehéride: 45.73g	Energia: 366,4kcal	Fehéride: 13.6g	Energia: 642,57kcal	Fehéride: 26.74g
Zsír: 13.1g	Szénh.: 67,68g	Zsír: 1.72g	Szénh.: 47,89g	Zsír: 34.66g	Szénh.: 101,85g	Zsír: 26.53g	Szénh.: 116,08g	Zsír: 10.2g	Szénh.: 54,4g	Zsír: 26.56g	Szénh.: 70,89g
Cukor: 11.35g	Só: 2,33g	Cukor: 10.81g	Só: 0,25g	Cukor: 16.43g	Só: 2,7g	Cukor: 15.18g	Só: 2,69g	Cukor: 0,72g	Só: 0,41g	Cukor: 11.52g	Só: 3,28g
(*)Allergének: 1,2,4		(*)Allergének: 1,2,12,13		(*)Allergének: 1,2,5		(*)Allergének: 1,2,5		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,11,13	

09.22	Citromos tea	Tej	Marha erőleves		Marha erőleves		Banán	Ásványvíz
Péntek	Házi körözött	Fonotka 50g	Székelykáposzta		Rakott burgonya		Teljes kiörlésű gabonás keksz	Kockasajt
	Lenmagos kenyér		Túrós pite 50g		Csemege uborka ebédhez			Kifli
	Jégcsap retek		Teljes kiörl.kenyér ebéd		Teljes kiörl.kenyér ebéd			Kifli
								Kakaós csiga

SULI-HOST KFT
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4.
Adószám: 11021230-2-06
Bankszámlaszám:
1173600526000000056000000

Energia: 383,3kcal	Fehéride: 17.96g	Energia: 286,5kcal	Fehéride: 14g	Energia: 786,35kcal	Fehéride: 28.48g	Energia: 782,3kcal	Fehéride: 25.36g	Energia: 366,4kcal	Fehéride: 13.6g	Energia: 693,94kcal	Fehéride: 18.5g
Zsír: 6.56g	Szénh.: 62,14g	Zsír: 7.5g	Szénh.: 45g	Zsír: 37.97g	Szénh.: 78,49g	Zsír: 24.93g	Szénh.: 99,68g	Zsír: 8.8g	Szénh.: 71,2g	Zsír: 24.38g	Szénh.: 100,5g
Cukor: 11.17g	Só: 0,81g	Cukor: 1.92g	Só: 0,59g	Cukor: 5.15g	Só: 2,26g	Cukor: 0.93g	Só: 2,23g	Cukor: 0,92g	Só: 0,4g	Cukor: 4,09g	Só: 1,5g
(*)Allergének: 1,2,13		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,5		(*)Allergének: 1,2	

	<u>Reggeli</u>	<u>Tízórai</u>	<u>Ebéd A</u>	ETLAP	<u>Ebéd B</u>	<u>Uzsonna</u>	<u>Vacsora</u>
09.23 Szombat	Citromos tea Zala felvágott Kenyér uzsonna Kigyó uborka	Tej Szezámagos kifli	Zöldborsóleves Rizseshús Csemege uborka ebédhez Kenyér ebéd kicsi			Sajt uzsi Zsemle	Chilisbab Alma Kenyér ebéd

Energia: 399,95kcal Zsír: 9,4g Cukor: 11,51g (*Allergének: 1,2,4,13)	Fehérje: 15,6g Szénh.: 63,15g Só: 1,62g	Energia: 264,01kcal Zsír: 7,72g Cukor: 0,81g (*Allergének: 1,2,12)	Fehérje: 13,3g Szénh.: 39,94g Só: 0,25g	Energia: 869,65kcal Zsír: 34g Cukor: 1,42g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 30,47g Szénh.: 108,65g Só: 3,3g	Energia: 267,11kcal Zsír: 9,73g Cukor: 0,76g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 15,17g Szénh.: 29,42g Só: 1,01g	Energia: 689,16kcal Zsír: 18,55g Cukor: 0,85g (*Allergének: 1,2,5)	Fehérje: 35,53g Szénh.: 90,71g Só: 1,02g
---	---	---	---	---	--	--	--	---	--

09.24 Vasárnap	Citromos tea Kenőmájas Korpás zsemle Zöldpaprika	Tej Kifli	Gyümölcsleves Tejfölös gombás sertés szelet Petrezselymes burgonya Kenyér ebéd			Fonott kalács Alma	Pulyka aprópecsenye Sárgarépa főzelék Kenyér ebéd
-------------------	---	--------------	---	--	--	-----------------------	---

Energia: 319,11kcal Zsír: 14,15g Cukor: 10,76g (*Allergének: 1,13)	Fehérje: 12,37g Szénh.: 38,95g Só: 1,14g	Energia: 264,87kcal Zsír: 7,29g Cukor: 1,65g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 13,3g Szénh.: 40,8g Só: 0,51g	Energia: 803,64kcal Zsír: 23,82g Cukor: 15,75g (*Allergének: 1,2,5)	Fehérje: 34,29g Szénh.: 102,73g Só: 1,94g	Energia: 363,08kcal Zsír: 6,72g Cukor: 2,88g (*Allergének: 1,2,3)	Fehérje: 8,64g Szénh.: 66,44g Só: 0,29g	Energia: 569,95kcal Zsír: 18,77g Cukor: 10,01g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 31,54g Szénh.: 67,49g Só: 1,63g
---	--	--	--	--	---	--	---	--	--

SULI-HOST KFT
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4.
Adószám: 11021230-2-06
Bankszámlaszám:
11735005-26037547

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt;

Jó étvágyat kívánunk !

	<u>Reggeli</u>	<u>Tízórai</u>	<u>Ebéd A</u>	<u>ETLAP</u>	<u>Ebéd B</u>	<u>Uzsonna</u>	<u>Vacsora</u>
09.25 Hétfő	Zöldtea-citrusos Sajt uzsi Liga margarin Teljes kiörlésű kenyér uzsi Zöldpaprika	Tej Zabpelyhes zsemle	Nyírségi gombóclevés Fokh-gombás csirkemáj Fűszeres burgonya Körte Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi		Nyírségi gombóclevés Darás metélt Barackíz Porcukor Körte	Briós kicsi Narancs	Ananászos csirkemell ragu Párolt rizs

Energia: 446,29kcal Zsír: 12,9g Cukor: 11,21g (*Allergének: 1,2,13)	Fehérje: 19,1g Szénh.: 62,25g Só: 1,26g	Energia: 275,1kcal Zsír: 6,53g Cukor: 0,76g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 13,77g Szénh.: 44,15g Só: 0,29g	Energia: 856,81kcal Zsír: 23,75g Cukor: 1,67g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 46,06g Szénh.: 103,77g Só: 3,84g	Energia: 969,79kcal Zsír: 20,89g Cukor: 20,41g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 31,02g Szénh.: 160,89g Só: 1,7g	Energia: 312,2kcal Zsír: 4,2g Cukor: 1,75g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 7,7g Szénh.: 58,8g Só: 0,18g	Energia: 592,4kcal Zsír: 13,41g Cukor: 0,17g (*Allergének: 1,5)	Fehérje: 27,88g Szénh.: 88,53g Só: 1,67g
--	---	---	--	--	---	---	--	--	---	--	--

09.26 Kedd	Főzött kakaó Metéldhagym.vajkr. Kenyér uzsonna Sárgarépa	Dobozos üdítő alma Méz darab Korpás zsemle	Csurgatott tojáslevés Csöben sült tengeri halfilé Párolt rizs Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi		Csurgatott tojáslevés Rántott karfiol Burgonya püré Alma Teljes kiörl.kenyér ebéd	Joghurt Teljes kiörlésű gabonás keksz	Milánói szósz hússal Spagetti Sajt szórat kicsi
---------------	---	--	---	--	---	--	---

Energia: 526,38kcal Zsír: 14,94g Cukor: 12,7g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 18,98g Szénh.: 83,14g Só: 0,55g	Energia: 292,36kcal Zsír: 2,65g Cukor: 12,76g (*Allergének: 1)	Fehérje: 4,77g Szénh.: 70,7g Só: 0,29g	Energia: 961,05kcal Zsír: 26,11g Cukor: 0,93g (*Allergének: 1,2,3,4,5,9,11)	Fehérje: 43,06g Szénh.: 134,05g Só: 3,14g	Energia: 779,61kcal Zsír: 20,2g Cukor: 3,8g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 20,49g Szénh.: 116,61g Só: 2,6g	Energia: 290,6kcal Zsír: 14,8g Cukor: 0,92g (*Allergének: 1,2,5)	Fehérje: 8,1g Szénh.: 30,7g Só: 0,4g	Energia: 747,97kcal Zsír: 32,82g Cukor: 2,5g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 32g Szénh.: 80,61g Só: 1,07g
---	--	---	--	--	---	--	--	---	--	--	---

09.27 Szerda	Erdei gyümölcsízű tea Főtt tojás reggeli Vajkrém Négy magv.zsemle Jégcsap retek	Tej Kifli	Tarhonyaleves Paprikás sertés szelet Zöldbabfőzelék Top túró rolád Teljes kiörl.kenyér ebéd		Tarhonyaleves Mediterrán csirkeapró Bulgur Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi	Teavaj Fatörzskifli	Frankfurti tokány Forgatott burgonya Kenyér ebéd kicsi
-----------------	---	--------------	---	--	--	------------------------	--

Energia: 317,61kcal Zsír: 10,19g Cukor: 11,07g (*Allergének: 1,2,12,13)	Fehérje: 11,1g Szénh.: 42,03g Só: 0,51g	Energia: 264,87kcal Zsír: 7,29g Cukor: 1,65g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 13,3g Szénh.: 40,8g Só: 0,51g	Energia: 752,29kcal Zsír: 26,23g Cukor: 16,05g (*Allergének: 1,2,3,4,5,6,8,11)	Fehérje: 38,54g Szénh.: 85,41g Só: 2,91g	Energia: 811,4kcal Zsír: 22,6g Cukor: 3,72g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 35,32g Szénh.: 118,04g Só: 3,47g	Energia: 312,25kcal Zsír: 15,47g Cukor: 1,48g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 5,7g Szénh.: 37,76g Só: 0,18g	Energia: 735,22kcal Zsír: 33,24g Cukor: 0,52g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 27,33g Szénh.: 71,04g Só: 2,46g
--	---	--	--	---	--	--	---	---	--	---	--

09.28 Csütörtök	Tej Toast sonka Liga margarin Rozskenyér Kigyó uborka	Citromos tea Paradicsomos halpástétom DB Búzakorp.d.rúd	Csontleves csigatésztával Sült virsli Lencsefőzelék Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi		Csontleves csigatésztával Lasagne	Kefir Fonott kalács	Citromos tea Gyrosos csirkemell csíkok Pita
--------------------	---	---	---	--	--------------------------------------	------------------------	---

Energia: 458,24kcal Zsír: 12,1g Cukor: 1,28g (*Allergének: 1,2,4)	Fehérje: 25,2g Szénh.: 66,7g Só: 1,69g	Energia: 269,99kcal Zsír: 11,15g Cukor: 10,82g (*Allergének: 1,2,9,13)	Fehérje: 7g Szénh.: 36,46g Só: 0,6g	Energia: 864,39kcal Zsír: 37,97g Cukor: 7,09g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 42,69g Szénh.: 84,24g Só: 4,87g	Energia: 668,82kcal Zsír: 28,16g Cukor: 2,41g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 30,25g Szénh.: 71,91g Só: 2,86g	Energia: 405,18kcal Zsír: 11,22g Cukor: 2,88g (*Allergének: 1,2,3)	Fehérje: 13,14g Szénh.: 62,64g Só: 0,29g	Energia: 437,13kcal Zsír: 5,28g Cukor: 11,4g (*Allergének: 1,2,4,5,11,13)	Fehérje: 34,48g Szénh.: 59,89g Só: 1,62g
--	--	---	---	--	--	--	--	---	--	--	--

09.29 Péntek	Citromos tea Medvehagymás túrókrém Magvas kenyér	Poharas tej Mézes Flakes 40g	Húsgombóclevés Sült csirkecomb Rizibizi		Húsgombóclevés Köményes aprópecsenye Kelkáposzta - főzelék Teljes kiörl.kenyér ebéd Müzlizsilet	Kockasajt Nap mint nap gyümölcsjoghurt Lekváros táska Májkrem hidegcsomagba Kifli
-----------------	--	---------------------------------	---	--	---	---

SULI-KOPI
724 Szeged, Képtárcsák út 4.
Adószám: 11021230-2-06
Bankszámlaszám:
11735005-26037547

Energia: 392,76kcal Zsír: 9,7g Cukor: 11,17g (*Allergének: 1,2,12,13)	Fehérje: 18,3g Szénh.: 59,05g Só: 0,71g	Energia: 240,4kcal Zsír: 4,4g Cukor: 0,48g (*Allergének: 1,2,5,6)	Fehérje: 9,2g Szénh.: 43,2g Só: 0,89g	Energia: 898,93kcal Zsír: 34,42g Cukor: 0,72g (*Allergének: 1,2,4,5,11,13)	Fehérje: 53,6g Szénh.: 88,56g Só: 3,07g	Energia: 936,84kcal Zsír: 49,98g Cukor: 8,37g (*Allergének: 1,2,4,5,9,11,12,13)	Fehérje: 45,02g Szénh.: 70,07g Só: 2,88g	Energia: 401kcal Zsír: 12,9g Cukor: 1,26g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 14,6g Szénh.: 55,7g Só: 0,82g	Energia: 641,27kcal Zsír: 26,99g Cukor: 29,36g (*Allergének: 1,2,3,4,6,8)	Fehérje: 15,2g Szénh.: 83g Só: 1,4g
--	---	--	---	---	---	--	--	---	--	--	---

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

Jó étvágyat kívánunk !

	<u>Reggeli</u>	<u>Tízórai</u>	<u>Ebéd A</u>	ÉTLAP	<u>Ebéd B</u>	<u>Uzsonna</u>	<u>Vacsora</u>
09.30 Szombat	Citromos tea Zala felvágott Delma margarin Csavart kifli	Tej Zabpehely	Csorbaleves Gombapörkölt Orsó tészta Kiwi Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi			Alma Lapkasajt Zsemle	Párolt s.szelet Gyümölcsmártás Törtburgonya 1/2 adag Kenyér ebéd

Energia: 327,79kcal Zsír: 12,4g Cukor: 11,14g (*Allergének: 1,2,4,13)	Fehérje: 11,5g Szénh.: 42,28g Só: 1,52g	Energia: 402,2kcal Zsír: 10,9g Cukor: 0g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 18,8g Szénh.: 59,8g Só: 0g	Energia: 921,04kcal Zsír: 33,16g Cukor: 1,01g (*Allergének: 1,2,5)	Fehérje: 37,86g Szénh.: 115,01g Só: 2,54g	Energia: 308,11kcal Zsír: 9,73g Cukor: 0,76g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 15,17g Szénh.: 38,42g Só: 0,61g	Energia: 653,06kcal Zsír: 12,09g Cukor: 24,59g (*Allergének: 1,2,5)	Fehérje: 30,72g Szénh.: 97,46g Só: 2,27g
--	---	--	---	---	---	--	--	--	--

10.01 Vasárnap	Citromos tea Metélőhagym.vajkr. Kenyér uzsonna Kigyó uborka	Tej Kifli	Zellerleves Sertés flekken Burgonya püré Céklasaláta vás. Teljes kiörl.kenyér ebéd			Banán Teljes kiörlésű gabonás keksz	Csirke mell csíkok pirítva Finomfőzelék Kenyér ebéd
-------------------	--	--------------	--	--	--	--	---

Energia: 374,85kcal Zsír: 8,9g Cukor: 11,7g (*Allergének: 1,2,13)	Fehérje: 10,2g Szénh.: 63,85g Só: 0,55g	Energia: 264,87kcal Zsír: 7,29g Cukor: 1,65g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 13,3g Szénh.: 40,8g Só: 0,51g	Energia: 709,73kcal Zsír: 15,88g Cukor: 1,08g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 34,65g Szénh.: 94,87g Só: 2,98g	Energia: 401,6kcal Zsír: 8,8g Cukor: 0,92g (*Allergének: 1,5)	Fehérje: 5,6g Szénh.: 71,2g Só: 0,4g	Energia: 524,45kcal Zsír: 9,48g Cukor: 13,59g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 36g Szénh.: 72,52g Só: 1,64g
--	---	--	--	--	--	--	--	---	---

SULL-HOST KFT
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4.
Adószám: 11021230-2-06
Bankszámlaszám:
11735005-26037547