

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
<b>HÉTFŐ</b> 2021.03.15.			
	Joghurt (2)*; Kalácska (1, 2, 3)*;	Májgaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Diákcsemege szalámi; Zöldfűszeres sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*; Paradicsom;
<b>KEDD</b> 2021.03.16.			
	EN=301,20kcal FH=10,14g ZS=9,90g SZH=42,00g CK=11,40g SO=0,57g TZS=5,88g	EN=760,95kcal FH=24,28g ZS=16,46g SZH=127,16g CK=42,58g SO=1,55g TZS=1,67g	EN=315,30kcal FH=12,12g ZS=16,10g SZH=30,76g CK=0,46g SO=2,24g TZS=4,04g
	Zöldtea-citrusos; Vajkrém (2)*; Főtt tojás (3)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*;	Burgonyagombóc leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*; Alma;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;
<b>SZERDA</b> 2021.03.17.			
	EN=313,85kcal FH=10,81g ZS=10,97g SZH=39,40g CK=9,45g SO=1,02g TZS=1,83g	EN=779,20kcal FH=36,12g ZS=27,69g SZH=86,20g CK=2,40g SO=3,33g TZS=1,99g	EN=311,60kcal FH=6,01g ZS=5,25g SZH=56,52g CK=16,45g SO=0,49g TZS=2,59g
	Főzött kakaó (2, 4)*; Zöldfűszeres sajtkrém (2, 5)*; Császár zsemle 'Teljes kiőrlésű' (1, 2)*; Kigyóborka;	Brokkolikrémleves sárgarépa-kockával (1, 2, 3, 5)*; Sajt szórát (2)*; Paprikásburgonya virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Csemege uborka (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*;	Gyümölcsös krémmoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.03.18.			
	EN=371,41kcal FH=14,50g ZS=13,16g SZH=46,66g CK=19,66g SO=1,41g TZS=4,31g	EN=652,05kcal FH=18,06g ZS=26,14g SZH=73,91g CK=3,80g SO=5,67g TZS=4,09g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SO=0,61g TZS=4,79g
	Joghurt (2)*; Margarín 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1)*; Kigyóborka;	Zöldborsóleves (1, 2, 3, 5)*; Bakonyi tokány (1, 2)*; Galuska (1, 3)*; Cékasaláta (6, 15)*;	Baromfi párizsi (1, 2, 4)*; Margarín 'Delma' (2)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Mandarin;
<b>PÉNTEK</b> 2021.03.19.			
	EN=255,00kcal FH=10,82g ZS=8,45g SZH=34,15g CK=6,36g SO=1,09g TZS=4,56g	EN=787,25kcal FH=45,06g ZS=34,76g SZH=115,36g CK=5,19g SO=3,92g TZS=1,76g	EN=290,50kcal FH=8,99g ZS=10,28g SZH=39,24g CK=0,12g SO=1,84g TZS=3,52g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Kenyérutcai út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**  
**Rendkívüli 3X Iskola**

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

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO<sub>2</sub>;  
TZS=Telített zsír  
(\*) 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=Csillogfűrt

## Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Rendkívüli 3X Iskola

Időszak: 2021.03.15.-től 2021.03.21.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Alma</b> Összetétel: Alma/Idared	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Bakonyi tokány</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	280,16kcal	14,21g	21,99g	4,42g	0,27g	0,80g	0,46g
<b>Baracklekvár</b> Összetétel: Lekvár(sárgabarack)	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
<b>Baromfi párizsi</b> Összetétel: Baromfi párizsi	85,60kcal	4,12g	7,40g	0,64g	0,00g	0,84g	2,56g
<b>Briós</b> Összetétel: Briós cukros 50g, Briós cukros 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
<b>BrokkolikréMLEVES sárgarépakockával</b> Összetétel: Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélízesítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tisztított sárgarépa, Vöröshagyma	100,32kcal	4,17g	3,37g	11,81g	2,32g	0,96g	0,26g
<b>Burgonyagombóc leves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízesítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	116,01kcal	2,98g	2,61g	15,31g	1,26g	1,27g	0,27g
<b>Céklasaláta</b> Összetétel: Céklasaláta	27,30kcal	0,78g	0,06g	6,19g	1,60g	1,60g	0,00g
<b>Császár zsemle 'Teljes kiőrlésű'</b> Összetétel: Zsemle 'Császár' Teljes Kiőrlésű 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,00g	0,60g	0,35g
<b>Csemege uborka</b> Összetétel: Csemege uborka	5,28kcal	0,23g	0,03g	1,00g	0,00g	1,52g	0,00g
<b>Darás metélt</b> Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélttészta	419,17kcal	11,08g	9,53g	71,69g	2,80g	0,42g	1,11g
<b>Diákcsemege szalámi</b> Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
<b>Főtt tojás</b> Összetétel: Tojás főzött,tiszt.(Capriovus)	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
<b>Főzött kakaó</b> Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	168,91kcal	6,90g	6,51g	19,99g	19,66g	0,21g	3,96g

## Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

**Étlap: Rendkívüli 3X Iskola**

**Időszak: 2021.03.15.-től 2021.03.21.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Galuska</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	399,70kcal	26,40g	10,30g	94,60g	0,00g	0,59g	1,00g
<b>Gyümölcsös krémjoghurt</b> Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
<b>Joghurt</b> Összetétel: Joghurt natúr	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
<b>Kalácska</b> Összetétel: Kalácska 50g, Kalácska 60g	208,20kcal	5,04g	4,50g	36,00g	5,40g	0,42g	2,28g
<b>Kenyér 'Kukoricás'</b> Összetétel: Kukoricás kenyér	151,80kcal	4,38g	0,48g	31,50g	0,12g	0,90g	0,24g
<b>Kenyér 'Magvas'</b> Összetétel: Magvas kenyér	152,40kcal	4,92g	2,16g	28,32g	0,18g	0,78g	0,48g
<b>Kenyér 'Teljes kiörlésű'</b> Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér 1kg	67,20kcal	2,61g	0,30g	13,53g	0,18g	0,42g	0,12g
<b>Kenyér 'Teljes kiörlésű'</b> Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér 1kg	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
<b>Kigyóuborka</b> Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,05g	0,85g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Májgaluskaleves</b> Összetétel: Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélízesítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	187,98kcal	13,09g	6,90g	17,41g	1,78g	1,11g	0,56g
<b>Mandarin</b> Összetétel: Mandarin	31,50kcal	0,49g	0,00g	6,86g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Margarin 'Delma'</b> Összetétel: Delma light margarin 500g	21,60kcal	0,00g	2,40g	0,24g	0,00g	0,10g	0,72g
<b>Molnárka</b> Összetétel: Molnárka	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
<b>Paprikásburgonya virslivel</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízesítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Húsmester virsli, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	448,05kcal	8,55g	20,23g	47,27g	1,29g	2,58g	2,21g

## Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Rendkívüli 3X Iskola

Időszak: 2021.03.15.-től 2021.03.21.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Paradicsom</b> Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Porcukor</b> Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
<b>Sajt szórat</b> Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	31,20kcal	2,50g	2,20g	0,30g	0,00g	0,20g	1,50g
<b>Sárgaborsófőzelék</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízesítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	280,95kcal	15,30g	4,77g	42,55g	0,37g	0,62g	0,41g
<b>Stefánia vagdalt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojás főzött,tiszt.(Capriovus), Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	277,84kcal	14,75g	20,01g	6,41g	0,58g	1,02g	1,19g
<b>Vajkrém</b> Összetétel: Vajkrém(natúr) /St.Márto	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
<b>Zöldborsóleves</b> Összetétel: Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélízesítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke, Tojásos eperkocka, Tyúkhúsleves alap sószegény 'Knorr', Vöröshagyma	80,09kcal	3,67g	2,41g	10,15g	3,32g	0,93g	0,29g
<b>Zöldfűszeres sajtkrém</b> Összetétel: Zöldfűszeres sajtkrém 1/1	70,00kcal	2,80g	6,00g	1,60g	0,00g	0,60g	0,00g
<b>Zöldtea-citrusos</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g