

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTFŐ</b> 2024.11.11.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Tápanyagos sertésragu leves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Körte;	Sajtós pogácsa (1, 2)*;	Eszterházy tokány (1, 2, 11)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=281,59kcal FH=9,18g ZS=9,39g SZH=38,80g CK=9,48g SO=1,59g Tzs=3,44g	EN=221,60kcal FH=9,80g ZS=8,40g SZH=36,40g CK=9,20g SO=0,19g Tzs=3,12g	EN=878,02kcal FH=28,18g ZS=38,72g SZH=100,35g CK=19,70g SO=0,84g Tzs=5,54g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,89g CK=1,26g SO=0,18g Tzs=4,97g	EN=537,25kcal FH=19,70g ZS=32,18g SZH=61,39g CK=1,98g SO=0,94g Tzs=1,42g
<b>KEDD</b> 2024.11.12.	Tej (2)*; Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Máigalska leves (1, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Rizibizi (5)*; Majonéz (3, 11)*; Alma;	Joghurt (2)*; Molnártka (1, 2, 3)*;	Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Romanobabószelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=931,88kcal FH=14,44g ZS=9,15g SZH=48,02g CK=12,58g SO=1,24g Tzs=2,56g	EN=227,08kcal FH=5,14g ZS=10,28g SZH=26,54g CK=1,59g SO=0,86g Tzs=1,83g	EN=819,66kcal FH=33,19g ZS=39,79g SZH=118,99g CK=5,55g SO=0,77g Tzs=5,54g	EN=267,90kcal FH=9,08g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SO=0,54g Tzs=5,69g	EN=532,83kcal FH=19,21g ZS=28,96g SZH=52,54g CK=4,71g SO=2,10g Tzs=1,75g
<b>SZERDA</b> 2024.11.13.	Meggyes gyümölcs Tea; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Csemege uborka (11)*;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	Leosós csirkemell (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=293,55kcal FH=8,82g ZS=10,18g SZH=40,15g CK=9,71g SO=1,52g Tzs=4,24g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=45,49g CK=12,53g SO=0,49g Tzs=7,35g	EN=819,17kcal FH=34,50g ZS=33,58g SZH=89,92g CK=9,12g SO=3,05g Tzs=1,23g	EN=303,60kcal FH=17,36g ZS=14,50g SZH=21,31g CK=0,41g SO=1,70g Tzs=6,57g	EN=485,58kcal FH=22,73g ZS=17,37g SZH=50,99g CK=2,48g SO=1,09g Tzs=1,55g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2024.11.14.	Tejeskávé ízű tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomleves betűszóval (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;	Kefir (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Túrótelt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsöntet (1)*;
	EN=346,02kcal FH=14,15g ZS=8,66g SZH=52,67g CK=11,76g SO=1,16g Tzs=2,20g	EN=286,60kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=43,42g CK=0,64g SO=1,78g Tzs=4,98g	EN=814,23kcal FH=25,08g ZS=34,31g SZH=83,71g CK=19,48g SO=1,87g Tzs=7,72g	EN=214,50kcal FH=8,10g ZS=5,85g SZH=29,45g CK=6,05g SO=0,75g Tzs=3,75g	EN=560,90kcal FH=24,24g ZS=18,79g SZH=68,38g CK=6,19g SO=0,17g Tzs=3,89g
<b>PÉNTEK</b> 2024.11.15.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Mákos búrkifli (1, 2)*;	Csonthéves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Liga Margarin; Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Alma; Zsemle (1)*; Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Sajtós szál (1, 2)*;
	EN=292,89kcal FH=10,40g ZS=9,83g SZH=40,50g CK=9,46g SO=1,81g Tzs=3,44g	EN=289,60kcal FH=5,25g ZS=13,79g SZH=43,10g CK=0,00g SO=0,46g Tzs=8,88g	EN=792,28kcal FH=30,38g ZS=36,15g SZH=81,28g CK=14,22g SO=1,78g Tzs=1,29g	EN=249,00kcal FH=8,48g ZS=10,00g SZH=31,38g CK=0,42g SO=2,18g Tzs=5,46g	EN=538,45kcal FH=12,99g ZS=30,37g SZH=65,93g CK=1,41g SO=2,38g Tzs=1,98g

## Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:  
Klug

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=Só; Tzs=Telített zsír; (\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogítók; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer  
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host  
Étkezletési Rendszer  
3.0"

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2024.11.11.-től 2024.11.15.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,67kcal	7,57g	9,97g	47,65g	1,92g	0,60g	1,23g
Citromos tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,54kcal	0,00g	0,00g	9,05g	9,04g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,84g	4,20g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	205,06kcal	8,80g	10,43g	18,40g	0,00g	1,20g	3,13g
Csontleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. levezöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	127,64kcal	3,86g	3,04g	20,66g	1,38g	0,54g	0,41g
Diós metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	283,76kcal	8,54g	4,66g	51,87g	2,80g	0,19g	0,61g
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	256,20kcal	5,58g	17,10g	18,51g	15,00g	0,00g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Eszterházy tokány Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	283,44kcal	14,14g	21,84g	5,80g	1,74g	0,39g	0,32g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,67g	0,30g	16,68g	0,39g	0,42g	0,03g
Gyümölcsöntet Összetétel: Fagy. alma, Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg	26,59kcal	0,11g	0,02g	6,40g	5,70g	0,00g	0,00g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	664,94kcal	28,01g	30,66g	65,53g	3,27g	1,05g	0,83g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2024.11.11.-től 2024.11.15.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,05g	0,85g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Körte Összetétel: Körte	62,40kcal	0,48g	0,00g	14,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lecsős csirkecombfilé Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Órölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	143,91kcal	15,15g	7,40g	3,33g	0,56g	0,50g	0,41g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	258,51kcal	16,87g	7,64g	29,32g	1,95g	0,80g	0,60g
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,16g	5,16g	2,40g	1,34g	0,32g	0,68g
Mákos búrkifli Összetétel: Búrkifli 'Mákos' 50g, Búrkifli 'Mákos' 70g	269,50kcal	5,25g	13,79g	31,08g	0,00g	0,48g	5,88g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,69kcal	1,00g	4,66g	1,41g	0,05g	0,08g	0,00g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztaival Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	228,43kcal	5,40g	5,40g	39,14g	18,78g	0,53g	0,64g
Párolt rizs Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Órölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,81kcal	4,56g	10,34g	55,59g	0,22g	0,45g	1,10g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Órölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	585,80kcal	19,69g	28,91g	54,57g	0,70g	1,34g	7,09g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2024.11.11.-től 2024.11.15.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rizibizi Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	286,08kcal	6,87g	10,50g	60,47g	2,26g	0,45g	1,13g
Romanobabfőzelék Összetétel: 10%-os ételectet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	200,51kcal	7,37g	4,98g	35,27g	4,13g	0,31g	0,35g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
Sajtos szál Összetétel: Sajtos rúd 50g, Sajtos rúd 70g	320,60kcal	5,60g	20,72g	27,09g	1,19g	1,33g	10,43g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	340,88kcal	18,20g	26,79g	4,37g	0,78g	0,46g	0,32g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	252,22kcal	9,17g	23,68g	0,59g	0,20g	1,37g	7,37g
Tárkonyos sertésragu leves Összetétel: Citromlé 40%, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	275,66kcal	13,58g	16,96g	15,57g	1,90g	0,64g	0,36g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g
Tejeskávé ízű tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	126,13kcal	7,45g	3,56g	16,21g	10,93g	0,24g	2,14g
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Tököfőzelék Összetétel: 10%-os ételectet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	206,43kcal	5,17g	6,02g	31,17g	11,67g	0,37g	0,48g
Túrófelfújt Összetétel: Aro margarin, Búzadara, Citrom, Citromlé 40%, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Sütőpor, Száritott citromhéj, Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojáslé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	534,31kcal	24,13g	18,72g	63,00g	30,43g	0,16g	3,63g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2024.11.11.-tól 2024.11.15.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizessítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	140,23kcal	5,89g	2,82g	22,00g	3,95g	0,50g	0,40g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,15g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g