

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2025.01.06.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű egyeses kifli (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma;	Banán; Faltörzkifli (1, 2, 3)*;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=310,90kcal FH=10,89g ZS=9,55g SZH=44,98g CK=10,08g SO=1,74g Tzs=3,18g	EN=217,00kcal FH=7,55g ZS=7,70g SZH=27,75g CK=0,35g SO=1,48g Tzs=4,90g	EN=708,79kcal FH=22,78g ZS=24,13g SZH=93,88g CK=6,71g SO=2,19g Tzs=6,10g	EN=390,12kcal FH=6,93g ZS=3,59g SZH=79,86g CK=6,16g SO=0,40g Tzs=1,82g	EN=548,42kcal FH=19,28g ZS=33,58g SZH=60,01g CK=1,23g SO=2,02g Tzs=2,04g
	Tej (2)*; Sajtos szál (1, 2)*;	Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Banán;	Brokkolirkémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bacska rizseshús (5)*; Alma befőtt;	Teával (2)*; Zsemle (1)*; Kgyuborika;	Citromos tea; Hot Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;
KEDD 2025.01.07.	EN=490,60kcal FH=13,10g ZS=24,47g SZH=38,84g CK=12,94g SO=1,66g Tzs=12,93g	EN=310,40kcal FH=4,88g ZS=6,40g SZH=57,04g CK=9,20g SO=0,18g Tzs=3,12g	EN=828,85kcal FH=28,62g ZS=42,00g SZH=145,30g CK=14,17g SO=1,76g Tzs=1,38g	EN=233,21kcal FH=4,79g ZS=10,42g SZH=29,56g CK=0,16g SO=0,64g Tzs=7,16g	EN=525,36kcal FH=17,04g ZS=17,63g SZH=68,28g CK=10,48g SO=2,93g Tzs=5,70g
	Megyes gyümölcs Tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Napraforgómagos vajkrem (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Lebbensóles (1, 5)*; Rúdvagdat (1, 3, 5)*; Tökzselék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Narancs;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Tészta 'Orsó' (1)*;
SZERDA 2025.01.08.	EN=275,30kcal FH=9,33g ZS=7,34g SZH=38,51g CK=9,44g SO=0,89g Tzs=2,39g	EN=186,09kcal FH=6,22g ZS=5,25g SZH=28,47g CK=0,41g SO=0,92g Tzs=0,24g	EN=865,71kcal FH=32,50g ZS=33,73g SZH=100,44g CK=15,56g SO=1,98g Tzs=1,69g	EN=251,89kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,89g SO=0,70g Tzs=3,35g	EN=642,26kcal FH=24,22g ZS=33,68g SZH=58,30g CK=3,12g SO=0,63g Tzs=2,03g
	Tejeskávé ízű tej (2)*; Vajkrem (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	Rozmaringos sült csirkemomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizlibiz (5)*; Paradicsomleves betűtészta (1, 3, 5)*;	Lekváros táska (1, 2)*;	Teljes kiőrlésű kenyér (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
CSÜTÖRTÖK 2025.01.09.	EN=334,52kcal FH=13,65g ZS=8,56g SZH=50,87g CK=11,76g SO=1,16g Tzs=2,20g	EN=280,80kcal FH=9,48g ZS=13,10g SZH=31,17g CK=2,92g SO=1,78g Tzs=5,16g	EN=772,84kcal FH=41,47g ZS=26,16g SZH=101,32g CK=21,45g SO=1,46g Tzs=1,87g	EN=286,30kcal FH=3,57g ZS=10,45g SZH=43,68g CK=14,28g SO=0,49g Tzs=5,25g	EN=431,15kcal FH=14,76g ZS=5,76g SZH=99,58g CK=43,80g SO=0,45g Tzs=3,35g
	Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Dzsem (13)*; Teljes kiőrlésű egyeses kifli (1)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Teljes kiőrlésű megyes párna (1, 2)*; Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Zsemle (1)*; Alma;
PÉNTEK 2025.01.10.	EN=294,19kcal FH=8,94g ZS=10,28g SZH=40,38g CK=9,71g SO=1,52g Tzs=4,24g	EN=187,00kcal FH=4,30g ZS=0,60g SZH=38,75g CK=13,60g SO=0,60g Tzs=0,30g	EN=866,11kcal FH=27,62g ZS=36,56g SZH=102,72g CK=27,75g SO=0,95g Tzs=2,88g	EN=253,20kcal FH=8,54g ZS=7,60g SZH=37,82g CK=0,78g SO=2,08g Tzs=4,56g	EN=531,25kcal FH=10,97g ZS=22,81g SZH=68,03g CK=6,59g SO=2,01g Tzs=8,20g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Kiűg

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=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szénhidrát; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogítvány; 15=Édesítőszer; 16=Funális; Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergének is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainkkal.

"Suli-Host
Étkeztetési Rendszer
3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.01.06.-tól 2025.01.10.-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
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	68,00kcal	0,00g	0,00g	62,40g	10,56g	0,00g	0,00g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	558,48kcal	22,42g	34,32g	57,64g	0,63g	1,10g	1,12g
Bakoniy aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	317,05kcal	15,68g	24,42g	6,43g	0,32g	0,46g	0,92g
Banán Összetétel: Banán	210,00kcal	2,60g	0,00g	48,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Banán Összetétel: Banán	126,00kcal	1,56g	0,00g	29,04g	0,00g	0,00g	0,00g
Brokkolikrémléves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	127,67kcal	5,00g	3,49g	17,32g	2,08g	0,53g	0,26g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%	326,30kcal	7,61g	10,89g	45,08g	2,76g	0,49g	4,57g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, 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
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	330,66kcal	16,06g	26,93g	3,56g	0,55g	0,63g	1,54g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	205,06kcal	8,80g	10,43g	18,40g	0,00g	1,20g	3,13g
Dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	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
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	64,08kcal	2,14g	0,24g	13,34g	0,31g	0,34g	0,02g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.01.06.-tól 2025.01.10.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	189,62kcal	2,55g	2,20g	38,88g	24,39g	0,12g	0,44g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	467,92kcal	16,97g	17,63g	58,10g	0,60g	2,77g	5,70g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,85kcal	1,00g	1,05g	15,55g	15,00g	0,00g	0,65g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,07g	0,00g	1,13g	0,86g	0,16g	0,00g
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
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	202,31kcal	5,75g	4,13g	33,61g	2,70g	0,65g	0,81g
Lekváros táská Összetétel: Lekváros táská 70g	286,30kcal	3,57g	10,43g	43,68g	14,28g	0,49g	5,25g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	7,95g	0,90g	0,14g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,69kcal	1,00g	4,66g	1,41g	0,05g	0,08g	0,00g
Narancs Összetétel: Narancs	49,20kcal	0,72g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomléves betűtésztával 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', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,81kcal	4,56g	10,34g	55,59g	0,22g	0,45g	1,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.01.06.-tól 2025.01.10.-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	288,08kcal	6,87g	10,50g	60,47g	2,26g	0,45g	1,13g
Rozmaringos sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Őrölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	258,32kcal	29,20g	10,27g	1,71g	0,41g	0,48g	0,10g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	343,69kcal	18,72g	23,34g	12,12g	0,88g	0,62g	0,38g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	92,50kcal	3,25g	7,10g	4,00g	0,00g	0,88g	4,60g
Sajtos szál Összetétel: Sajtos rúd 50g, Sajtos rúd 70g	320,60kcal	5,60g	20,72g	27,09g	1,19g	1,33g	10,43g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	20,00kcal	0,60g	0,10g	4,05g	2,50g	0,00g	0,00g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,19g	0,91g
Teavaj Összetétel: Teavaj	86,76kcal	0,05g	9,84g	0,04g	0,00g	0,01g	6,84g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,76g	4,71g	84,03g	28,80g	0,45g	2,70g
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 meggyes párna Összetétel: Teljes kiőrlésű meggyes párna 50g, Teljes kiőrlésű meggyes párna 70g	253,40kcal	3,64g	13,16g	29,19g	6,37g	0,98g	6,65g
Temesvári aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,62kcal	14,70g	23,24g	4,42g	1,01g	0,57g	0,93g
Tészta 'Orsó' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	325,21kcal	8,54g	9,26g	51,87g	2,80g	0,17g	1,11g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klóg

Időszak: 2025.01.06.-tól 2025.01.10.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, 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
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizésítő 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