

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2025.09.22.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; OVI: EN=228,9kcal FH=6,3g ZS=8g SZH=32,5g CK=7,7g SÓ=1,2g TZS=2,9g ISK: EN=321,1kcal FH=9,1g ZS=12,4g SZH=43,1g CK=10g SÓ=1,7g TZS=4,6g KISK: EN=434,3kcal FH=12,7g ZS=15,5g SZH=60,8g CK=11,4g SÓ=2,4g TZS=5,7g	Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma; OVI: EN=218,5kcal FH=3,7g ZS=6,4g SZH=35,7g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3,1g ISK: EN=221,6kcal FH=3,8g ZS=6,4g SZH=36,4g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3,1g KISK: EN=227,8kcal FH=3,9g ZS=6,4g SZH=37,8g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3,1g	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Majonéz (3, 11)*; OVI: EN=621,4kcal FH=17g ZS=21,3g SZH=82,9g CK=17,8g SÓ=1,6g TZS=4,6g ISK: EN=847,2kcal FH=21,9g ZS=27,5g SZH=118,2g CK=28,7g SÓ=2,2g TZS=5,9g KISK: EN=967,1kcal FH=26,6g ZS=33,9g SZH=127,2g CK=28,7g SÓ=3g TZS=7,2g	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; OVI: EN=251,8kcal FH=7,6g ZS=5,2g SZH=42,3g CK=17,8g SÓ=0,7g TZS=3,4g ISK: EN=251,8kcal FH=7,6g ZS=5,2g SZH=42,3g CK=17,8g SÓ=0,7g TZS=3,4g KISK: EN=251,8kcal FH=7,6g ZS=5,2g SZH=42,3g CK=17,8g SÓ=0,7g TZS=3,4g	Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 5)*; OVI: EN=407,2kcal FH=13,6g ZS=18,4g SZH=43,2g CK=7,8g SÓ=0,4g TZS=1g ISK: EN=625,4kcal FH=21,3g ZS=27,7g SZH=66,9g CK=10,5g SÓ=0,9g TZS=1,4g KISK: EN=741kcal FH=26,9g ZS=33,6g SZH=75,4g CK=13,8g SÓ=0,8g TZS=1,4g
KEDD 2025.09.23.	Csipekbogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; OVI: EN=210,7kcal FH=6,9g ZS=5,8g SZH=32,8g CK=7,7g SÓ=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=304,5kcal FH=11,1g ZS=9,8g SZH=43,7g CK=10,1g SÓ=1,8g TZS=3,2g KISK: EN=413,6kcal FH=15,2g ZS=12,2g SZH=61,6g CK=11,5g SÓ=2,5g TZS=3,9g	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma; OVI: EN=252,6kcal FH=5,9g ZS=11g SZH=31,2g CK=2,2g SÓ=1g TZS=6g ISK: EN=386,8kcal FH=9,3g ZS=17,6g SZH=46g CK=3,4g SÓ=1,5g TZS=9,6g KISK: EN=393kcal FH=9,4g ZS=17,6g SZH=47,4g CK=3,4g SÓ=1,5g TZS=9,6g	Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; OVI: EN=587,3kcal FH=22g ZS=13,5g SZH=93,7g CK=32,3g SÓ=0,4g TZS=1,6g ISK: EN=717,4kcal FH=27,6g ZS=17,2g SZH=112,2g CK=34,4g SÓ=0,8g TZS=1,9g KISK: EN=850,1kcal FH=33g ZS=21g SZH=131,7g CK=35,8g SÓ=0,8g TZS=2,3g	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom; OVI: EN=161,3kcal FH=6,2g ZS=5,3g SZH=22,1g CK=0,6g SÓ=1g TZS=2,2g ISK: EN=253,1kcal FH=9,7g ZS=10,3g SZH=30,3g CK=0,9g SÓ=1,7g TZS=4,1g KISK: EN=349,4kcal FH=13,4g ZS=13g SZH=44,4g CK=1,1g SÓ=2,4g TZS=5,3g	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Alma; OVI: EN=560kcal FH=17,8g ZS=27,7g SZH=67,4g CK=0,5g SÓ=0,4g TZS=1,9g ISK: EN=705,7kcal FH=21,6g ZS=37,7g SZH=67g CK=0,8g SÓ=1g TZS=2,8g KISK: EN=886,6kcal FH=26,7g ZS=43,9g SZH=92,7g CK=0,8g SÓ=1,1g TZS=3,4g
SZERDA 2025.09.24.	Csokoládé ízű tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; OVI: EN=344,8kcal FH=15,4g ZS=9,9g SZH=44,6g CK=9,6g SÓ=1,1g TZS=4,1g ISK: EN=376,3kcal FH=17,1g ZS=11,1g SZH=48,5g CK=12g SÓ=1,1g TZS=4,6g KISK: EN=408,3kcal FH=18,6g ZS=12,2g SZH=52,4g CK=14,3g SÓ=1,2g TZS=5,2g	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Paradicsom; OVI: EN=188,9kcal FH=6,6g ZS=5g SZH=27,8g CK=0,4g SÓ=1,1g TZS=3,2g ISK: EN=212kcal FH=7,4g ZS=6,4g SZH=29,4g CK=0,4g SÓ=1,3g TZS=4,1g KISK: EN=214,3kcal FH=7,5g ZS=6,4g SZH=29,8g CK=0,4g SÓ=1,3g TZS=4,1g	Palóclevés (1, 2, 3, 5)*; Túrófelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*; OVI: EN=625,4kcal FH=28,4g ZS=26,7g SZH=62,6g CK=29,9g SÓ=0,3g TZS=3,1g ISK: EN=851,6kcal FH=37,2g ZS=35,9g SZH=87,8g CK=38g SÓ=0,7g TZS=4g KISK: EN=959,6kcal FH=42,3g ZS=41,3g SZH=98,8g CK=43,7g SÓ=0,7g TZS=4,7g	Joghurt (2)*; Alma; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*; OVI: EN=363,5kcal FH=11g ZS=12,3g SZH=50,3g CK=12g SÓ=0,6g TZS=6,2g ISK: EN=366,6kcal FH=11,1g ZS=12,3g SZH=51g CK=12g SÓ=0,6g TZS=6,2g KISK: EN=372,8kcal FH=11,2g ZS=12,3g SZH=52,4g CK=12g SÓ=0,6g TZS=6,2g	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Körte; OVI: EN=478,2kcal FH=15,5g ZS=19,8g SZH=63,3g CK=0,9g SÓ=0,4g TZS=1,2g ISK: EN=674,1kcal FH=21g ZS=34,9g SZH=61,3g CK=1,1g SÓ=1g TZS=2,1g KISK: EN=766,8kcal FH=24,1g ZS=35,2g SZH=79,1g CK=1,4g SÓ=1g TZS=2g
CSÜTÖRTÖK 2025.09.25.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; OVI: EN=229,1kcal FH=6,7g ZS=5,7g SZH=38,4g CK=7,3g SÓ=1,1g TZS=2,1g ISK: EN=281,1kcal FH=9,2g ZS=9,3g SZH=38,9g CK=9,5g SÓ=1,5g TZS=3,4g KISK: EN=309,2kcal FH=10,4g ZS=11,3g SZH=40,2g CK=10,5g SÓ=1,7g TZS=4,1g	Kakaós csiga (1, 2)*; OVI: EN=209kcal FH=2,7g ZS=10,4g SZH=25,4g CK=8,9g SÓ=0,4g TZS=5,2g ISK: EN=292,8kcal FH=3,8g ZS=14,6g SZH=35,5g CK=12,5g SÓ=0,5g TZS=7,4g KISK: EN=292,6kcal FH=3,8g ZS=14,6g SZH=35,5g CK=12,5g SÓ=0,5g TZS=7,4g	Csontleves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Szarvacskas tészta (1)*; OVI: EN=539kcal FH=19,1g ZS=23,6g SZH=61g CK=4,7g SÓ=0,4g TZS=1,3g ISK: EN=789,5kcal FH=28,4g ZS=33,5g SZH=85,8g CK=6,8g SÓ=1,1g TZS=1,6g KISK: EN=884,5kcal FH=32,1g ZS=39,6g SZH=97g CK=8,8g SÓ=1,2g TZS=2,1g	Sárgarépa; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; OVI: EN=184,1kcal FH=7,3g ZS=6,5g SZH=23,9g CK=1,8g SÓ=1,3g TZS=1,4g ISK: EN=248,3kcal FH=10,1g ZS=6,6g SZH=32,5g CK=2,9g SÓ=1,7g TZS=2g KISK: EN=340,8kcal FH=14g ZS=10,6g SZH=47,1g CK=3,5g SÓ=2,4g TZS=2,8g	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*; OVI: EN=496,4kcal FH=23,9g ZS=12,7g SZH=62,8g CK=31,4g SÓ=0,5g TZS=0,8g ISK: EN=673,6kcal FH=34,2g ZS=17,5g SZH=82,8g CK=34,5g SÓ=1,3g TZS=1g KISK: EN=745,5kcal FH=35,8g ZS=17,9g SZH=97,6g CK=38,4g SÓ=1,3g TZS=1,1g
PÉNTEK 2025.09.26.	Citromos tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; OVI: EN=153,3kcal FH=4,3g ZS=2,6g SZH=27,9g CK=7,3g SÓ=0,6g TZS=0,2g ISK: EN=219,1kcal FH=6,1g ZS=5g SZH=37,4g CK=9,4g SÓ=0,9g TZS=0,2g KISK: EN=290,4kcal FH=8,7g ZS=5,3g SZH=51,8g CK=10,5g SÓ=1,4g TZS=0,4g	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Zöldpaprika; OVI: EN=159,4kcal FH=5,2g ZS=3,1g SZH=25,8g CK=0,4g SÓ=0,6g TZS=0,4g ISK: EN=188,2kcal FH=5,9g ZS=5,5g SZH=27,1g CK=0,4g SÓ=0,7g TZS=0,4g KISK: EN=190,2kcal FH=6g ZS=5,5g SZH=27,4g CK=0,4g SÓ=0,7g TZS=0,4g	Brokkolikrémléves gyöngyagkagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Uborkasaláta; OVI: EN=648kcal FH=25,2g ZS=23g SZH=81,6g CK=8,4g SÓ=0,9g TZS=0,9g ISK: EN=931,3kcal FH=37,3g ZS=34,5g SZH=112,3g CK=10,5g SÓ=2,2g TZS=1,1g KISK: EN=1158,3kcal FH=44,7g ZS=37,7g SZH=154g CK=13,2g SÓ=2,5g TZS=1,6g	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Szilva; OVI: EN=226,5kcal FH=4,9g ZS=3,6g SZH=42g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=238,1kcal FH=5g ZS=3,6g SZH=44,6g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g KISK: EN=238,1kcal FH=5g ZS=3,6g SZH=44,6g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g	Májkrém; Kifli (1, 2)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*; OVI: EN=470,8kcal FH=11,3g ZS=19,5g SZH=60,7g CK=13,4g SÓ=1,6g TZS=6g ISK: EN=544,8kcal FH=12,5g ZS=20,8g SZH=74,8g CK=18,2g SÓ=1,7g TZS=8,6g KISK: EN=544,8kcal FH=12,5g ZS=20,8g SZH=74,8g CK=18,2g SÓ=1,7g TZS=8,6g

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:

Klúg

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=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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