

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2025.11.10.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; OVI: EN=262,9kcal FH=11,6g ZS=9g SZH=33,3g CK=7,6g SÓ=1,3g TZS=5,1g ISK: EN=346,5kcal FH=15,5g ZS=11,8g SZH=44,2g CK=9,9g SÓ=1,7g TZS=6,8g KISK: EN=434,9kcal FH=18,2g ZS=12,5g SZH=61,9g CK=11,3g SÓ=2,2g TZS=6,9g	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Paradicsom; OVI: EN=211kcal FH=6,8g ZS=8,3g SZH=25,5g CK=0,5g SÓ=1,2g TZS=3,3g ISK: EN=259kcal FH=8,5g ZS=12,5g SZH=26,4g CK=0,6g SÓ=1,5g TZS=4,9g KISK: EN=289,7kcal FH=9,5g ZS=15,3g SZH=26,8g CK=0,8g SÓ=1,7g TZS=6g	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*; OVI: EN=555,8kcal FH=23,1g ZS=21,7g SZH=65,3g CK=8,5g SÓ=0,9g TZS=3,5g ISK: EN=784,8kcal FH=34,5g ZS=34,4g SZH=81,5g CK=11,4g SÓ=1,7g TZS=4,9g KISK: EN=812kcal FH=34g ZS=31g SZH=96,9g CK=13g SÓ=2,3g TZS=5,9g	Briós (1, 2, 3)*; OVI: EN=196kcal FH=4g ZS=3,8g SZH=35,8g CK=11,8g SÓ=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=274,4kcal FH=5,5g ZS=5,2g SZH=50,1g CK=16,4g SÓ=0,5g TZS=2,6g KISK: EN=274,4kcal FH=5,5g ZS=5,2g SZH=50,1g CK=16,4g SÓ=0,5g TZS=2,6g	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; OVI: EN=351,6kcal FH=16,3g ZS=18,5g SZH=27,7g CK=0,9g SÓ=0,4g TZS=0,5g ISK: EN=600,9kcal FH=26,5g ZS=28g SZH=56,2g CK=1,4g SÓ=1g TZS=0,8g KISK: EN=596,5kcal FH=26,6g ZS=28,1g SZH=54,8g CK=1,7g SÓ=1g TZS=0,9g
KEDD 2025.11.11.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom; OVI: EN=259,4kcal FH=11,1g ZS=5,8g SZH=39,7g CK=9,4g SÓ=0,8g TZS=2,1g ISK: EN=310,1kcal FH=13,4g ZS=8,8g SZH=43,5g CK=11,7g SÓ=0,9g TZS=2,5g KISK: EN=334,4kcal FH=15g ZS=9,5g SZH=46,2g CK=14g SÓ=1g TZS=3g	Méz; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*; Banán; OVI: EN=300kcal FH=5,7g ZS=0,6g SZH=66,9g CK=16,8g SÓ=0,6g TZS=0,3g ISK: EN=310,5kcal FH=5,9g ZS=0,6g SZH=69,3g CK=16,8g SÓ=0,6g TZS=0,3g KISK: EN=342kcal FH=6,3g ZS=0,6g SZH=76,6g CK=16,8g SÓ=0,6g TZS=0,3g	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Spenótos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*; OVI: EN=603,4kcal FH=18,4g ZS=20,4g SZH=82,8g CK=18,3g SÓ=1,6g TZS=1,2g ISK: EN=794,7kcal FH=21,3g ZS=26,4g SZH=112,6g CK=28,8g SÓ=1,9g TZS=2,3g KISK: EN=804,4kcal FH=21,4g ZS=27,1g SZH=112,3g CK=27,7g SÓ=2,1g TZS=2g	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*; OVI: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,9g CK=7,9g SÓ=0,7g TZS=4,3g ISK: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,9g CK=7,9g SÓ=0,7g TZS=4,3g KISK: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,9g CK=7,9g SÓ=0,7g TZS=4,3g	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta; OVI: EN=463,4kcal FH=25,5g ZS=14,6g SZH=46,6g CK=10g SÓ=0,4g TZS=2,5g ISK: EN=666,7kcal FH=36,3g ZS=23,7g SZH=62,5g CK=14,4g SÓ=1,2g TZS=5g KISK: EN=670,3kcal FH=37,6g ZS=19g SZH=71,5g CK=14,1g SÓ=1,2g TZS=2,9g
SZERDA 2025.11.12.	Erdei gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; OVI: EN=187,2kcal FH=7,8g ZS=2,1g SZH=33,5g CK=7,6g SÓ=0,7g TZS=0g ISK: EN=261,9kcal FH=11,4g ZS=3,8g SZH=44,7g CK=9,8g SÓ=0,9g TZS=0,1g KISK: EN=358,7kcal FH=15,5g ZS=4,6g SZH=62,7g CK=11,3g SÓ=1,4g TZS=0,1g	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; OVI: EN=153,3kcal FH=5,9g ZS=4g SZH=23,3g CK=0,3g SÓ=1,2g TZS=2,4g ISK: EN=237,4kcal FH=9g ZS=7,8g SZH=32,9g CK=0,4g SÓ=2g TZS=4,7g KISK: EN=306,6kcal FH=11,7g ZS=8,1g SZH=46,7g CK=0,5g SÓ=2,5g TZS=4,9g	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Szárazbabfőzelék (1, 2)*; OVI: EN=606,9kcal FH=28,3g ZS=26,5g SZH=59,5g CK=3,7g SÓ=0,5g TZS=1,4g ISK: EN=878,9kcal FH=40,3g ZS=38,7g SZH=86g CK=5g SÓ=1,5g TZS=2,1g KISK: EN=949,9kcal FH=43,1g ZS=41,5g SZH=94,4g CK=5,5g SÓ=1,6g TZS=2,4g	Alma dobozos üdítő 100%; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; OVI: EN=268,1kcal FH=4,3g ZS=3,6g SZH=40,5g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=268,1kcal FH=4,3g ZS=3,6g SZH=40,5g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g KISK: EN=268,1kcal FH=4,3g ZS=3,6g SZH=40,5g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Vegyes gyümölcsmártás (1, 2)*; Pírtott dara (1)*; OVI: EN=454kcal FH=22,1g ZS=10,6g SZH=64,6g CK=28,6g SÓ=0,4g TZS=0,5g ISK: EN=552,1kcal FH=27,6g ZS=13,5g SZH=76,6g CK=31,5g SÓ=1,2g TZS=0,7g KISK: EN=616,9kcal FH=28,9g ZS=13,8g SZH=90g CK=36g SÓ=1,2g TZS=0,8g
CSÜTÖRTÖK 2025.11.13.	Tejeskávé ízü tej (2)*; Kifli (1, 2)*; OVI: EN=227,7kcal FH=9,5g ZS=4g SZH=37,8g CK=10,3g SÓ=0,7g TZS=2,3g ISK: EN=252,9kcal FH=11g ZS=4,8g SZH=41g CK=12,5g SÓ=0,7g TZS=2,7g KISK: EN=278,2kcal FH=12,4g ZS=5,5g SZH=44,3g CK=14,7g SÓ=0,8g TZS=3,2g	Teavaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom; OVI: EN=180kcal FH=4,2g ZS=8,7g SZH=21,5g CK=0,3g SÓ=0,6g TZS=5,9g ISK: EN=232,7kcal FH=5,7g ZS=10,5g SZH=29,1g CK=0,4g SÓ=0,8g TZS=7g KISK: EN=316,6kcal FH=8,5g ZS=12,5g SZH=43g CK=0,5g SÓ=1,3g TZS=8,4g	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*; OVI: EN=423,1kcal FH=16,5g ZS=8,8g SZH=67,5g CK=18,1g SÓ=0,9g TZS=2,5g ISK: EN=776,5kcal FH=25,7g ZS=16,1g SZH=128,1g CK=35,2g SÓ=1,8g TZS=4,9g KISK: EN=775,6kcal FH=25,5g ZS=17,1g SZH=126,1g CK=35,3g SÓ=1,9g TZS=5g	Sajtos pogácsa (1, 2)*; OVI: EN=193,5kcal FH=4,8g ZS=7,1g SZH=26,8g CK=0,9g SÓ=1,4g TZS=3,6g ISK: EN=270,9kcal FH=6,6g ZS=9,9g SZH=37,6g CK=1,3g SÓ=1,9g TZS=5g KISK: EN=270,9kcal FH=6,6g ZS=9,9g SZH=37,6g CK=1,3g SÓ=1,9g TZS=5g	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*; OVI: EN=277,4kcal FH=9,1g ZS=9,5g SZH=37,4g CK=7,3g SÓ=1,5g TZS=2,9g ISK: EN=514,4kcal FH=17,4g ZS=18,1g SZH=68g CK=9,6g SÓ=2,9g TZS=5,7g KISK: EN=536,5kcal FH=18,1g ZS=18,9g SZH=70,6g CK=10,6g SÓ=3,1g TZS=5,7g
PÉNTEK 2025.11.14.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Fehér kenyér (1)*; Zöldpaprika; OVI: EN=215,4kcal FH=6,8g ZS=5,9g SZH=31,8g CK=7,2g SÓ=0,9g TZS=2g ISK: EN=314,7kcal FH=8,9g ZS=11,1g SZH=42,2g CK=9,2g SÓ=1,2g TZS=4,1g KISK: EN=408,7kcal FH=12g ZS=12,2g SZH=59,5g CK=10,4g SÓ=1,8g TZS=4,4g	Fonottka (1, 2)*; Banán; OVI: EN=263kcal FH=5,4g ZS=1,4g SZH=55,5g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=0,7g ISK: EN=273,5kcal FH=5,6g ZS=1,4g SZH=57,9g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=0,7g KISK: EN=305kcal FH=6g ZS=1,4g SZH=65,2g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=0,7g	Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Alma befőtt; Félbarna kenyér (1)*; OVI: EN=546,4kcal FH=27,8g ZS=15,9g SZH=128,3g CK=12,1g SÓ=1,3g TZS=1,1g ISK: EN=755,6kcal FH=38g ZS=21,5g SZH=165,8g CK=15,9g SÓ=1,9g TZS=1,7g KISK: EN=891,7kcal FH=45,4g ZS=22,3g SZH=204,7g CK=17,6g SÓ=2,1g TZS=1,7g	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*; OVI: EN=195,8kcal FH=7,3g ZS=6,6g SZH=25g CK=0,4g SÓ=1,3g TZS=1,5g ISK: EN=218,4kcal FH=8,6g ZS=8,5g SZH=25,2g CK=0,4g SÓ=1,5g TZS=2,1g KISK: EN=239,7kcal FH=9,8g ZS=10,2g SZH=25,4g CK=0,4g SÓ=1,7g TZS=2,7g	Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Banán; OVI: EN=596,8kcal FH=11,3g ZS=12,2g SZH=106,9g CK=17g SÓ=1,5g TZS=6,6g ISK: EN=748,9kcal FH=14,9g ZS=18,8g SZH=125,8g CK=18,2g SÓ=2g TZS=10,2g KISK: EN=727,9kcal FH=14,6g ZS=18,8g SZH=121g CK=18,2g SÓ=2g TZS=10,2g

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

"Suli-Host
Étkeztetési Rendszer
3.0"