

HÉTFŐ 2025.01.13.		KEDD 2025.01.14.		SZERDA 2025.01.15.		CSÜTÖRTÖK 2025.01.16.		PÉNTEK 2025.01.17.										
Reggeli	Erdel gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarini; Félbarna kenyér (1)*;	Tízórai	Csikemálkrem 50g; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Ebéd A	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bolognai szószt; Makaroni (1)*; Sajt szórát (2)*;	Ebéd B	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Budapesti ragu (5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Uzsonna	Bebo Mini Margarini; Rozsos páma (1, 12)*; Jégcsap retek;	Vacsora	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;							
EN=19,60kcal FH=15,18g ZS=12,20g SZH=61,56g CK=11,52g SO=2,47g TZS=5,93g	EN=256,60kcal FH=4,95g ZS=11,55g SZH=26,20g CK=0,95g SO=1,23g TZS=4,05g	EN=687,24kcal FH=33,88g ZS=55,97g SZH=104,61g CK=12,12g SO=2,42g TZS=5,55g	EN=863,31kcal FH=42,20g ZS=40,60g SZH=115,38g CK=4,36g SO=1,82g TZS=1,48g	EN=209,58kcal FH=5,59g ZS=6,30g SZH=31,18g CK=0,45g SO=0,62g TZS=1,20g	EN=751,76kcal FH=29,38g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SO=2,81g TZS=5,75g	EN=457,90kcal FH=18,17g ZS=9,82g SZH=4,63g CK=15,02g SO=1,16g TZS=2,79g	EN=227,90kcal FH=4,48g ZS=6,40g SZH=50,03g CK=16,77g SO=0,16g TZS=1,30g	EN=539,21kcal FH=14,91g ZS=12,19g SZH=40,31g CK=10,27g SO=1,55g TZS=7,16g	EN=449,10kcal FH=13,30g ZS=16,39g SZH=61,98g CK=11,28g SO=2,42g TZS=6,19g	EN=426,60kcal FH=6,63g ZS=12,20g SZH=47,29g CK=0,18g SO=1,27g TZS=4,34g	EN=862,99kcal FH=37,93g ZS=55,90g SZH=119,20g CK=17,88g SO=2,55g TZS=4,75g	EN=874,68kcal FH=43,61g ZS=38,00g SZH=96,82g CK=3,89g SO=2,41g TZS=1,39g	EN=948,88kcal FH=43,61g ZS=38,00g SZH=96,82g CK=3,89g SO=2,41g TZS=1,39g	EN=874,68kcal FH=43,61g ZS=38,00g SZH=96,82g CK=3,89g SO=2,41g TZS=1,39g	EN=826,42kcal FH=29,94g ZS=27,25g SZH=137,44g CK=28,81g SO=1,45g TZS=1,51g	EN=991,96kcal FH=42,29g ZS=25,62g SZH=154,01g CK=50,37g SO=1,80g TZS=4,19g	EN=249,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,25g CK=16,60g SO=0,62g TZS=3,05g	EN=596,65kcal FH=14,85g ZS=33,54g SZH=56,68g CK=3,59g SO=2,54g TZS=1,94g
Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarini; Hosszú zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Alma; Teljes kiőrlésű gabona keksz (1, 5)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Meditterán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*; Narancs;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Kukorica próza (1, 2, 3)*; Erdel gyümölcs öntet (1)*;	Telj (2)*; Párizskrém (1, 2, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Molnátká (1, 2, 3)*; Alma;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos melett (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Csirké nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarini; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Teavaj (2)*; Kukoricás kenyér (1)*;	Májgalskaleves (1, 3, 5)*; Sajtós panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Májgalskaleves (1, 3, 5)*; Aranygalska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*; Alma;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Sajtós croissant (1, 2, 3)*; Májkrém; Kifli (1, 2)*; Alma;	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név: Középiszkola

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=Fakétfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszerek; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklőjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Ékezetelési Rendszer 3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.01.13.-tól 2025.01.17.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alaszakai tőkehal filé panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. alaszakai tőkehalfilé panírozott	291,99kcal	18,00g	11,68g	27,75g	0,00g	1,19g	1,08g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	43,40kcal	0,56g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	531,00kcal	10,80g	14,85g	86,40g	32,85g	0,75g	6,15g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	229,01kcal	12,11g	15,96g	7,96g	5,02g	1,20g	1,50g
Budapest ragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	309,02kcal	22,59g	21,49g	4,32g	1,03g	0,44g	0,22g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	167,61kcal	4,08g	4,47g	20,82g	1,58g	1,04g	0,46g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	301,90kcal	8,11g	6,15g	48,76g	2,76g	0,46g	2,49g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,05g	10,04g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,05g	5,25g
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	311,32kcal	13,20g	16,06g	27,60g	0,00g	1,80g	4,74g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	222,35kcal	22,74g	8,67g	11,80g	1,08g	0,40g	0,38g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	169,40kcal	9,30g	4,52g	23,29g	13,80g	0,30g	2,70g
Cső tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes cső tészta	362,33kcal	10,37g	7,63g	62,99g	3,40g	0,21g	0,96g
Erdei gyümölcs öntet Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegefűszeg	38,29kcal	0,30g	0,06g	8,83g	6,07g	0,01g	0,01g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.01.13.-tól 2025.01.17.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	98,79kcal	3,29g	0,37g	20,57g	0,48g	0,52g	0,04g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	112,14kcal	3,74g	0,42g	23,35g	0,55g	0,59g	0,04g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,01g	0,90g	50,04g	1,17g	1,26g	0,09g
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	289,19kcal	9,33g	5,35g	49,76g	15,76g	0,61g	1,14g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	283,00kcal	13,14g	17,03g	16,47g	1,16g	0,57g	0,30g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle53g	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	749,29kcal	30,36g	32,78g	79,57g	4,11g	1,06g	1,09g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	8,40kcal	0,66g	0,06g	0,72g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Káposztás kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Kristálycukor, Órölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	451,28kcal	13,07g	9,80g	77,62g	7,10g	0,29g	1,17g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,06g	1,02g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Kukorica prósza Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefir literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejfől '12%', Tojáslé	665,17kcal	12,59g	31,06g	80,59g	34,10g	0,21g	5,02g
Kukoricás kenyér Összetétel: Kukoricás kenyér	227,70kcal	6,57g	0,72g	47,25g	0,18g	1,26g	0,36g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	99,60kcal	1,60g	5,60g	10,60g	1,20g	0,18g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.01.13.-tól 2025.01.17.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	25,20kcal	0,07g	2,80g	0,07g	0,07g	0,11g	0,84g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezőzség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	246,80kcal	16,28g	8,52g	25,11g	2,03g	0,80g	0,69g
Májkrem Összetétel: Sonkás májaskrem	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Majonéz Összetétel: Majonéz	85,20kcal	0,24g	7,74g	3,60g	2,01g	0,48g	1,02g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzvíz', Tojásmentes makaróni	416,03kcal	12,20g	7,84g	74,10g	4,00g	0,18g	1,00g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	245,50kcal	3,90g	13,00g	26,60g	18,51g	0,01g	1,63g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzvíz', Tojásmentes metélt tészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,20g	1,17g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Vöröshagyma	206,56kcal	20,21g	8,06g	12,10g	6,71g	0,49g	0,37g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Narancs Összetétel: Narancs	57,40kcal	0,84g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Párizsikrem Összetétel: Mustár, Natúr vajkrem, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	115,16kcal	5,52g	9,58g	1,61g	0,03g	1,07g	2,40g
Párolt rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	330,99kcal	6,48g	11,35g	79,30g	0,24g	0,45g	1,20g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzvíz'	342,99kcal	7,66g	7,35g	55,52g	0,22g	0,37g	0,70g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	711,16kcal	29,39g	28,51g	77,21g	6,90g	2,81g	5,75g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Reszelt tésztalesves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	154,50kcal	4,09g	5,41g	21,95g	0,93g	0,60g	0,67g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.01.13.-tól 2025.01.17.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajt Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtos croissant Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,16g	17,08g	21,56g	1,96g	1,33g	8,54g
Sajtos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	240,09kcal	12,10g	10,95g	23,10g	1,76g	1,10g	1,57g
Sárgaborsófőzelék Összetétel: Csemege paprika, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	325,72kcal	17,61g	5,85g	48,75g	0,45g	0,31g	0,51g
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	343,38kcal	18,18g	27,26g	3,91g	0,92g	0,47g	0,38g
Teavaj Összetétel: Teavaj	101,22kcal	0,06g	11,48g	0,04g	0,00g	0,01g	7,98g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	132,00kcal	9,00g	4,50g	14,10g	14,10g	0,39g	3,00g
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
Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	37,65kcal	1,00g	0,10g	7,70g	6,00g	0,20g	0,00g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	170,78kcal	4,65g	2,25g	32,69g	15,49g	0,25g	1,35g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	74,14kcal	1,44g	0,19g	16,23g	11,34g	0,20g	0,01g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,25g	1,10g	3,00g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	80,30kcal	2,97g	2,17g	11,35g	1,90g	0,55g	0,05g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,72g	0,18g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g

