

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2025.04.28.	Tej (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Magyaros vajkém (2)*;	Zöldpaprika; Kifli (1, 2)*; Teavaj (2)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Debreceni sertéskaraj (1, 4, 5, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forगतott burgonya kocka (5)*;	Alma; Fátörzskifli (1, 2, 3)*; Gyümölcsös joghurt (1, 2)*;	Citromos tea; Baconos pékángos (1, 2, 13)*;
KEDD 2025.04.29.	EN-208,68kcal FH=8,99g ZS=7,27g SZH=26,99g CK=7,30g SO=0,86g Tzs=4,59g	EN-274,40kcal FH=4,30g ZS=12,82g SZH=26,61g CK=1,63g SO=0,48g Tzs=8,69g	EN-875,78kcal FH=40,06g ZS=33,52g SZH=90,79g CK=5,49g SO=2,15g Tzs=3,65g	EN-927,66kcal FH=33,99g ZS=47,09g SZH=42,69g CK=3,67g SO=1,30g Tzs=1,11g	EN-346,52kcal FH=9,01g ZS=7,59g SZH=66,76g CK=22,41g SO=0,69g Tzs=4,57g	EN-369,60kcal FH=11,30g ZS=13,60g SZH=46,35g CK=10,94g SO=1,70g Tzs=5,70g
	Limonádé; Sonkakrém (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Paradicsom;	Brós (1, 2, 3)*;	Tarhonya leves (1, 5)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*;	Tarhonya leves (1, 5)*; Majoránna sertésragu (1, 2, 5)*; Kuszusz (1, 5)*;	Pizzás csíja (1, 2, 4)*;	Sírfai mellet (1, 2, 3, 4, 13)*;
SZERDA 2025.04.30.	EN-273,88kcal FH=9,33g ZS=7,06g SZH=40,16g CK=11,04g SO=1,54g Tzs=0,69g	EN-274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SO=0,49g Tzs=2,59g	EN-787,01kcal FH=36,05g ZS=28,03g SZH=91,99g CK=23,19g SO=3,20g Tzs=6,70g	EN-983,69kcal FH=33,60g ZS=41,40g SZH=107,19g CK=7,59g SO=1,74g Tzs=3,19g	EN-349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SO=1,52g Tzs=9,60g	EN-760,28kcal FH=28,62g ZS=19,34g SZH=116,34g CK=40,54g SO=0,42g Tzs=3,99g
	Tejeskávé ízű tej (2)*; Fonotka 'Teljes kiőrlésű' (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Sajos pogácsa (1, 2)*;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Bébo Mini Margarin; Fehér kenyér (1)*;	Narancs; Fátörzskifli (1, 2, 3)*; Sonkas krém 50g Eurofood; Lekváros buktá (1, 2, 3)*;
CSÜTÖRTÖK 2025.05.01.	EN-319,55kcal FH=13,51g ZS=10,58g SZH=50,52g CK=13,18g SO=0,56g Tzs=3,40g	EN-270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SO=1,89g Tzs=4,97g	EN-763,97kcal FH=38,22g ZS=21,89g SZH=87,08g CK=6,59g SO=1,45g Tzs=0,77g	EN-813,23kcal FH=35,60g ZS=44,47g SZH=71,79g CK=5,40g SO=10,43g Tzs=3,97g	EN-312,00kcal FH=6,66g ZS=4,22g SZH=63,18g CK=16,60g SO=1,26g Tzs=1,06g	EN-581,52kcal FH=12,92g ZS=21,94g SZH=79,21g CK=18,01g SO=1,48g Tzs=9,17g
PÉNTEK 2025.05.02.						

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

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=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=Szézám; 13=Kén-dioxid; 14=Cillagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestiek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergének is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainkkal.

Étlap név:

Középiskola

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.04.28.-tól 2025.05.02.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	43,40kcal	0,56g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Baconos péklángos Összetétel: fagy. baconos péklángos 170 g	319,00kcal	11,30g	13,50g	36,30g	0,90g	1,40g	5,70g
Baromfi fasírt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell	268,93kcal	15,60g	16,01g	14,40g	0,00g	2,04g	4,01g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pítamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	426,53kcal	22,36g	32,04g	9,21g	0,57g	0,50g	0,36g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
Chilisbab Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Marha lábszár, Oregánó, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	524,07kcal	31,09g	18,18g	55,89g	2,14g	0,37g	0,36g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,05g	10,04g	0,00g	0,00g
Debreceni sertéskaraj Összetétel: Csemege paprika, Debreceni kolbász, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	261,39kcal	24,24g	16,40g	2,90g	0,28g	0,82g	2,38g
Erdélyi rakott káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	626,73kcal	29,03g	40,96g	40,40g	0,95g	9,35g	3,56g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fehér kenyér Összetétel: Fehér kenyér	220,50kcal	6,66g	0,72g	46,71g	0,18g	1,26g	0,36g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	98,79kcal	3,29g	0,37g	20,57g	0,48g	0,52g	0,04g
Fonottka 'Teljes kiörlésű' Összetétel: Teljes kiörlésű fonottka 50g	173,00kcal	4,50g	3,50g	31,00g	0,00g	0,15g	0,00g
Forgatott burgonya kocka Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	321,23kcal	7,00g	7,28g	51,52g	0,00g	0,67g	0,70g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kukoricás bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	434,47kcal	11,84g	9,35g	65,88g	2,11g	0,60g	1,21g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.04.28.-tól 2025.05.02.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kuszkusz Összetétel: Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	463,97kcal	13,72g	10,37g	75,70g	4,62g	0,60g	1,34g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 50g	185,00kcal	3,15g	3,05g	35,30g	11,85g	0,35g	1,55g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	99,60kcal	1,60g	5,60g	10,60g	1,20g	0,18g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	25,20kcal	0,07g	2,80g	0,07g	0,07g	0,11g	0,84g
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	47,20kcal	0,00g	0,00g	10,60g	10,48g	0,00g	0,00g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g
Majorannás sertésragu Összetétel: Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	297,73kcal	14,92g	23,60g	4,43g	0,46g	0,36g	0,36g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Narancs Összetétel: Narancs	57,40kcal	0,84g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,12g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,44g	1,52g	9,60g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	86,35kcal	4,44g	6,34g	2,92g	0,21g	0,94g	0,33g
Sonkás krém 50g Eurofood Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Stíriai metélt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55; Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Só 'jódozott', főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojásmentes metélt tészta, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	760,28kcal	28,62g	19,34g	116,34g	40,54g	0,42g	3,89g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	201,99kcal	4,87g	7,43g	27,06g	2,49g	0,78g	1,49g
Tavaszi leves Összetétel: Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	87,71kcal	3,28g	3,14g	10,82g	3,97g	0,56g	0,37g
Teavaj Összetétel: Teavaj	101,22kcal	0,06g	11,48g	0,04g	0,00g	0,01g	7,98g

Étlap melléklet

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

Étlap: Középiskola

Időszak: 2025.04.28.-tól 2025.05.02.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	66,00kcal	4,50g	2,25g	7,05g	7,05g	0,20g	1,50g
Tejescávé ízű tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejescávé (Gast-Food)	151,35kcal	8,94g	4,28g	19,46g	13,11g	0,29g	2,57g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	94,08kcal	3,65g	0,42g	18,94g	0,25g	0,59g	0,17g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	80,30kcal	2,97g	2,17g	11,35g	1,90g	0,55g	0,05g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	316,10kcal	15,58g	4,59g	50,53g	26,64g	0,38g	1,20g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,72g	0,18g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g