

| | Tízórai | Ebéd A | Uzsonna |
|---------------------------------|--|--|---|
| HÉTFŐ 2025.03.31. | EN=277,20kcal FH=10,08g ZS=9,40g SZH=37,22g CK=10,02g SO=1,74g TZS=3,36g Limonádé; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | EN=867,43kcal FH=37,29g ZS=31,05g SZH=106,39g CK=24,51g SO=1,39g TZS=1,02g Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*; | EN=189,05kcal FH=5,04g ZS=5,13g SZH=29,67g CK=0,16g SO=0,72g TZS=3,24g Méz; Teavaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; |
| KEDD 2025.04.01. | Zöldtea-citrusos; Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; | EN=880,17kcal FH=30,01g ZS=42,15g SZH=89,04g CK=3,25g SO=2,02g TZS=1,98g Hüsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*; Alma; | EN=266,16kcal FH=5,31g ZS=10,44g SZH=39,46g CK=12,67g SO=0,36g TZS=7,08g Gesztenyes párna (PP) (1, 2, 3, 6, 8)*; |
| SZERDA 2025.04.02. | EN=251,79kcal FH=6,43g ZS=5,25g SZH=44,23g CK=9,86g SO=0,92g TZS=0,06g Erdei gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; | EN=761,97kcal FH=30,87g ZS=9,19g SZH=162,16g CK=46,81g SO=1,48g TZS=3,13g Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Teiberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma; | EN=236,60kcal FH=3,99g ZS=10,08g SZH=31,78g CK=0,00g SO=0,42g TZS=4,55g Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; |
| CSÜTÖRTÖK 2025.04.03. | EN=321,30kcal FH=9,34g ZS=10,96g SZH=40,41g CK=9,95g SO=1,29g TZS=3,93g Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | EN=794,41kcal FH=32,22g ZS=33,60g SZH=88,14g CK=8,14g SO=1,55g TZS=1,04g Csontleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta; | EN=234,20kcal FH=7,94g ZS=6,29g SZH=36,56g CK=0,78g SO=1,54g TZS=3,74g Vanília krémturó (1, 2, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; |
| PÉNTEK 2025.04.04. | EN=297,34kcal FH=8,88g ZS=13,00g SZH=36,16g CK=9,46g SO=1,78g TZS=5,16g Tej (2)*; Fatörzskrifi (1, 2, 3)*; | EN=807,67kcal FH=28,07g ZS=16,92g SZH=133,51g CK=42,37g SO=0,74g TZS=1,55g Bakonyi csirkereagu leves (1, 2, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Alma; | EN=200,83kcal FH=10,96g ZS=3,08g SZH=32,01g CK=3,95g SO=0,84g TZS=0,24g Vanília krémturó (1, 2, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
Iskola 'B'

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=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűtű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestiek
Ételünk az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információkkal kapcsolatban érdeklőjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2025.04.01.-től 2025.04.04.-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 |
| Bakonyi csirkeragu leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma | 197,50kcal | 16,40g | 7,36g | 15,37g | 1,57g | 0,49g | 0,43g |
| Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár | 73,80kcal | 0,11g | 0,03g | 18,06g | 18,00g | 0,03g | 0,00g |
| 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 |
| Csontleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma | 127,64kcal | 3,86g | 3,04g | 20,66g | 1,38g | 0,54g | 0,41g |
| Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzvíz', Tojásmentes metélt tészta | 419,17kcal | 11,08g | 9,53g | 71,69g | 2,80g | 0,22g | 1,11g |
| Erdei gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor | 39,90kcal | 0,08g | 0,00g | 9,47g | 9,04g | 0,00g | 0,00g |
| Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor | 64,97kcal | 0,02g | 0,00g | 16,11g | 16,01g | 0,00g | 0,00g |
| Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g | 180,12kcal | 4,33g | 3,59g | 31,46g | 6,16g | 0,40g | 1,82g |
| Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott' | 57,28kcal | 1,63g | 0,22g | 11,92g | 6,00g | 0,22g | 0,01g |
| Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér | 160,20kcal | 5,34g | 0,60g | 33,36g | 0,78g | 0,84g | 0,06g |
| Gesztenyés párna (PP) Összetétel: Fagy. gesztenyés párna 50 g , Fagy. gesztenyés rúd 70 g | 236,60kcal | 3,99g | 10,08g | 31,78g | 0,00g | 0,42g | 4,55g |
| Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma | 283,46kcal | 13,73g | 17,33g | 16,16g | 0,99g | 0,50g | 0,37g |
| Lencseleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Natúr 30%-os lecsó, Órölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma | 251,34kcal | 13,66g | 4,14g | 38,29g | 1,80g | 0,55g | 0,29g |
| Liga Margarin Összetétel: Liga margarin | 21,60kcal | 0,06g | 2,40g | 0,06g | 0,06g | 0,10g | 0,72g |
| Majonéz Összetétel: Majonéz | 56,80kcal | 0,16g | 5,16g | 2,40g | 1,34g | 0,32g | 0,68g |
| Méz Összetétel: Vegyes virág méz | 45,00kcal | 0,05g | 0,00g | 12,36g | 12,32g | 0,02g | 0,00g |

Étlap melléklet

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

Étlap: Iskola 'B'

Időszak: 2025.04.01.-től 2025.04.04.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém | 51,69kcal | 1,00g | 4,66g | 1,41g | 0,05g | 0,08g | 0,00g |
| Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamín paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 609,48kcal | 26,74g | 30,33g | 55,56g | 0,76g | 0,79g | 0,62g |
| Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz' | 285,01kcal | 5,89g | 8,06g | 42,58g | 0,17g | 0,37g | 0,80g |
| Porcukor Összetétel: Porcukor | 80,00kcal | 0,00g | 0,00g | 20,00g | 20,00g | 0,00g | 0,00g |
| Rántott sajt 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt | 217,70kcal | 9,75g | 11,60g | 19,50g | 0,75g | 0,83g | 0,12g |
| Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém | 74,00kcal | 2,60g | 5,68g | 3,20g | 0,00g | 0,70g | 3,68g |
| Teavaj Összetétel: Teavaj | 86,76kcal | 0,05g | 9,84g | 0,04g | 0,00g | 0,01g | 6,84g |
| Tej Összetétel: Tej '1,5%' | 110,00kcal | 7,75g | 3,75g | 11,50g | 11,50g | 0,25g | 2,25g |
| Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%' | 352,30kcal | 13,76g | 4,71g | 84,03g | 28,80g | 0,45g | 2,70g |
| Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér | 134,40kcal | 5,22g | 0,60g | 27,06g | 0,36g | 0,84g | 0,24g |
| Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér | 76,16kcal | 2,96g | 0,34g | 15,33g | 0,20g | 0,48g | 0,14g |
| Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt | 121,20kcal | 3,92g | 10,36g | 0,59g | 0,13g | 0,45g | 3,87g |
| Vaníliás krémturó Összetétel: Félzsíros tehénturó, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor | 66,43kcal | 5,74g | 2,48g | 4,95g | 3,59g | 0,00g | 0,00g |
| Zöldtea-citrusos Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor | 39,90kcal | 0,08g | 0,00g | 9,47g | 9,04g | 0,00g | 0,00g |