

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2025.09.22.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Majonéz (3, 11)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Túrófelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsommártás (1, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Főtt burgonya;
	EN=434,30kcal FH=12,70g ZS=15,50g SZH=60,80g CK=11,40g SÓ=2,40g TZS=5,70g	EN=227,80kcal FH=3,90g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,20g TZS=3,10g	EN=967,10kcal FH=26,60g ZS=33,90g SZH=127,20g CK=27,80g SÓ=3,00g TZS=7,20g	EN=921,80kcal FH=33,90g ZS=24,70g SZH=134,60g CK=74,80g SÓ=0,50g TZS=5,90g	EN=216,80kcal FH=8,30g ZS=6,40g SZH=30,50g CK=7,30g SÓ=0,70g TZS=4,00g	EN=658,50kcal FH=25,20g ZS=28,40g SZH=79,10g CK=19,80g SÓ=0,80g TZS=0,80g
KEDD 2025.09.23.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*;	Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Finomfőzelék (1, 2)*;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma;
	EN=413,60kcal FH=15,20g ZS=12,20g SZH=61,60g CK=11,50g SÓ=2,50g TZS=3,90g	EN=302,70kcal FH=9,40g ZS=5,60g SZH=53,40g CK=1,20g SÓ=1,40g TZS=3,00g	EN=771,50kcal FH=32,10g ZS=19,60g SZH=116,50g CK=28,80g SÓ=0,80g TZS=1,70g	EN=901,10kcal FH=46,60g ZS=43,20g SZH=77,80g CK=18,40g SÓ=1,60g TZS=2,50g	EN=349,40kcal FH=13,40g ZS=13,00g SZH=44,40g CK=1,10g SÓ=2,40g TZS=5,30g	EN=786,70kcal FH=28,50g ZS=38,10g SZH=68,60g CK=3,40g SÓ=1,20g TZS=4,40g
SZERDA 2025.09.24.	Csokoládé ízű tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Paradicsom;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Túrófelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Párolt rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Majonéz (3, 11)*;	Joghurt (2)*; Napraforgómagos fonotkka (1, 2, 3)*;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Körte;
	EN=408,30kcal FH=18,60g ZS=12,20g SZH=52,40g CK=14,30g SÓ=1,20g TZS=5,20g	EN=214,30kcal FH=7,60g ZS=6,40g SZH=28,80g CK=0,40g SÓ=1,30g TZS=4,10g	EN=359,60kcal FH=42,30g ZS=41,30g SZH=96,80g CK=43,70g SÓ=0,70g TZS=4,70g	EN=1 260,60kcal FH=40,90g ZS=60,40g SZH=137,20g CK=5,90g SÓ=3,00g TZS=3,00g	EN=329,40kcal FH=10,60g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SÓ=0,60g TZS=6,20g	EN=786,80kcal FH=24,10g ZS=35,20g SZH=79,10g CK=1,40g SÓ=1,00g TZS=2,00g
CSÜTÖRTÖK 2025.09.25.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta; Félbarna kenyér (1)*;	Sonkakrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;
	EN=309,20kcal FH=10,40g ZS=11,30g SZH=40,20g CK=10,50g SÓ=1,70g TZS=4,10g	EN=292,60kcal FH=8,80g ZS=14,60g SZH=35,50g CK=12,50g SÓ=0,50g TZS=7,40g	EN=850,50kcal FH=29,60g ZS=38,30g SZH=84,10g CK=7,00g SÓ=1,60g TZS=2,00g	EN=931,10kcal FH=37,80g ZS=38,80g SZH=103,00g CK=7,70g SÓ=2,10g TZS=1,00g	EN=312,00kcal FH=12,90g ZS=7,30g SZH=48,40g CK=3,70g SÓ=2,20g TZS=0,70g	EN=745,50kcal FH=35,80g ZS=17,90g SZH=97,60g CK=38,40g SÓ=1,30g TZS=1,10g
PÉNTEK 2025.09.26.	Citromos tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Brokkolikrémleves gyógygyökagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Uborkasaláta;	Brokkolikrémleves gyógygyökagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Hagymás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Uborkasaláta;	Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Szilva;	Májkrém; Kifli (1, 2)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=290,40kcal FH=8,70g ZS=5,30g SZH=51,90g CK=10,50g SÓ=1,40g TZS=0,40g	EN=190,20kcal FH=6,00g ZS=5,60g SZH=27,40g CK=0,40g SÓ=0,70g TZS=0,40g	EN=1 046,20kcal FH=41,00g ZS=37,30g SZH=130,60g CK=12,70g SÓ=1,90g TZS=1,60g	EN=931,60kcal FH=42,20g ZS=26,10g SZH=118,10g CK=11,60g SÓ=1,80g TZS=2,20g	EN=242,40kcal FH=4,00g ZS=5,40g SZH=41,10g CK=9,20g SÓ=0,20g TZS=3,10g	EN=544,80kcal FH=12,50g ZS=20,60g SZH=74,80g CK=18,20g SÓ=1,70g TZS=8,60g

**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:

Középiskola

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=Csillagfűt; 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"**