

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2024.06.24.	Alma dobozos üdítő 100%; Diákeselege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Bakonyi származagu leves (1, 2, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Gyümölcsös krémioghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Kakao krémes croissant (1, 2, 3)*; Csikemájkém 50g; Kifli (1, 2)*;
	EN=380,70kcal FH=9,50g ZS=12,50g SZH=44,52g OK=0,94g SO=1,74g TZS=4,58g	EN=221,60kcal FH=3,80g ZS=6,40g SZH=96,40g OK=9,20g SO=0,18g TZS=3,12g	EN=872,38kcal FH=39,76g ZS=48,06g SZH=62,21g OK=2,25g SO=1,51g TZS=5,18g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g OK=17,89g SO=0,70g TZS=3,35g	EN=530,45kcal FH=13,31g ZS=23,24g SZH=64,88g OK=1,458g SO=1,61g TZS=9,95g
KEDD 2024.06.25.	Alma dobozos üdítő 100%; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyborka;	Hüsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Kukoricás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Fahéjas csiga (1, 2)*; Zsemle (1)*; Paradicsomos halpástétom (9)*; Alma;
	EN=352,60kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=43,14g OK=1,04g SO=1,82g TZS=3,18g	EN=273,40kcal FH=9,84g ZS=10,25g SZH=55,37g OK=1,30g SO=1,72g TZS=3,98g	EN=827,98kcal FH=29,74g ZS=42,48g SZH=98,77g OK=3,43g SO=2,62g TZS=5,22g	EN=217,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,01g OK=0,35g SO=1,84g TZS=4,80g	EN=554,25kcal FH=11,17g ZS=20,46g SZH=79,49g OK=1,410g SO=1,52g TZS=7,01g
SZERDA 2024.06.26.	Gyümölcsös krémioghurt (1, 2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Teavaj (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyborka;	Reszelt tésztalevés (1, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Csemege szalámi; Rozsos páma (1, 12)*; Túrós bukta (1, 2, 3)*;
	EN=360,40kcal FH=13,97g ZS=11,34g SZH=46,55g OK=1,65g SO=1,12g TZS=5,14g	EN=252,96kcal FH=5,89g ZS=10,49g SZH=34,25g OK=0,79g SO=0,85g TZS=6,90g	EN=784,17kcal FH=47,36g ZS=18,91g SZH=150,57g OK=2,52g SO=3,18g TZS=2,25g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g OK=1,26g SO=1,89g TZS=4,97g	EN=498,48kcal FH=17,63g ZS=17,99g SZH=64,76g OK=1,235g SO=1,79g TZS=4,77g
CSÜTÖRTÖK 2024.06.27.	Alma dobozos üdítő 100%; Kigyborka; Sertés pátizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;	Brokkolikrémléves gyöngyragyivóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Olasz rakott tészta (1, 2)*;	Lappkását (2)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Sajtos croissant (1, 2, 3)*; Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Kifli (1, 2)*;
	EN=335,25kcal FH=9,60g ZS=9,38g SZH=39,18g OK=0,42g SO=1,53g TZS=3,44g	EN=329,80kcal FH=4,26g ZS=14,63g SZH=43,89g OK=12,53g SO=0,49g TZS=7,35g	EN=827,01kcal FH=35,91g ZS=31,97g SZH=95,28g OK=8,64g SO=1,41g TZS=4,79g	EN=321,40kcal FH=18,22g ZS=15,60g SZH=27,06g OK=0,36g SO=1,84g TZS=8,44g	EN=553,25kcal FH=14,29g ZS=33,54g SZH=46,88g OK=3,59g SO=2,54g TZS=14,94g
PÉNTEK 2024.06.28.	Gyümölcsös krémioghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Csemege szalámi; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirke csikok (1, 5, 11)*; Kuszkus (1, 5)*;	Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Banán;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Kifli (1, 2)*; Kockasajt (2)*; Paradicsom;
	EN=306,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g OK=22,41g SO=0,83g TZS=4,57g	EN=296,50kcal FH=8,94g ZS=14,10g SZH=33,36g OK=0,79g SO=1,88g TZS=4,98g	EN=737,83kcal FH=36,33g ZS=21,73g SZH=94,77g OK=1,109g SO=6,09g TZS=2,18g	EN=310,40kcal FH=4,89g ZS=6,40g SZH=57,04g OK=9,20g SO=0,18g TZS=3,12g	EN=580,95kcal FH=16,03g ZS=25,96g SZH=68,63g OK=5,07g SO=3,23g TZS=14,70g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Kiűg

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SO; TZS=Tejfehérje; (*) Allergének; 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Soja; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró; 9=Hal; 10=Fakétek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesfűszer; 16=Purintartalmú
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainkkal.

"Suli-Host
Étkeztetési Rendszer
3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2024.06.24.-től 2024.06.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	147,01kcal	4,01g	3,72g	22,98g	0,80g	5,10g	0,66g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdítő 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Bakonyi szárnyasragu leves Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felso csirkecomb filé, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	195,10kcal	16,13g	7,00g	16,12g	1,57g	0,49g	0,43g
Banán Összetétel: Banán	126,00kcal	1,56g	0,00g	29,04g	0,00g	0,00g	0,00g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Brokkolikrémeleves gyöngygyagylóval Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngygyagyló tészta, Vöröshagyma	152,98kcal	5,56g	3,37g	23,43g	1,80g	0,51g	0,32g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,84g	4,20g
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Orölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	360,16kcal	17,81g	29,32g	3,59g	0,55g	0,63g	1,54g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	205,06kcal	8,80g	10,43g	18,40g	0,00g	1,20g	3,13g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Fahéjas csiga Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g	275,80kcal	3,78g	10,78g	40,53g	13,79g	0,49g	5,46g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott', fozovíz'	406,90kcal	27,00g	10,33g	96,75g	0,00g	0,41g	1,00g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2024.06.24.-től 2024.06.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Halpaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászié suritmény, Orölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tartósítószermentes surított paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	128,90kcal	11,87g	4,56g	9,61g	1,40g	1,39g	0,56g
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Orölt 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
Kakaó krémes croissant Összetétel: Kakaó krémes croissant 50 g, Kakaó krémes croissant 70 g	271,60kcal	4,13g	11,13g	37,66g	12,95g	0,49g	5,60g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,05g	0,85g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	282,66kcal	7,05g	9,56g	61,80g	1,10g	0,60g	1,05g
Kuszkusz Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	348,78kcal	9,67g	9,75g	53,25g	3,39g	0,60g	1,21g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
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
Mézes-mustáros csirke csíkok Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Orölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	242,04kcal	22,65g	8,26g	18,54g	6,91g	0,39g	0,31g
Olaszos rakott tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', fozovíz', Tartósítószermentes surított paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	674,03kcal	30,35g	28,60g	71,85g	6,84g	0,89g	4,47g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,44g	1,52g	9,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2024.06.24.-től 2024.06.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Reszelt tésztalevés Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	113,97kcal	3,27g	3,42g	17,15g	0,76g	0,54g	0,43g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Sajtos croissant Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,16g	17,08g	21,56g	1,96g	1,33g	8,54g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Teavaj Összetétel: Teavaj	86,76kcal	0,05g	9,84g	0,04g	0,00g	0,01g	6,84g
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
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Orölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, fozovíz'	317,12kcal	5,82g	11,73g	42,51g	0,13g	0,39g	1,20g
Túrós bukta Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g	224,00kcal	9,10g	5,25g	34,30g	11,90g	0,34g	0,07g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g