

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2025.09.01.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Briós (1, 2, 3)*;	Kolozsvári gulyásleves (1, 3, 5)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*; Metélt tészta (1)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kolozsvári gulyásleves (1, 3, 5)*; Sajtós korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiőrlés zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*;
	EN=448,10kcal FH=13,30g ZS=15,60g SZH=63,20g CK=11,40g SÓ=2,40g TZS=5,70g	EN=274,40kcal FH=5,50g ZS=5,20g SZH=50,10g CK=16,40g SÓ=0,50g TZS=2,60g	EN=933,00kcal FH=38,10g ZS=33,20g SZH=117,00g CK=6,50g SÓ=1,90g TZS=5,60g	EN=939,60kcal FH=33,60g ZS=42,30g SZH=96,50g CK=4,20g SÓ=3,20g TZS=5,40g	EN=294,00kcal FH=18,00g ZS=12,30g SZH=26,00g CK=0,40g SÓ=1,60g TZS=7,90g	EN=613,50kcal FH=30,30g ZS=30,70g SZH=51,70g CK=6,80g SÓ=2,10g TZS=7,30g
KEDD 2025.09.02.	Madártej ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Zöldborsós aprópecsenye (1, 5)*; Kuskusz (1, 5)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Rizseshús (5)*; Almakompót;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Stíriai metélt (1, 2, 3, 4, 13)*;
	EN=512,80kcal FH=16,70g ZS=14,30g SZH=78,10g CK=23,00g SÓ=1,10g TZS=7,00g	EN=371,40kcal FH=9,30g ZS=11,10g SZH=58,00g CK=12,20g SÓ=1,30g TZS=2,50g	EN=1 073,10kcal FH=45,60g ZS=52,80g SZH=96,10g CK=8,90g SÓ=1,90g TZS=1,90g	EN=1 041,40kcal FH=39,70g ZS=55,30g SZH=119,40g CK=28,40g SÓ=1,90g TZS=1,40g	EN=247,20kcal FH=8,00g ZS=7,60g SZH=35,40g CK=0,20g SÓ=1,80g TZS=4,80g	EN=760,30kcal FH=28,60g ZS=19,30g SZH=116,30g CK=40,50g SÓ=0,40g TZS=3,90g
SZERDA 2025.09.03.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*;	Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Párizsi szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Kefír (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Tarhonya (1)*;
	EN=409,10kcal FH=14,20g ZS=11,70g SZH=61,50g CK=11,50g SÓ=2,40g TZS=3,90g	EN=262,20kcal FH=9,30g ZS=5,70g SZH=43,40g CK=0,50g SÓ=1,40g TZS=3,30g	EN=840,90kcal FH=32,30g ZS=26,10g SZH=117,10g CK=9,60g SÓ=1,50g TZS=2,40g	EN=783,60kcal FH=37,10g ZS=26,70g SZH=91,00g CK=5,20g SÓ=1,40g TZS=3,80g	EN=259,70kcal FH=9,70g ZS=7,90g SZH=36,20g CK=6,10g SÓ=0,80g TZS=3,90g	EN=708,20kcal FH=27,60g ZS=33,30g SZH=72,50g CK=4,40g SÓ=0,90g TZS=2,10g
CSÜTÖRTÖK 2025.09.04.	Tej (2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlés zsemle (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; F tt tojás (3)*; Spenótf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Vegyes saláta; Félbarna kenyér (1)*;	Fonottka (1, 2)*; Alma;	Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*;
	EN=506,30kcal FH=22,00g ZS=17,40g SZH=65,50g CK=15,90g SÓ=2,80g TZS=8,00g	EN=207,70kcal FH=12,40g ZS=5,90g SZH=24,70g CK=0,70g SÓ=1,90g TZS=2,00g	EN=774,50kcal FH=33,80g ZS=27,40g SZH=86,60g CK=12,60g SÓ=2,10g TZS=6,60g	EN=1 129,20kcal FH=35,70g ZS=41,90g SZH=140,90g CK=15,90g SÓ=3,00g TZS=9,90g	EN=190,90kcal FH=4,60g ZS=1,40g SZH=38,70g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=697,50kcal FH=26,60g ZS=32,60g SZH=66,70g CK=1,00g SÓ=0,90g TZS=3,30g
PÉNTEK 2025.09.05.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Vegyes saláta;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Bakonyi csirkecombfilé ragu (1, 2)*; Párolt rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Alma;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Lapkasajt '2 db' (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*;
	EN=329,80kcal FH=15,80g ZS=4,70g SZH=55,10g CK=10,60g SÓ=1,40g TZS=0,40g	EN=330,30kcal FH=14,90g ZS=12,20g SZH=41,60g CK=0,80g SÓ=2,50g TZS=4,20g	EN=915,90kcal FH=64,80g ZS=22,40g SZH=171,20g CK=16,40g SÓ=1,60g TZS=1,80g	EN=841,60kcal FH=35,50g ZS=27,20g SZH=110,40g CK=4,60g SÓ=1,40g TZS=2,90g	EN=220,80kcal FH=3,50g ZS=4,70g SZH=39,80g CK=14,80g SÓ=0,50g TZS=1,30g	EN=461,50kcal FH=21,50g ZS=15,30g SZH=57,50g CK=0,50g SÓ=2,30g TZS=8,90g

**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:**

**Középiszkola**

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=Csillagfűrt; 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"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2025.09.06.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Burgonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Romanobabf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;		Joghurt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Párolt rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Pulykasült (5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=461,60kcal FH=21,10g ZS=15,20g SZH=60,10g CK=11,30g SÓ=2,40g TZS=8,40g	EN=308,90kcal FH=8,70g ZS=3,70g SZH=59,90g CK=1,30g SÓ=1,40g TZS=0,90g	EN=795,80kcal FH=33,20g ZS=35,60g SZH=84,10g CK=7,60g SÓ=2,00g TZS=1,20g		EN=294,60kcal FH=12,90g ZS=6,30g SZH=46,60g CK=6,50g SÓ=1,50g TZS=4,00g	EN=753,30kcal FH=32,30g ZS=22,60g SZH=103,30g CK=1,00g SÓ=1,40g TZS=1,60g
VASÁRNAP 2025.09.07.	Alma dobozos üdít 100%; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;		Körte; Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	EN=457,00kcal FH=15,10g ZS=12,20g SZH=60,00g CK=1,50g SÓ=2,50g TZS=3,90g	EN=240,30kcal FH=8,00g ZS=0,90g SZH=50,00g CK=1,20g SÓ=1,30g TZS=0,10g	EN=779,00kcal FH=37,40g ZS=24,50g SZH=89,50g CK=5,70g SÓ=1,50g TZS=1,90g		EN=348,90kcal FH=7,20g ZS=9,90g SZH=55,60g CK=1,30g SÓ=1,90g TZS=5,00g	EN=549,30kcal FH=27,80g ZS=13,30g SZH=74,00g CK=34,50g SÓ=1,00g TZS=1,20g

**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](mailto:mail@suli-host.hu)

**Étlap név:**

**Középiszkola**

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=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 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"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2025.09.08.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Paradicsom;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Sajtós halfilé (1, 2, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Majonéz (3, 11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgotott burgonya kocka (5)*; Alma;	Briós (1, 2, 3)*;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*;
	EN=434,90kcal FH=18,20g ZS=12,50g SZH=61,90g CK=11,30g SÓ=2,20g TZS=6,90g	EN=289,70kcal FH=9,50g ZS=15,30g SZH=26,80g CK=0,60g SÓ=1,70g TZS=6,00g	EN=842,30kcal FH=34,00g ZS=24,00g SZH=114,70g CK=6,40g SÓ=3,80g TZS=6,30g	EN=963,30kcal FH=34,80g ZS=42,40g SZH=99,90g CK=1,90g SÓ=1,80g TZS=1,50g	EN=274,40kcal FH=5,50g ZS=5,20g SZH=50,10g CK=16,40g SÓ=0,50g TZS=2,60g	EN=596,50kcal FH=26,60g ZS=28,10g SZH=54,80g CK=1,70g SÓ=1,00g TZS=0,90g
KEDD 2025.09.09.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Méz; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*; Alma;	Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11, 15)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*;	Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11, 15)*; Szilvágombóc (1, 3)*; Porcukor (1, 13)*;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=334,40kcal FH=15,00g ZS=9,50g SZH=46,20g CK=14,00g SÓ=1,00g TZS=3,00g	EN=227,90kcal FH=4,90g ZS=0,60g SZH=50,10g CK=16,80g SÓ=0,60g TZS=0,30g	EN=947,30kcal FH=29,90g ZS=43,10g SZH=106,00g CK=3,50g SÓ=1,40g TZS=2,30g	EN=943,10kcal FH=9,50g ZS=13,80g SZH=129,50g CK=38,70g SÓ=3,90g TZS=1,30g	EN=240,50kcal FH=9,10g ZS=6,80g SZH=34,90g CK=7,90g SÓ=0,70g TZS=4,30g	EN=536,50kcal FH=18,10g ZS=18,90g SZH=70,60g CK=10,60g SÓ=3,10g TZS=5,70g
SZERDA 2025.09.10.	Erdei gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Szárazbaleves sertéshússal (1, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Szárazbaleves sertéshússal (1, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdít 100%; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Meggymártás (1, 2)*; Pírtott dara (1)*;
	EN=358,70kcal FH=15,50g ZS=4,60g SZH=62,70g CK=11,30g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=306,60kcal FH=11,70g ZS=8,10g SZH=46,70g CK=0,50g SÓ=2,50g TZS=4,90g	EN=847,90kcal FH=36,90g ZS=22,70g SZH=120,80g CK=46,50g SÓ=1,70g TZS=3,10g	EN=1 178,90kcal FH=39,70g ZS=34,70g SZH=171,60g CK=50,00g SÓ=2,20g TZS=7,90g	EN=268,10kcal FH=4,30g ZS=3,60g SZH=40,50g CK=6,20g SÓ=0,40g TZS=1,80g	EN=603,90kcal FH=29,00g ZS=13,60g SZH=88,10g CK=37,50g SÓ=1,00g TZS=0,80g
CSÜTÖRTÖK 2025.09.11.	Tejeskávé íz tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Teavaj (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Óvári szelet (1, 2, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*;	Sajtós pogácsa (1, 2)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;
	EN=278,20kcal FH=12,40g ZS=5,50g SZH=44,30g CK=14,70g SÓ=0,80g TZS=3,20g	EN=316,60kcal FH=8,50g ZS=12,50g SZH=43,00g CK=0,50g SÓ=1,30g TZS=8,40g	EN=752,20kcal FH=29,20g ZS=30,30g SZH=103,90g CK=10,90g SÓ=5,00g TZS=1,10g	EN=790,40kcal FH=41,30g ZS=31,50g SZH=77,30g CK=6,00g SÓ=2,10g TZS=5,10g	EN=270,90kcal FH=6,60g ZS=9,90g SZH=37,60g CK=1,30g SÓ=1,90g TZS=5,00g	EN=670,30kcal FH=37,60g ZS=19,00g SZH=71,50g CK=14,10g SÓ=1,20g TZS=2,90g
PÉNTEK 2025.09.12.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Fehér kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fonottka (1, 2)*; Alma;	Daraguskaleves (1, 3, 5)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*;	Daraguskaleves (1, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Banán ;
	EN=408,70kcal FH=12,00g ZS=12,20g SZH=59,50g CK=10,40g SÓ=1,80g TZS=4,40g	EN=190,90kcal FH=4,60g ZS=1,40g SZH=38,70g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=823,40kcal FH=38,00g ZS=31,00g SZH=91,30g CK=28,60g SÓ=1,40g TZS=2,30g	EN=807,60kcal FH=37,30g ZS=36,70g SZH=83,60g CK=9,30g SÓ=1,40g TZS=3,20g	EN=239,70kcal FH=9,80g ZS=10,20g SZH=25,40g CK=0,40g SÓ=1,70g TZS=2,70g	EN=727,90kcal FH=14,60g ZS=18,80g SZH=121,00g CK=18,20g SÓ=2,00g TZS=10,20g

**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:**

**Középiszkola**

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=Csillagfűrt; 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"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2025.09.13.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Rostos gyümölcsle; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*;		Joghurt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	EN=457,90kcal FH=15,90g ZS=15,50g SZH=63,00g CK=11,40g SÓ=2,70g TZS=4,40g	EN=331,90kcal FH=9,50g ZS=5,30g SZH=61,10g CK=1,20g SÓ=1,40g TZS=0,10g	EN=847,10kcal FH=31,30g ZS=42,60g SZH=81,80g CK=7,70g SÓ=0,90g TZS=3,20g		EN=294,60kcal FH=12,90g ZS=6,30g SZH=46,60g CK=6,50g SÓ=1,50g TZS=4,00g	EN=614,20kcal FH=30,40g ZS=15,40g SZH=81,10g CK=28,90g SÓ=0,90g TZS=2,60g
VASÁRNAP 2025.09.14.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Olasz zöldség leves (1, 5)*; Sajtós szelet (1, 2, 5, 6)*; Párolt rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*;		Alma dobozos üdít 100%; Fonottka (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa zselé (1, 2)*; Alma;
	EN=316,20kcal FH=10,40g ZS=6,60g SZH=53,80g CK=10,50g SÓ=2,00g TZS=4,10g	EN=325,80kcal FH=13,90g ZS=11,70g SZH=41,50g CK=0,80g SÓ=2,40g TZS=4,20g	EN=925,70kcal FH=42,20g ZS=32,60g SZH=113,10g CK=11,90g SÓ=2,00g TZS=7,00g		EN=235,50kcal FH=4,00g ZS=1,40g SZH=37,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=518,90kcal FH=30,70g ZS=14,50g SZH=61,80g CK=21,30g SÓ=1,10g TZS=1,40g

**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](mailto:mail@suli-host.hu)

**Étlap név:**

**Középiszkola**

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=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 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"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2025.09.15.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;	Korianderes karfiolkрем leves (2, 5)*; Bolognai szósz; Spagetti (1)*; Sajt szórát (2)*; Alma;	Korianderes karfiolkрем leves (2, 5)*; Gyrosos csirke csíkok (1, 2, 11)*; Steak burgonya (5)*; Vöröskáposzta-saláta; Joghurtos öntet (2)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=444,30kcal FH=13,20g ZS=16,30g SZH=61,10g CK=11,30g SÓ=2,40g TZS=6,10g	EN=231,80kcal FH=7,40g ZS=8,40g SZH=30,90g CK=1,60g SÓ=1,70g TZS=5,10g	EN=883,50kcal FH=33,70g ZS=35,50g SZH=104,20g CK=11,70g SÓ=2,30g TZS=6,00g	EN=712,10kcal FH=37,90g ZS=22,50g SZH=81,40g CK=7,70g SÓ=1,70g TZS=3,50g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,40g SÓ=1,50g TZS=9,60g	EN=602,20kcal FH=26,90g ZS=22,70g SZH=70,90g CK=3,60g SÓ=0,70g TZS=3,90g
KEDD 2025.09.16.	Tej (2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Kigyóborka;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Alaszka i kehal filé panírozott (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Leccsós csirkeragu (1)*; Kuszkus (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=399,40kcal FH=15,50g ZS=21,60g SZH=35,40g CK=15,80g SÓ=1,60g TZS=11,20g	EN=276,30kcal FH=11,90g ZS=11,90g SZH=30,70g CK=0,50g SÓ=1,80g TZS=4,10g	EN=858,40kcal FH=31,50g ZS=42,20g SZH=77,00g CK=14,90g SÓ=2,40g TZS=1,80g	EN=887,80kcal FH=30,00g ZS=31,30g SZH=107,70g CK=3,80g SÓ=3,10g TZS=3,30g	EN=227,80kcal FH=3,90g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=9,20g SÓ=0,20g TZS=3,10g	EN=746,30kcal FH=35,20g ZS=18,40g SZH=105,60g CK=5,70g SÓ=1,90g TZS=1,70g
SZERDA 2025.09.17.	Csipkebogyó tea; Liga Margarin; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Méz; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Tanyasi sült csirkemell (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;	Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Finomf zelék (1, 2)*;
	EN=421,10kcal FH=14,90g ZS=11,90g SZH=63,30g CK=11,50g SÓ=2,40g TZS=3,90g	EN=293,10kcal FH=7,80g ZS=4,40g SZH=57,10g CK=16,90g SÓ=1,30g TZS=1,10g	EN=865,10kcal FH=56,80g ZS=13,90g SZH=120,60g CK=2,40g SÓ=2,00g TZS=2,20g	EN=925,10kcal FH=28,70g ZS=15,30g SZH=165,70g CK=43,50g SÓ=0,80g TZS=1,60g	EN=195,40kcal FH=4,20g ZS=4,00g SZH=34,70g CK=1,70g SÓ=0,60g TZS=1,40g	EN=558,10kcal FH=24,90g ZS=21,40g SZH=64,20g CK=15,80g SÓ=2,60g TZS=5,10g
CSÜTÖRTÖK 2025.09.18.	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Kigyóborka; Zsemle (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Banán;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Alma bef tt;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Rakott brokkoli (1, 2, 3, 5)*; Alma;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=366,00kcal FH=18,50g ZS=11,40g SZH=46,40g CK=14,20g SÓ=1,80g TZS=3,30g	EN=337,60kcal FH=6,30g ZS=3,60g SZH=67,80g CK=6,20g SÓ=0,40g TZS=1,80g	EN=849,30kcal FH=40,90g ZS=22,60g SZH=198,00g CK=37,00g SÓ=1,50g TZS=1,80g	EN=730,20kcal FH=34,30g ZS=30,20g SZH=80,30g CK=28,30g SÓ=1,30g TZS=1,50g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,80g CK=6,40g SÓ=0,80g TZS=3,90g	EN=751,80kcal FH=29,40g ZS=28,50g SZH=87,20g CK=16,90g SÓ=2,80g TZS=5,80g
PÉNTEK 2025.09.19.	Zöldtea-citrusos; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdít ; Fonottka (1, 2)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*; Kigyóborka;	Kakaós csiga (1, 2)*; Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=383,40kcal FH=13,20g ZS=8,10g SZH=61,00g CK=11,50g SÓ=1,60g TZS=2,30g	EN=231,70kcal FH=4,30g ZS=1,50g SZH=49,40g CK=21,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=913,90kcal FH=19,70g ZS=36,80g SZH=115,90g CK=23,00g SÓ=1,50g TZS=4,30g	EN=975,10kcal FH=17,70g ZS=45,50g SZH=112,00g CK=41,10g SÓ=1,50g TZS=6,50g	EN=265,70kcal FH=9,90g ZS=12,70g SZH=26,20g CK=1,00g SÓ=1,70g TZS=5,20g	EN=594,80kcal FH=13,50g ZS=26,80g SZH=72,60g CK=14,10g SÓ=1,60g TZS=10,80g

**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:**

**Középiszkola**

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=Csillagfűrt; 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"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2025.09.20.	Poharas tej (2)*; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Rizsleves (5)*; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;		Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Aprópecsenye (1, 5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*;
	EN=488,50kcal FH=20,90g ZS=17,30g SZH=61,50g CK=1,50g SÓ=2,40g TZS=3,90g	EN=308,90kcal FH=8,70g ZS=3,70g SZH=59,90g CK=1,30g SÓ=1,40g TZS=0,90g	EN=669,10kcal FH=33,70g ZS=18,10g SZH=92,10g CK=3,10g SÓ=1,80g TZS=2,00g		EN=314,30kcal FH=10,60g ZS=6,60g SZH=53,20g CK=1,20g SÓ=2,00g TZS=3,80g	EN=642,20kcal FH=25,20g ZS=33,30g SZH=53,30g CK=0,70g SÓ=0,80g TZS=0,80g
VASÁRNAP 2025.09.21.	Alma dobozos üdít 100%; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Mustár (11)*;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Párolt rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*;		Kifli (1, 2)*; Teavaj (2)*; Alma;	Kolbászos tarhonya (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=505,30kcal FH=15,90g ZS=15,50g SZH=62,00g CK=1,40g SÓ=2,70g TZS=4,40g	EN=333,30kcal FH=11,20g ZS=7,90g SZH=54,30g CK=1,20g SÓ=2,50g TZS=4,60g	EN=817,30kcal FH=33,80g ZS=29,10g SZH=102,70g CK=4,00g SÓ=1,80g TZS=3,30g		EN=271,40kcal FH=4,20g ZS=12,70g SZH=34,60g CK=1,60g SÓ=0,50g TZS=8,60g	EN=713,30kcal FH=23,40g ZS=31,50g SZH=84,30g CK=3,90g SÓ=2,50g TZS=8,40g

**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:**

**Középkola**

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=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 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"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2025.09.22.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Teljes kiörlés 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)*;	Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyaf zelék (1, 5)*;
	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=74,60g 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=741,00kcal FH=26,90g ZS=33,60g SZH=75,40g CK=13,80g SÓ=0,80g TZS=1,40g
KEDD 2025.09.23.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*;	Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Finomf zelék (1, 2)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; 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=886,60kcal FH=26,70g ZS=43,90g SZH=92,70g CK=0,80g SÓ=1,10g TZS=3,40g
SZERDA 2025.09.24.	Csokoládé ízű tej (2)*; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Paradicsom;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; 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=7,50g ZS=6,40g SZH=29,80g CK=0,40g SÓ=1,30g TZS=4,10g	EN=824,50kcal FH=28,20g ZS=27,90g SZH=110,10g CK=43,40g SÓ=2,50g TZS=2,90g	EN=1 223,90kcal FH=40,20g ZS=58,50g SZH=133,60g CK=5,50g SÓ=3,40g TZS=2,70g	EN=329,40kcal FH=10,60g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SÓ=0,60g TZS=6,20g	EN=766,80kcal 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)*;	Sonkkrém (2)*; Teljes kiörlés 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=3,80g 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 kiörlés kenyér (1)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Uborkasaláta;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Hagymás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Uborkasaláta;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; 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=5,50g 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=136,60kcal FH=1,60g ZS=1,40g SZH=28,30g CK=7,00g SÓ=0,00g TZS=0,60g	EN=544,80kcal FH=12,50g ZS=20,80g 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:**

**Középiszkola**

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=Csillagfűrt; 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"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2025.09.27.	Poharas tej (2)*; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*;		Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=454,30kcal FH=21,70g ZS=17,80g SZH=52,20g CK=0,80g SÓ=2,50g TZS=4,20g	EN=308,90kcal FH=8,70g ZS=3,70g SZH=59,90g CK=1,30g SÓ=1,40g TZS=0,90g	EN=760,70kcal FH=33,00g ZS=33,20g SZH=78,00g CK=2,80g SÓ=2,70g TZS=7,60g		EN=189,30kcal FH=3,50g ZS=1,20g SZH=39,80g CK=14,80g SÓ=0,50g TZS=0,60g	EN=632,40kcal FH=34,10g ZS=16,80g SZH=79,20g CK=3,60g SÓ=1,50g TZS=2,60g
VASÁRNAP 2025.09.28.	Alma dobozos üdít 100%; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Bakonyi tokány (1, 2)*; Galuska (1, 3)*;		Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*;	Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=402,30kcal FH=10,60g ZS=6,60g SZH=62,20g CK=1,20g SÓ=2,00g TZS=3,80g	EN=371,40kcal FH=9,30g ZS=11,10g SZH=58,00g CK=12,20g SÓ=1,30g TZS=2,50g	EN=1 033,10kcal FH=56,30g ZS=43,00g SZH=161,60g CK=2,90g SÓ=1,80g TZS=3,50g		EN=258,80kcal FH=9,10g ZS=12,20g SZH=27,30g CK=1,60g SÓ=1,10g TZS=3,40g	EN=620,30kcal FH=24,70g ZS=27,10g SZH=83,90g CK=7,10g SÓ=4,30g TZS=0,50g

**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](mailto:mail@suli-host.hu)

**Étlap név:**

**Középiszkola**

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=Csillagfürt; 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"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2025.09.29.	Eper íz tej (2)*; Liga Margarin; Molnárika (1, 2, 3)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldbabf zselék (1, 2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*;	Fasírt (1, 3, 5)*; Romanobabf zselék (1, 2)*;
	EN=369,80kcal FH=13,40g ZS=11,20g SZH=51,30g CK=18,90g SÓ=0,80g TZS=5,50g	EN=227,00kcal FH=7,30g ZS=8,30g SZH=30,10g CK=1,60g SÓ=1,70g TZS=5,10g	EN=841,20kcal FH=35,40g ZS=28,10g SZH=106,90g CK=11,40g SÓ=3,50g TZS=5,40g	EN=941,90kcal FH=39,00g ZS=47,30g SZH=94,60g CK=2,60g SÓ=10,50g TZS=4,50g	EN=274,40kcal FH=5,50g ZS=5,20g SZH=50,10g CK=16,40g SÓ=0,50g TZS=2,60g	EN=585,80kcal FH=25,60g ZS=33,50g SZH=46,00g CK=5,10g SÓ=0,80g TZS=1,30g
KEDD 2025.09.30.	Erdei gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Ken májas (1, 2, 4)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlés zsemle (1)*;	Sertéspörkölt (1)*; Szarvacska tészta (1)*;
	EN=454,90kcal FH=13,30g ZS=16,30g SZH=63,10g CK=11,30g SÓ=2,40g TZS=6,10g	EN=268,00kcal FH=9,10g ZS=13,30g SZH=27,20g CK=2,20g SÓ=1,60g TZS=5,50g	EN=859,60kcal FH=43,00g ZS=31,00g SZH=101,70g CK=8,10g SÓ=4,70g TZS=6,70g	EN=1 001,20kcal FH=31,90g ZS=26,70g SZH=158,20g CK=56,00g SÓ=4,30g TZS=5,40g	EN=241,70kcal FH=9,80g ZS=10,20g SZH=25,80g CK=0,40g SÓ=1,70g TZS=2,80g	EN=784,30kcal FH=30,40g ZS=37,90g SZH=78,00g CK=4,90g SÓ=0,70g TZS=1,70g
SZERDA 2025.10.01.						
CSÜTÖRTÖK 2025.10.02.						
PÉNTEK 2025.10.03.						

**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:**

**Középiszkola**

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=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 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"**