



Tízórai

ÉTLAP

"A" Iskola

Ebéd



Uzsonna

10.31

A menü B menü

Hétfő

11.01

Kedd

11.02 Tej Nyírségi gombóclevés
 Szerda Liga margarin Sajtos metélt
 Teljes kiőrlésű kenyér uzsi Tejföl
 Csirkemell sonka Sajt
 Alma
 Telj.kiörl.kenyér

Energia: 339,12kcal
 Zsír: 10,6g
 Cukor: 0,8g
 (*)Allergének: 1,2,4

Fehérje: 19,5g
 Szénh.: 44,7g
 Só: 1,76g

Energia: 737,09kcal
 Zsír: 25,3g
 Cukor: 0,73g
 (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 33,97g
 Szénh.: 91,93g
 Só: 2,08g

Energia: 317kcal
 Zsír: 7,35g
 Cukor: 16,87g
 (*)Allergének: 1,6,7,8

Fehérje: 11,55g
 Szénh.: 49,3g
 Só: 0,57g

11.03 Tej Paradicsomleves betűtésztaival
 Csütörtök Briós Bükk aprópecsenye
 Törtburgonya
 Vegyes vágott

Energia: 364,8kcal
 Zsír: 9,2g
 Cukor: 1,75g
 (*)Allergének: 1,2

Fehérje: 13,8g
 Szénh.: 60,1g
 Só: 0,18g

Energia: 723,31kcal
 Zsír: 30,75g
 Cukor: 14,3g
 (*)Allergének: 1,2,3,5

Fehérje: 24,3g
 Szénh.: 77,82g
 Só: 2,5g

Energia: 246,62kcal
 Zsír: 4,72g
 Cukor: 0,8g
 (*)Allergének: 1,2

Fehérje: 13,08g
 Szénh.: 37,24g
 Só: 0,54g

11.04 Eper-csipkeb.gyüm.tea Csontleves csigatésztaival
 Péntek Karottás tojáskrém Zöldfűszeres halfilé
 Császár zsemle Rizibizi
 Alma Tartármártás
 Telj.kiörl.kenyér

Energia: 318,4kcal
 Zsír: 7,41g
 Cukor: 9g
 (*)Allergének: 1,2,11,13

Fehérje: 9,07g
 Szénh.: 50,34g
 Só: 0,39g

Energia: 739,05kcal
 Zsír: 22,23g
 Cukor: 2,99g
 (*)Allergének: 1,2,3,4,5,9,11

Fehérje: 31,86g
 Szénh.: 99,28g
 Só: 3,31g

Energia: 307,14kcal
 Zsír: 14,46g
 Cukor: 1,98g
 (*)Allergének: 1,2,3

Fehérje: 5,94g
 Szénh.: 41,04g
 Só: 0,21g

Suli-Host Kft.
 6700 Szeged, Kenyérgyár ut.
 Tel: 06-30-1051330-200
 Ügyvezető igazgató: ...

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Jó étvágyat kívánunk !

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
 9=Hal; 10=Rák. puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt.

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



Tízórai

ÉTLAP

"A" Iskola

Ebéd



Uzsonna

11.07

Hétfő

Zöldtea-citrusos
Csemege szalámi
Liga margarin
Teljes kiőrlésű kenyér uzsi

A menü B menü

Babgulyás
Tejbedara
Kakaós cukor
Telj.kiörl.kenyér

Kockasajt
Magvas kenyér
Alma

Energia: 323,27kcal
Zsír: 12,2g
Cukor: 9,8g
(*)Allergének: 1,2,13

Fehérje: 10,8g
Szénh.: 40,93g
Só: 1,02g

Energia: 738,89kcal
Zsír: 22,87g
Cukor: 27,54g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 31,92g
Szénh.: 101,99g
Só: 1,53g

Energia: 293,1kcal
Zsír: 9,6g
Cukor: 0,78g
(*)Allergének: 1,2,12

Fehérje: 9,1g
Szénh.: 42g
Só: 0,52g

11.08

Kedd

Tej
Tojáskrém
Félbarna kenyér

Reszelt tésztaleves
Fasírt
Zöldborsófőzelék
Telj.kiörl.kenyér

Sajtos croissant
Kiwi

Energia: 357,86kcal
Zsír: 13,66g
Cukor: 0,84g
(*)Allergének: 1,2,3,11

Fehérje: 17,54g
Szénh.: 42,2g
Só: 0,52g

Energia: 725,1kcal
Zsír: 27,12g
Cukor: 11,91g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 33,53g
Szénh.: 85,75g
Só: 2,45g

Energia: 287kcal
Zsír: 13,3g
Cukor: 1,82g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 7g
Szénh.: 33,6g
Só: 1,4g

11.09

Szerda

Főzött kakaó
Foci zsemle

Karfiolleves
Marhapörkölt
Törtburgonya
Céklasaláta
Telj.kiörl.kenyér

Zöldfűszeres halpástétom
Magvas kenyér
Jégscap retek

Energia: 293,3kcal
Zsír: 6,03g
Cukor: 11,92g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 11,59g
Szénh.: 51,13g
Só: 0,59g

Energia: 692,52kcal
Zsír: 27,65g
Cukor: 1,12g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 25,03g
Szénh.: 76,31g
Só: 2,63g

Energia: 322,3kcal
Zsír: 15,6g
Cukor: 0,78g
(*)Allergének: 1,12

Fehérje: 10,7g
Szénh.: 34,6g
Só: 0,8g

11.10

Csütörtök

Tej
Fatörzskifli

Csontleves csigatésztával
Lasagne
Telj.kiörl.kenyér
Kiwi

Lapkasajt
Liga margarin
Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
Kigó uborka

Energia: 320,33kcal
Zsír: 8,99g
Cukor: 1,48g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 13,2g
Szénh.: 50,12g
Só: 0,17g

Energia: 746,59kcal
Zsír: 25,71g
Cukor: 2,73g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 31,54g
Szénh.: 94,89g
Só: 2,91g

Energia: 315,92kcal
Zsír: 12,8g
Cukor: 0,8g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 16,9g
Szénh.: 32,8g
Só: 0,68g

11.11

Péntek

Erdei gyümölcsízű Zellerkrémleves s.répakockával
Zala felvágott
Delma margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Rántott halfilé
Petrezselymes rizs
Joghurtos öntet
Telj.kiörl.kenyér

Joghurt
Molnárka

Energia: 290,77kcal
Zsír: 9,73g
Cukor: 10,02g
(*)Allergének: 1,4,13

Fehérje: 10,07g
Szénh.: 39,9g
Só: 1,25g

Energia: 766,3kcal
Zsír: 19,31g
Cukor: 0,9g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,9,11

Fehérje: 32,67g
Szénh.: 111,15g
Só: 2,95g

Energia: 298,65kcal
Zsír: 9,85g
Cukor: 1,65g
(*)Allergének: 1,2,3

Fehérje: 10g
Szénh.: 42,7g
Só: 0,17g

SULI-HOST KFT.
6724 Széged, Kenyérgyári út 1.
Adószám: 11021230-2-06
Bankszámlaszám:
Ügyvezető: 70007-00000000

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Jó étvágyat kívánunk!

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Méltár; 12=Származék; 13=Kén-dioxid; 14=Ceillagfűrt

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"A" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

	<u>A menü</u>	<u>B menü</u>
11.14	Erdei gyümölcsizû tea	Buzsáki leves
Hétfő	Kenőmájas	Mákos metélt
	Teljes kiörlésû kenyér uzsi	Mákos cukor

Párizsi
Liga margarin
Kukoricás kenyér
Paradicsom

Energia: 308,55kcal Zsír: 10,4g Cukor: 9,8g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 11,6g Szénh.: 41,33g Só: 1,03g	Energia: 734,77kcal Zsír: 32,67g Cukor: 14,54g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 25,47g Szénh.: 81,95g Só: 1,4g	Energia: 291,02kcal Zsír: 10,6g Cukor: 0,88g (*)Allergének: 1,2,4	Fehérje: 10,3g Szénh.: 38,2g Só: 1,27g
--	---	---	---	--	--

11.15	Tej	Májgaluskaleves
Kedd	Teavaj	Hentes szelet
	Barna zsemle	Burgonya püré
	Sárgarépakarikák	Telj.kiörl.kenyér

Kockasajt
Fatörzskifli
Zöldpaprika

Energia: 363,64kcal Zsír: 16,43g Cukor: 0,81g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 13,3g Szénh.: 46,3g Só: 0,31g	Energia: 730,17kcal Zsír: 22,99g Cukor: 1,15g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 41,94g Szénh.: 77,94g Só: 2,94g	Energia: 288,83kcal Zsír: 9,99g Cukor: 1,48g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 8,7g Szénh.: 40,12g Só: 0,34g
---	--	--	--	--	--

11.16	Csipkebogyótea	Magyaros burgonyaleves
Szerda	Virslis	Főtt tojás
	Mustár	Spenót
	Hosszú zsemle	Telj.kiörl.kenyér
		Túró Rudi

Sajtos pogácsa ebéd vás.
Kefír
Kiwi

Energia: 325,49kcal Zsír: 12,29g Cukor: 9,76g (*)Allergének: 1,11,13	Fehérje: 12,71g Szénh.: 39,4g Só: 1,53g	Energia: 736,47kcal Zsír: 32,72g Cukor: 5,27g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 31,15g Szénh.: 69,29g Só: 3,39g	Energia: 341,4kcal Zsír: 16,5g Cukor: 0,69g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 10,7g Szénh.: 35,2g Só: 1g
---	---	--	--	---	---

11.17	Tej	Zöldborsóleves
Csütörtök	Kakaós kalács	Hawai pulykaapró
		Sárgarépás rizs
		Teljes kiörlésû gabonás keksz

Sajtkrém
Teljes kiörlésû kenyér uzsi
Kigyó uborka

Energia: 346,28kcal Zsír: 10,28g Cukor: 1,97g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 14,76g Szénh.: 53,42g Só: 1,93g	Energia: 750,33kcal Zsír: 26,59g Cukor: 1,49g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 29,12g Szénh.: 96,05g Só: 3,47g	Energia: 241,6kcal Zsír: 7,2g Cukor: 0,8g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 9,3g Szénh.: 34,4g Só: 0,95g
---	--	--	--	---	---

11.18	Tej	Erdei gyümölcsleves
Péntek	Petr.tejfölös-turó	Csirkepörkölt
	Korpás zsemle	Orsó tészta
	Jégscap retek	Fejeskáposzta - saláta
		Telj.kiörl.kenyér

Nap mint nap gyümölcsjoghurt
Napraforgómagos fonottka

Energia: 313,01kcal Zsír: 11,17g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 19,41g Szénh.: 41,59g Só: 0,56g	Energia: 717,43kcal Zsír: 16,55g Cukor: 19,36g (*)Allergének: 1,2,5,13	Fehérje: 34,99g Szénh.: 105,58g Só: 1,79g	Energia: 278,9kcal Zsír: 4,7g Cukor: 15,03g (*)Allergének: 1,2,3,6,7,8	Fehérje: 10g Szénh.: 47,2g Só: 0,37g
---	--	---	---	---	--

SULI-HOST K.
6721 Szeged, Konyérutó
Tárolószám: 11021230-2-30
Zárkószám: 11021230-2-30

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Ügyvezető

Jó étvágyat kívánunk !

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;

9=Hal; 10=Pálmaolaj; 11=Mustár; 12=Szén-dioxid; 13=Méh; 14=Barack; 15=Chillifűsz;

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"A" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

11.21

Hétfő

Főzött kakaó
CsászárszemleA menü B menüDaragaluskaleves
Székelykáposzta
Rétes
Telj.kiörl.kenyérZöldfűszeres halpástétom
Teljes kiörlésű kenyér uzsi
KiwiEnergia: 293,3kcal
Zsír: 6,03g
Cukor: 10g
(*)Allergének: 1,2Fehérje: 11,59g
Szénhidr.: 51,13g
Só: 0gEnergia: 704,89kcal
Zsír: 33,76g
Cukor: 4,25g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11Fehérje: 25,26g
Szénhidr.: 70,1g
Só: 2,23gEnergia: 335,6kcal
Zsír: 13,2g
Cukor: 0,8g
(*)Allergének: 1,2Fehérje: 10,3g
Szénhidr.: 41,9g
Só: 0,8g

11.22

Kedd

Meggyízú gyüm.tea
Főtt tojás
Liga margarin
Rozskenyér
Kigó uborkaBrokkolikréMLEVES
Levesgyöngy
Provanszi csirkemájragu
Burgonya püré
Csemege uborka
Telj.kiörl.kenyérJoghurt
FatörzskifliEnergia: 291,87kcal
Zsír: 7,6g
Cukor: 9,85g
(*)Allergének: 1,2,13Fehérje: 10,3g
Szénhidr.: 43,14g
Só: 0,5gEnergia: 695,6kcal
Zsír: 21,57g
Cukor: 2,27g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11Fehérje: 32,55g
Szénhidr.: 85,27g
Só: 3,03gEnergia: 309,33kcal
Zsír: 9,99g
Cukor: 1,48g
(*)Allergének: 1,2Fehérje: 10,2g
Szénhidr.: 45,12g
Só: 0,17g

11.23

Szerda

Tej
Fonott kalácsZöldbaleves
Zöldfűszeres halfilé
Párolt rizs
Joghurtos öntet
Telj.kiörl.kenyérSajt uzsi
Liga margarin
Korpás szemle
SárgarépakarikákEnergia: 329,78kcal
Zsír: 9,62g
Cukor: 1,98g
(*)Allergének: 1,2,3Fehérje: 13,44g
Szénhidr.: 43,42g
Só: 0,2gEnergia: 742,35kcal
Zsír: 20,34g
Cukor: 1,8g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,9,11Fehérje: 31,89g
Szénhidr.: 105,15g
Só: 2,69gEnergia: 300,28kcal
Zsír: 14,25g
Cukor: 0,76g
(*)Allergének: 1,2Fehérje: 15,67g
Szénhidr.: 31,3g
Só: 1,02g

11.24

Csütörtök

Tej
Sajtkrém
Négy magv.zsemleLebbencsleves
Stefánia vagdalt
Sárgaborsófőzelék
Telj.kiörl.kenyérPizzasonka
Rozskenyér
Alma
Liga margarinEnergia: 334,76kcal
Zsír: 12,59g
Cukor: 0,77g
(*)Allergének: 1,2,12Fehérje: 15,6g
Szénhidr.: 43,78g
Só: 0,89gEnergia: 720,63kcal
Zsír: 28,5g
Cukor: 1,17g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11Fehérje: 34,63g
Szénhidr.: 75,75g
Só: 2,68gEnergia: 291,92kcal
Zsír: 6,8g
Cukor: 0,85g
(*)Allergének: 1,2Fehérje: 13,8g
Szénhidr.: 42,8g
Só: 0,36g

11.25

Péntek

Eper-csipkeb.gyüm.tea
Diákcsemege szalámi
Zsemle
Kigó uborka
Delma margarinKertészleves
Paprikásburgonya hússal
Céklasaláta
Telj.kiörl.kenyér

Kakaós csiga

Energia: 300,97kcal
Zsír: 11,53g
Cukor: 9,82g
(*)Allergének: 1,13Fehérje: 9,67g
Szénhidr.: 39,2g
Só: 0,33gEnergia: 719,39kcal
Zsír: 29,91g
Cukor: 1,46g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11Fehérje: 28,21g
Szénhidr.: 74,81g
Só: 2,77gEnergia: 291,2kcal
Zsír: 9,8g
Cukor: 0,79g
(*)Allergének: 1Fehérje: 4,9g
Szénhidr.: 46,9g
Só: 0,14g

SULI-HOST KFT.
8272 Szécsény, Kanyégyvölgy
Telefon: 3367-230-2-00
Fax: 3367-230-2-00
E-mail: info@suli-host.hu

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Ügyvezető

Jó étvágyat kívánunk !

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rák, rákmentes; 11=Műanyag; 12=Szárazított; 13=Kén-dioxid; 14=Cellulóz

Suli-Host Éteztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"A" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

11.28 A menü B menü

Hétfő	Zöldtea-citrusos	Csurgatott tojásleves	Kefír
	Kenőmájas	Rizseshús	Tökmagos párna
	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi	Almabefőtt	
	Kigyó uborka		

Energia: 314,55kcal Zsír: 10,4g Cukor: 9,8g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 12,1g Szénh.: 42,33g Só: 1,03g	Energia: 705,85kcal Zsír: 32,53g Cukor: 11,19g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 22,17g Szénh.: 124,12g Só: 2,87g	Energia: 309,5kcal Zsír: 8,7g Cukor: 0,72g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 13,6g Szénh.: 43,1g Só: 0,41g
--	---	---	---	--	--

11.29	Tej	Lencseleves húsmentes	Lekvár
Kedd	Kuglof	Bolognai szósz hússal	Teavaj
		Spagetti	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
		Sajt	

Energia: 346,28kcal Zsír: 10,28g Cukor: 1,97g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 14,76g Szénh.: 53,42g Só: 1,93g	Energia: 764,6kcal Zsír: 31,26g Cukor: 1,52g (*)Allergének: 1,2,5,11	Fehérje: 35,2g Szénh.: 83,73g Só: 2,12g	Energia: 319,71kcal Zsír: 11,04g Cukor: 0,8g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 6g Szénh.: 47,92g Só: 0,36g
---	--	---	---	--	--

11.30	Tej	Hamis gulyásleves	Kockasajt
Szerda	Karottás tojáskrém	Sertéspörkölt	Fatörzskifli
	Teljes kiőrlésű császár zsemle	Tökfőzelék	
	Zöldpaprika	Telj.kiörl.kenyér	
		Müzli szelet	

Energia: 334,05kcal Zsír: 11,41g Cukor: 0,71g (*)Allergének: 1,2,3,11	Fehérje: 16,57g Szénh.: 42,4g Só: 0,66g	Energia: 726,15kcal Zsír: 34,62g Cukor: 13,05g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,6,8,12,13	Fehérje: 26,68g Szénh.: 71,73g Só: 2,8g	Energia: 278,83kcal Zsír: 9,99g Cukor: 1,48g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 8,2g Szénh.: 38,62g Só: 0,34g
--	---	--	---	--	--

12.01

Csüti

12.02

Péntek



SULI-HOST KFT.
Szeged, Kanyérgyári út 1.
Telefon: 06-30-11230-206
Bankkártyaszám: 50000000000000000000

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Ügyvezető

Jó étvágyat kívánunk !

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Héj; 10=Állati eredetű; 11=Mustár; 12=Szárazmust; 13=Kén-dioxid; 14=Cellulóz

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0