



ÉTLAP

"A" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

	<u>A menü</u>	<u>B menü</u>	
11.28	Zöldtea-citrusos	Csurgatott tojásleves	Kefír
Hétfő	Kenőmájás	Rizseshús	Tökmagos párna
	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi	Almabefőtt	
	Kigyó uborka		
	Energia: 314,55kcal Zsír: 10,4g Cukor: 9,8g (*)Allergének: 1,2,13	Energia: 705,85kcal Zsír: 32,53g Cukor: 11,19g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 309,5kcal Zsír: 8,7g Cukor: 0,72g (*)Allergének: 1,2

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	Energia: 764,6kcal Zsír: 31,26g Cukor: 1,52g (*)Allergének: 1,2,5,11	Energia: 319,71kcal Zsír: 11,04g Cukor: 0,8g (*)Allergének: 1,2

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	Energia: 726,15kcal Zsír: 34,62g Cukor: 13,05g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,6,8,12,13	Energia: 278,83kcal Zsír: 9,99g Cukor: 1,48g (*)Allergének: 1,2

12.01	Csipkebogyótea	Fahéjas almaleves	Gyümölcsös krémjoghurt
Csütörtök	Párizsi	Rántott szelet	Molnárka
	Liga margarin	Petrezselymes burgonya	
	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi		
	Jégcsap retek		
	Energia: 319,17kcal Zsír: 11,2g Cukor: 9,8g (*)Allergének: 1,2,4,13	Energia: 729,12kcal Zsír: 21,09g Cukor: 13,32g (*)Allergének: 1,2,3	Energia: 324,65kcal Zsír: 7,6g Cukor: 17,9g (*)Allergének: 1,2,3

12.02	Tej	Csontleves csigatésztával	Sajt uzsi
Péntek	Metéőhagym.vajkr.	Húsgombóc	Liga margarin
	Teljes kiőrlésű császár zsemle	Paradicsommártás	Félbarna kenyér
	Sárgarépa	Tört bugonya 1/2 adag	
		Telj.kiörl.kenyér	
	Energia: 336,9kcal Zsír: 13,5g Cukor: 1,15g (*)Allergének: 1,2	Energia: 709,61kcal Zsír: 24,6g Cukor: 14,16g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 294,32kcal Zsír: 12,2g Cukor: 0,84g (*)Allergének: 1,2

SULI-HOST KFT.
6724 Szentgyörgyi út 1.
Adószám: 11021230-2-06
Bankszám: 11021230-2-06
Ügyvezető

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=Bélbetegségek; 11=Mustár; 12=Szárazmust; 13=Kávé, kakaó; 14=Csillagfű.

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"A" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

	<u>A menü</u> <u>B menü</u>		
12.05	Csipkebogyótea	Kolbászos csicseriborsóleves	Zöldfűszeres halpástétom
Hétfő	Pizzasonka	Túrós tészta	Kukoricás kenyér
	Liga margarin	Túró	Kigyó uborka
	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi	Tejföl	

Energia: 288,47kcal Zsír: 6,8g Cukor: 9,8g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 14,4g Szénh.: 40,93g Só: 0,36g	Energia: 774,25kcal Zsír: 32,85g Cukor: 0,37g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 38,88g Szénh.: 81,69g Só: 1,47g	Energia: 310kcal Zsír: 12,6g Cukor: 0,88g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 9,5g Szénh.: 38,8g Só: 0,83g
---	---	--	--	---	---

12.06	Tej	Paradicsomleves betűtészta	Joghurt
Kedd	Teavaj	Húsos rakott burgonya	Fonott kalács
	Teljes kiőrlésű egyenes kifli 50g		

Energia: 351,86kcal Zsír: 16,34g Cukor: 1,92g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 12,5g Szénh.: 42,62g Só: 0,6g	Energia: 740,74kcal Zsír: 25,94g Cukor: 14,17g (*)Allergének: 1,2,3,5	Fehérje: 23,65g Szénh.: 91,11g Só: 1,8g	Energia: 318,78kcal Zsír: 10,62g Cukor: 1,98g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 10,44g Szénh.: 48,42g Só: 0,2g
---	--	--	---	---	---

12.07	Eper-csipkeb. gyüm.tea	Májgaluskaleves	Lapkasajt
Szerda	Főtt tojás	Gyrosos csirkemell csíkok	Delma margarin
	Liga margarin	Zöldséges bulgur	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
	Zabpelyhes zsemle	Telj.kiörl.kenyér	
	Sárgarépa	Céklasaláta	

Energia: 286,37kcal Zsír: 6,93g Cukor: 9,76g (*)Allergének: 1,13	Fehérje: 9,67g Szénh.: 42,28g Só: 0,44g	Energia: 755,3kcal Zsír: 18,39g Cukor: 1,17g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11,13	Fehérje: 49,15g Szénh.: 99,54g Só: 3,55g	Energia: 309,92kcal Zsír: 12,8g Cukor: 0,86g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 16,4g Szénh.: 32,04g Só: 0,71g
---	---	--	--	--	---

12.08	Karamellás tej	Lebbencsleves	Diákcsemege szalámi
Csütörtök	Teljes kiőrlésű császár zsemlé	Temesvári aprópecsenye	Liga margarin
		Petrezselymes rizs	Magvas kenyér
			Jégcsap retek

Energia: 270,66kcal Zsír: 4,7g Cukor: 12,71g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 10,8g Szénh.: 49,5g Só: 0,28g	Energia: 700,28kcal Zsír: 33,41g Cukor: 1,66g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 22,15g Szénh.: 73,53g Só: 3,05g	Energia: 305,22kcal Zsír: 14,6g Cukor: 0,78g (*)Allergének: 1,12	Fehérje: 11,5g Szénh.: 32,4g Só: 0,36g
--	--	--	--	---	--

12.09	Tej	Erdélyi csorbaleves	Kockasajt
Péntek	Zöldségkrém cukkinis	Roston sült hal	Molnárka
	Zsemle	Petrezselymes burgonya	Kigyó uborka
		Joghurtos öntet	
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 329,73kcal Zsír: 13,06g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,2,3,11	Fehérje: 12,96g Szénh.: 43,14g Só: 0,53g	Energia: 696,55kcal Zsír: 23,9g Cukor: 0,4g (*)Allergének: 1,2,5,9	Fehérje: 34,24g Szénh.: 75,09g Só: 2,29g	Energia: 274,15kcal Zsír: 9,85g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 8,5g Szénh.: 37,2g Só: 0,35g
--	--	---	--	--	---

Suli-Host K.
Étkeztetési Rendszer
Adószám: 11021230-2-01
Bankszámlaszám:
11021230-2-01

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;

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"A" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

	<u>A menü</u>		<u>B menü</u>
12.12 Hétfő	Meggyizû gyüm.tea Sajtkrém Szezámagos zsemle	Frankfurtileves virslivel Tejberizs Kakaós cukor Alma Telj.kiörl.kenyér	Kenőmájas Rozskenyér
	Energia: 251,11kcal Zsír: 7,06g Cukor: 9,76g (*)Allergének: 1,2,12,13	Energia: 746,92kcal Zsír: 19,19g Cukor: 27,25g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 268,6kcal Zsír: 10,4g Cukor: 0,85g (*)Allergének: 1,2

12.13 Kedd	Tej Kuglof	Alföldileves Sertéspörkölt Zöldbabfőzelék Narancs Telj.kiörl.kenyér	Gyümölcsös krémjoghurt Sajtos kifli
	Energia: 346,28kcal Zsír: 10,28g Cukor: 1,97g (*)Allergének: 1,2,3	Energia: 723,69kcal Zsír: 33,25g Cukor: 5,43g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 306,79kcal Zsír: 8,52g Cukor: 17,19g (*)Allergének: 1,2

12.14 Szerda	Tej Metélőhagym.vajkr. Korpás zsemle Jégcsap retek	Cukkinikrémleves Paprikásburgonya hússal Csemege uborka Telj.kiörl.kenyér	Csemege szalámi Liga margarin Kukoricás kenyér
	Energia: 327,46kcal Zsír: 15,65g Cukor: 1,2g (*)Allergének: 1,2	Energia: 719,36kcal Zsír: 30,94g Cukor: 2,59g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 291,12kcal Zsír: 11,6g Cukor: 0,88g (*)Allergének: 1,2

12.15 Csütörtök	Csipkebogyótea Krasno sonka Delma margarin Teljes kiörlésű kenyér uzsi Kigyó uborka	Zöldségleves Olaszos szószban sült csirke Penne Telj.kiörl.kenyér	Lekvár Teavaj Félbarna kenyér
	Energia: 293,67kcal Zsír: 6,4g Cukor: 9,86g (*)Allergének: 1,2,4,13	Energia: 706kcal Zsír: 19,56g Cukor: 2,56g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 301,71kcal Zsír: 10,44g Cukor: 0,84g (*)Allergének: 1,2

12.16 Péntek	Zöldtea-citrusos Sajt uzsi Liga margarin Teljes kiörlésű kenyér uzsi	Csurgatott tojásleves Rakott karfiol Sajtos pogácsa ebéd vás. Telj.kiörl.kenyér	Briós Kiwi
	Energia: 349,27kcal Zsír: 12,8g Cukor: 9,8g (*)Allergének: 1,2,13	Energia: 742,45kcal Zsír: 37,99g Cukor: 1,37g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 291,2kcal Zsír: 4,2g Cukor: 1,75g (*)Allergének: 1,2

SULI-HOST K
6774 Szeged, Kenyérgyár:
Tel: 06-30-1001231-2
Békkészítés

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;

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0

Tízórai

Ebéd

A menü B menü

12.19

Hétfő

Tej
Mogyorókrém
Rozskenyér

Erdei gyümölcsleves
Rántott sajt
rezselymes burgonya
Joghurtos öntet
Telj.kiörl.kenyér

Kockasajt
Kukoricás kenyér
Alma

Energia: 333,35kcal Zsír: 9,95g Cukor: 0,85g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 13,15g Szénh.: 52g Só: 0,35g	Energia: 685,7kcal Zsír: 17,89g Cukor: 14,45g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 20,14g Szénh.: 104,44g Só: 1,93g	Energia: 282,3kcal Zsír: 6,6g Cukor: 0,88g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 7,9g Szénh.: 46,2g Só: 0,55g
--	---	--	---	--	---

12.20

Kedd

Tej
Vajkrém
Barna zsemle
Kigyó uborka

Zöldborsóleves
Húsos tarhonya
Céklasaláta
Telj.kiörl.kenyér

Vaníliás krémturó
Fonott kalács

Energia: 309,88kcal Zsír: 11,19g Cukor: 1,11g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 14,1g Szénh.: 44,18g Só: 0,38g	Energia: 771,23kcal Zsír: 27,47g Cukor: 1,1g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 30,79g Szénh.: 96,61g Só: 3,33g	Energia: 292,64kcal Zsír: 7,9g Cukor: 4,28g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 12,46g Szénh.: 45,88g Só: 0,2g
---	---	---	--	---	---

12.21

Szerda

Erdei gyümölcsözû tea
Toast sonka
Teavaj
Magvas kenyér

Szárazbaleves
Mákos guba
Vanília öntet

Teljes kiőrlésű baconos párna
Kiwi

Energia: 345,9kcal	Fehérje: 12,6g	Energia: 740,63kcal	Fehérje: 22,69g	Energia: 286,3kcal	Fehérje: 7,7g
Zsír: 14,64g	Szénh.: 41,26g	Zsír: 23,39g	Szénh.: 107,58g	Zsír: 13,3g	Szénh.: 34,3g
Cukor: 9,78g	Só: 1,28g	Cukor: 7,33g	Só: 1,01g	Cukor: 1,12g	Só: 0,62g
(*) Allergének: 1,2,4,12,13		(*) Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*) Allergének: 1,2	

12.22

Csütörtök

Tej
Csirkemell sonka
Delma margarin
Hosszú zsemle
Jégcsap retek

Vágott tojásleves
Rakott brokkoli
Rétes
Telj.kiörl.kenyér

Lapkasajt
Liga margarin
Kukoricás kenyér

Energia: 322,53kcal Zsír: 9,93g Cukor: 0,82g (*)Allergének: 1,2,4	Fehérje: 18,77g Szénh.: 42,76g Só: 1,73g	Energia: 690,42kcal Zsír: 33,23g Cukor: 3,97g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 30,76g Szénh.: 63,37g Só: 2,27g	Energia: 314,72kcal Zsír: 12,2g Cukor: 0,88g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 15,8g Szénh.: 35,4g Só: 0,7g
--	--	--	--	--	---

12.23

Péntek

Meggyizû gyüm.tea C
Tojáskrém
Teljes kiörlésû kenyér uzsi
Lilahagyma

Csontleves csigatésztával
Halpaprikás
Galuska
Narancs
Telj.kiörl.kenyér

Joghurt
Molnárka

Energia: 322,8kcal Zsír: 9,26g Cukor: 9,8g (*)Allergének: 1,2,11,13	Fehérje: 10,54g Szénh.: 45,84g Só: 0,56g	Energia: 710,41kcal Zsír: 14,71g Cukor: 1,15g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,9,11	Fehérje: 36,63g Szénh.: 100,57g Só: 2,34g	Energia: 298,65kcal Zsír: 9,85g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 10g Szénh.: 42,7g Só: 0,17g
--	--	--	---	--	--

ELI-HOST Kft.
 1098 Budapest, Rénycsúszgyári út 1.
 Adószám: 11021230-2-06
 Bankszámlaszám:
 Ügyvezető 2037-00000000

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;

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



Tízórai

ÉTLAP

"A" Iskola

Ebéd



12.26

Hétfő

A menü B menü

12.27 Eper-csipkeb.gyüm.tea Tárkonyos pulykaraguleves
Kedd Sajt uzsi Mákos metélt
Delma margarin Mákos cukor
Teljes kiőrlésű császár zsemle Alma

Diákcsemege szalámi
Liga margarin
Kukoricás kenyér

Energia: 314,16kcal
Zsír: 12,1g
Cukor: 9,77g
(*)Allergének: 1,2,13

Fehérje: 14,9g
Szénh.: 37,18g
Só: 1,03g

Energia: 737,07kcal
Zsír: 23,97g
Cukor: 14,34g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 31,62g
Szénh.: 95,97g
Só: 1,65g

Energia: 286,92kcal
Zsír: 11,6g
Cukor: 0,88g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 9,8g
Szénh.: 35,6g
Só: 0,39g

12.28 Karamellás tej
Szerda Molnárika

Burgonyagombóc leves
Mexikói csirkemáj ragu
Párolt rizs
Telj.kiörl.kenyér

Zöldfűszeres halpástétom
Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
Savanyú káposzta

Energia: 339,81kcal
Zsír: 8,05g
Cukor: 13,65g
(*)Allergének: 1,2,3

Fehérje: 11,8g
Szénh.: 57,7g
Só: 0,17g

Energia: 711,93kcal
Zsír: 16,92g
Cukor: 1,7g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 30,18g
Szénh.: 107,96g
Só: 3,26g

Energia: 309,2kcal
Zsír: 13,2g
Cukor: 0,8g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 10,1g
Szénh.: 35,7g
Só: 0,8g

12.29 Eper-csipkeb.gyüm.tea
Csütörtök Petr.tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
Jégcsap retek

Zöldségkrémleves
Sajt szórát
Eszterházy tokány
Burgonya püré
Telj.kiörl.kenyér

Nap mint nap gyümölcsjoghurt
Molnárika

Energia: 309,37kcal
Zsír: 9,26g
Cukor: 9,8g
(*)Allergének: 1,2,11,13

Fehérje: 10,48g
Szénh.: 42,69g
Só: 0,74g

Energia: 733,6kcal
Zsír: 30,03g
Cukor: 1,63g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11,13

Fehérje: 28,46g
Szénh.: 77,92g
Só: 2,89g

Energia: 286,55kcal
Zsír: 4,95g
Cukor: 16,06g
(*)Allergének: 1,2,3,6,8

Fehérje: 7,7g
Szénh.: 50,6g
Só: 0,19g

12.30 Tej
Péntek Házi körözött
Kifli

Pásztorleves
Stefánia vagdalt
Spenót
Telj.kiörl.kenyér
Narancs

Teljes kiőrlésű áfonyás párna

Energia: 305,05kcal
Zsír: 9,85g
Cukor: 1,65g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 18,42g
Szénh.: 39,96g
Só: 0,78g

Energia: 709,98kcal
Zsír: 27,83g
Cukor: 5,62g
(*)Allergének: 1,2,3,5

Fehérje: 28,76g
Szénh.: 78,42g
Só: 2,89g

Energia: 240,8kcal
Zsír: 7,7g
Cukor: 1,26g
(*)Allergének: 1

Fehérje: 4,9g
Szénh.: 39,2g
Só: 0,34g

SULI-HOST Kft.
Étkeztető, Kenyérgyár
Cégjegyzékszám: 110212362-04
Bankszámlaszám:

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;

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0