



ÉTLAP

"A" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

01.02

Hétfő

Meggyizű gyüm.tea
Zöldfűszeres halpástétom
Teljes kiörlésű kenyér uzsi

A menü B menü

Májgaluskaleves
Rakott burgonya
Mandarin

Csemege szalámi
Delma margarin
Lenmagos kenyér

Energia: 336,15kcal
Zsír: 13,2g
Cukor: 9,8g
(*)Allergének: 1,2,13

Fehérje: 9,6g
Szénh.: 43,33g
Só: 0,8g

Energia: 734,6kcal
Zsír: 26,16g
Cukor: 0,38g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 30,7g
Szénh.: 78,7g
Só: 2,06g

Energia: 288,72kcal
Zsír: 12,2g
Cukor: 0,92g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 10,8g
Szénh.: 32,64g
Só: 1,03g

01.03

Kedd

Főzött kakaó
Csavart kifli

Gulyásleves
Túrós tészta
Túró
Tejföl

Sajt uzsi
Liga margarin
Magvas kenyér
Jégcsap retek

Energia: 299,4kcal
Zsír: 5,63g
Cukor: 10,82g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 12,09g
Szénh.: 52,48g
Só: 0,32g

Energia: 707,85kcal
Zsír: 31,63g
Cukor: 0,78g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 34,71g
Szénh.: 69,76g
Só: 1,51g

Energia: 335,42kcal
Zsír: 15,2g
Cukor: 0,78g
(*)Allergének: 1,2,12

Fehérje: 17,5g
Szénh.: 33g
Só: 1,08g

01.04

Szerda

Tej
Teavaj
Teljes kiörlésű kenyér uzsi
Sárgarépakarikák

Lebbencsleves
Fasírt
Tökfőzelék
Top túró rolád
Telj.kiörl.kenyér

Joghurt
Molnárka

Energia: 382,96kcal
Zsír: 16,04g
Cukor: 0,8g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 14g
Szénh.: 48,42g
Só: 0,36g

Energia: 713,05kcal
Zsír: 33,05g
Cukor: 16,56g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,6,8,11

Fehérje: 23,33g
Szénh.: 76,23g
Só: 2,77g

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

Fehérje: 10g
Szénh.: 42,7g
Só: 0,17g

01.05

Csütörtök

Tej
Zöldségkrém cukkinis
Teljes kiörlésű kenyér uzsi
Kigyo uborka

Zöldborsóleves csipetkével
Milánói szosz hallal
Spagetti
Sajt
Telj.kiörl.kenyér

Kakaós csiga

Energia: 359,82kcal
Zsír: 13,73g
Cukor: 0,8g
(*)Allergének: 1,2,3,11

Fehérje: 14,69g
Szénh.: 47,32g
Só: 0,6g

Energia: 716,6kcal
Zsír: 20,95g
Cukor: 2,69g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,9,11

Fehérje: 40,72g
Szénh.: 89,15g
Só: 2,39g

Energia: 291,2kcal
Zsír: 9,8g
Cukor: 0,79g
(*)Allergének: 1

Fehérje: 4,9g
Szénh.: 46,9g
Só: 0,14g

01.06

Péntek

Erdei gyümölcsizű tea
Pizzasonka
Delma margarin
Teljes kiörlésű kenyér uzsi
Jégcsap retek

Kelvirágkrémleves
Bácskai rizseshús
Csemege uborka
Telj.kiörl.kenyér

Kockasajt
Napraforgómagos fonottka

Energia: 295,97kcal
Zsír: 6,8g
Cukor: 9,86g
(*)Allergének: 1,2,13

Fehérje: 14,9g
Szénh.: 42,17g
Só: 0,39g

Energia: 732,57kcal
Zsír: 31,7g
Cukor: 1,26g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 24,96g
Szénh.: 84,4g
Só: 3,13g

Energia: 260,5kcal
Zsír: 9,6g
Cukor: 0,62g
(*)Allergének: 1,2,6,7,8

Fehérje: 10,3g
Szénh.: 32,8g
Só: 0,52g

SULI-HOST KFT.
6721 Szeged, Kényszerű utca 11.
Telefon: 06-30-200-2000
E-mail: info@suli-host.hu
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=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt;

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"A" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

01.09	Tej	Lestyános burgonyaleves	<u>A menü</u> <u>B menü</u>	Kenőmájás
Hétfő	Liga margarin	Sertéspörkölt		Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
	Négy magv.zsemle	Sárgaborsófőzelék		Alma

Energia: 285,88kcal
Zsír: 8,99g
Cukor: 0,77g
(*)Allergének: 1,2,12

Fehérje: 12,8g
Szénh.: 42,18g
Só: 0,3g

Energia: 718,27kcal
Zsír: 35,41g
Cukor: 1,25g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 35,46g
Szénh.: 60,17g
Só: 2,66g

Energia: 315kcal
Zsír: 10,4g
Cukor: 0,8g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 11,6g
Szénh.: 42g
Só: 1,03g

01.10	Tej	Zellerkrémleves s.répakockával		Párizsi
Kedd	Dzsungel reggeliző hely	Eszterházy tokány		Delma margarin
	Egyenes kifli 40g	Galuska		Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
				Jégcsap retek

Energia: 348,5kcal
Zsír: 7,1g
Cukor: 1,9g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 13,9g
Szénh.: 61,4g
Só: 0,71g

Energia: 756,79kcal
Zsír: 32,62g
Cukor: 1,29g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11,13

Fehérje: 30,14g
Szénh.: 80,09g
Só: 2,08g

Energia: 282,22kcal
Zsír: 11,2g
Cukor: 0,86g
(*)Allergének: 1,2,4

Fehérje: 10,9g
Szénh.: 33,84g
Só: 1,27g

01.11	Zöldtea-citrusos	Paradicsomleves betűtésztaival		Kefír
Szerda	Tojáskrém	Sültcsirkecomb		Fatörzskifli
	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi	Rizibizi		
	Kigyó uborka			

Energia: 308,8kcal
Zsír: 9,26g
Cukor: 9,8g
(*)Allergének: 1,2,11,13

Fehérje: 10,54g
Szénh.: 42,84g
Só: 0,56g

Energia: 718,02kcal
Zsír: 18,28g
Cukor: 14,39g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 41,29g
Szénh.: 94,02g
Só: 2,76g

Energia: 295,83kcal
Zsír: 8,49g
Cukor: 1,48g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 10,2g
Szénh.: 43,62g
Só: 0,17g

01.12	Tej	Frankfurteleves virslivel		Metélőhagym.vajkr.
Csütörtök	Házi körözött	Túrófelfújt		Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
	Zsemle			Alma

Energia: 313,69kcal
Zsír: 9,09g
Cukor: 0,76g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 18,89g
Szénh.: 42,78g
Só: 0,56g

Energia: 732,87kcal
Zsír: 34,31g
Cukor: 27,44g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 35,45g
Szénh.: 68,52g
Só: 1,71g

Energia: 285,4kcal
Zsír: 9,2g
Cukor: 1,24g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 6,6g
Szénh.: 42,8g
Só: 0,43g

01.13	Karamellás tej	Gyümölcsleves		Teljes kiőrlésű mákos párna
Péntek	Fonottka 50g	Rántott szelet		Mandarin
		Burgonya püré		

Energia: 294,66kcal
Zsír: 5,7g
Cukor: 13,92g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 11,3g
Szénh.: 52,5g
Só: 0,59g

Energia: 734,4kcal
Zsír: 21,79g
Cukor: 13,32g
(*)Allergének: 1,2,3

Fehérje: 31,08g
Szénh.: 94,21g
Só: 1,9g

Energia: 279,7kcal
Zsír: 10,5g
Cukor: 1,43g
(*)Allergének: 1

Fehérje: 6,9g
Szénh.: 41,7g
Só: 0,36g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Suli-Host Kft.
Élelmiszer, Kétfőző, Gyártó, Kft.
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=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt;

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"A" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

01.16 Eper-meggy ízű gyümölcsleves
Hétfő Virsli
Mustár
Hosszú zsemle

A menü Babgulyás
Tejbedara
Kakaós cukor
Telj.kiörl.kenyér

Kenőmájás
Búzakorpás kenyér
Alma

Energia: 325,49kcal Fehérje: 12,71g
Zsír: 12,29g Szénh.: 39,4g
Cukor: 9,76g Só: 1,53g
(*)Allergének: 1,11,13

Energia: 722,69kcal Fehérje: 31,38g
Zsír: 22,81g Szénh.: 98,69g
Cukor: 27,46g Só: 1,49g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Energia: 312,6kcal Fehérje: 11g
Zsír: 10,4g Szénh.: 43,2g
Cukor: 0,85g Só: 1,03g
(*)Allergének: 1,2

01.17 Tejes kávé
Kedd Delma margarin
Félbarna kenyér

Tárkonyos zöldségleves
Pásztortarhonya s.hússal
Céklasaláta
Telj.kiörl.kenyér

Joghurt
Molnárka

Energia: 328,62kcal Fehérje: 13,2g
Zsír: 7,75g Szénh.: 54,59g
Cukor: 10,9g Só: 0,38g
(*)Allergének: 1,2

Energia: 751,03kcal Fehérje: 29,17g
Zsír: 28,03g Szénh.: 92,46g
Cukor: 0,88g Só: 3,05g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Energia: 298,65kcal Fehérje: 10g
Zsír: 9,85g Szénh.: 42,7g
Cukor: 1,65g Só: 0,17g
(*)Allergének: 1,2,3

01.18 Tej
Szerda Csirkemell sonka
Korpás zsemle
Jégcsap retek

Csorbaleves
Roston sült hal
Petrezselymes burgonya
Joghurtos öntet
Telj.kiörl.kenyér

Sajt uzsi
Liga margarin
Kukoricás kenyér

Energia: 293,46kcal Fehérje: 18,77g
Zsír: 9,65g Szénh.: 40,4g
Cukor: 0,76g Só: 1,69g
(*)Allergének: 1,2,4

Energia: 747,62kcal Fehérje: 38,21g
Zsír: 29,43g Szénh.: 71,21g
Cukor: 0,32g Só: 2,25g
(*)Allergének: 1,2,5,9

Energia: 317,12kcal Fehérje: 15,8g
Zsír: 12,2g Szénh.: 36,2g
Cukor: 0,88g Só: 1,11g
(*)Allergének: 1,2

01.19 Tej
Csütörtök Fatörzskifli

Daragaluskaleves
Csőben sült brokkoli
Top túró rolád
Telj.kiörl.kenyér

Párizsi
Delma margarin
Rozskenyér
Kiwi

Energia: 320,33kcal Fehérje: 9,3g
Zsír: 8,99g Szénh.: 50,12g
Cukor: 1,48g Só: 0,17g
(*)Allergének: 1,2

Energia: 760,72kcal Fehérje: 30,84g
Zsír: 37,17g Szénh.: 82,83g
Cukor: 11,83g Só: 2,43g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,6,8,11

Energia: 308,12kcal Fehérje: 10,5g
Zsír: 11,2g Szénh.: 41,74g
Cukor: 0,91g Só: 1,27g
(*)Allergének: 1,2,4

01.20 Csipkebogyótea
Péntek Sajtkrém
Lenmagos kenyér
Sárgarépakarikák

Alföldileves
Stefánia vagdalt
Zöldborsófőzelék
Telj.kiörl.kenyér

Sajtos pogácsa

Energia: 294,94kcal Fehérje: 9,3g
Zsír: 7,2g Szénh.: 47,14g
Cukor: 9,86g Só: 0,93g
(*)Allergének: 1,2,13

Energia: 737,01kcal Fehérje: 35,45g
Zsír: 27,76g Szénh.: 82,83g
Cukor: 11,88g Só: 2,47g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Energia: 307,3kcal Fehérje: 7,7g
Zsír: 16,8g Szénh.: 30,1g
Cukor: 0,97g Só: 1,4g
(*)Allergének: 1,2,3

SULI-HOST KFT.
Családi Kenyer-gyártó ut 1
1102-230-230
www.suli-host.hu

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=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt;

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



Tízórai

ÉTLAP

"A" Iskola

Ebéd



Uzsonna

	<u>A menü</u> <u>B menü</u>	
01.23	Tej	Burgonyaleves
Hétfő	Mogyorókrém	Székelykáposzta
	Rozskenyér	Teljes kiörlésű gabonás keksz
		Félbarna kenyér
		Zala felvágott
		Liga margarin
		Kukoricás kenyér
		Kigyo uborka

Energia: 333,35kcal
Zsír: 9,95g
Cukor: 0,85g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 13,15g
Szénh.: 52g
Só: 0,35g

Energia: 715,82kcal
Zsír: 33,47g
Cukor: 2,08g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 25,3g
Szénh.: 71,69g
Só: 2,36g

Energia: 278,72kcal
Zsír: 9,8g
Cukor: 1,08g
(*)Allergének: 1,2,4

Fehérje: 10,7g
Szénh.: 36,8g
Só: 1,31g

01.24	Tej	Vágott tojásleves	Kockasajt
Kedd	Metéldhagym.vajkr.	Darás metélt	Fatörzskifli
	Teljes kiörlésű császár zsemle	Barackíz	
		Porcukor	
		Narancs	

Energia: 316,9kcal
Zsír: 13,5g
Cukor: 1,15g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 12,6g
Szénh.: 40,7g
Só: 0,36g

Energia: 751,34kcal
Zsír: 15,52g
Cukor: 20,18g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 18,57g
Szénh.: 128,57g
Só: 1,46g

Energia: 278,83kcal
Zsír: 9,99g
Cukor: 1,48g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 8,2g
Szénh.: 38,62g
Só: 0,34g

01.25	Zöldtea-citrusos	Zöldbableves	Kefír
Szerda	Pizzasonka	Makói szelet	Molnárka
	Liga margarin	Burgonya püré	
	Magvas kenyér	Céklasaláta	
	Jégcsap retek	Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 311,57kcal
Zsír: 9,2g
Cukor: 9,78g
(*)Allergének: 1,12,13

Fehérje: 15,5g
Szénh.: 41,34g
Só: 0,36g

Energia: 721,45kcal
Zsír: 21,94g
Cukor: 2,12g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 35,24g
Szénh.: 85,3g
Só: 2,79g

Energia: 285,15kcal
Zsír: 8,35g
Cukor: 1,65g
(*)Allergének: 1,2,3

Fehérje: 10g
Szénh.: 41,2g
Só: 0,17g

01.26	Meggyízű gyüm.tea	Karfiolleves	Diákcsemege szalámi
Csütörtök	Karottás tojáskrém	Húsgombóc	Liga margarin
	Hosszú zsemle	Paradicsommártás	Teljes kiörlésű kenyér uzsi
		Tört bugonya 1/2 adag	Mandarin
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 262kcal
Zsír: 6,44g
Cukor: 9,76g
(*)Allergének: 1,2,11,13

Fehérje: 8,84g
Szénh.: 39,16g
Só: 0,68g

Energia: 706,29kcal
Zsír: 25,02g
Cukor: 14,12g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 24,05g
Szénh.: 89,85g
Só: 3,27g

Energia: 309,12kcal
Zsír: 12,2g
Cukor: 0,8g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 11g
Szénh.: 38g
Só: 0,36g

01.27	Főzött kakaó	Karalábékrémleves	Teljes kiörlésű áfonyás párna
Péntek	Delma margarin	Sajt szórat	Kiwi
	Kukoricás kenyér	Mexikói csirkemáj ragu	
		Párolt rizs	
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 330,32kcal
Zsír: 7,53g
Cukor: 10,94g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 11,99g
Szénh.: 56,77g
Só: 0,42g

Energia: 716,78kcal
Zsír: 19,18g
Cukor: 1,56g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 33,24g
Szénh.: 101,23g
Só: 3,27g

Energia: 277,2kcal
Zsír: 7,7g
Cukor: 1,26g
(*)Allergének: 1

Fehérje: 5,6g
Szénh.: 46,9g
Só: 0,34g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Suli-Host Kft.
Fővárosi, Kétfővárosi út 1.
1022 Budapest
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=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt;

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



Tízórai

ÉTLAP

"A" Iskola

Ebéd



Uzsonna

01.30

Hétfő

Tej
Liga margarin
Kukoricás kenyér

Szárnas húsgaluska-leves
Mákos metélt
Mákos cukor
Alma

A menü B menü

Zöldfűszeres halpástétom
Teljes kiörlésű kenyér uzsi
Jégcsap retek

Energia: 301,52kcal
Zsír: 8g
Cukor: 0,88g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 12,9g
Szénh.: 47,9g
Só: 0,39g

Energia: 727,88kcal
Zsír: 22,9g
Cukor: 14,31g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 31,28g
Szénh.: 95,74g
Só: 1,39g

Energia: 306,7kcal
Zsír: 13,2g
Cukor: 0,8g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 10,1g
Szénh.: 35,2g
Só: 0,8g

01.31

Kedd

Tej
Vajkrém
Zsemle

Reszelt tésztaleves
Natúr sertés szelet
Gyümölcsmártás
Tört bugonya 1/2 adag
Müzli szelet
Telj.kiörl.kenyér

Párizsi
Delma margarin
Teljes kiörlésű kenyér uzsi
Sárgarépakarikák

Energia: 299,11kcal
Zsír: 10,13g
Cukor: 1,06g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 13,07g
Szénh.: 42,12g
Só: 0,37g

Energia: 700,86kcal
Zsír: 15g
Cukor: 30,82g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,6,8,11,12,13

Fehérje: 29,91g
Szénh.: 103,64g
Só: 3,19g

Energia: 294,72kcal
Zsír: 11,2g
Cukor: 0,86g
(*)Allergének: 1,2,4

Fehérje: 10,9g
Szénh.: 36,84g
Só: 1,27g

SULI-HOST
Étkeztetési Rendszer
Készítve: 2019.09.03
Ellőző: 2019.09.03
Ellőző: 2019.09.03

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=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Céllisztító

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0