



ÉTLAP

"A" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

02.27 A menü B menü

Hétfő	Zöldtea-citrusos	Hamis buzsákileves	Kockasajt
	Kenőmájas	Aranygaluska	Delma margarin
	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi	Vanília öntet	Korpás zsemle
			Alma

Energia: 308,55kcal Zsír: 10,4g Cukor: 9,8g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 11,6g Szénh.: 41,33g Só: 1,03g	Energia: 731,02kcal Zsír: 16,2g Cukor: 14,51g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,6,11	Fehérje: 17,29g Szénh.: 128,89g Só: 1,32g	Energia: 266,58kcal Zsír: 11,05g Cukor: 0,82g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 7,27g Szénh.: 37,54g Só: 0,51g
--	---	--	---	---	---

Kedd	Tej	Reszelt tésztaleves	Lekvár
	Liga margarin	Lecsós sertésragu	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
	Lenmagos kenyér	Zöldbabfőzelék	Teavaj
	Sárgarépa	Müzli szelet	
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 319,12kcal Zsír: 8,6g Cukor: 0,86g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 14g Szénh.: 48,9g Só: 0,34g	Energia: 661,14kcal Zsír: 29,41g Cukor: 12,59g (*)Allergének: 1,2,4,5,6,8,11,12,13	Fehérje: 26,76g Szénh.: 69,87g Só: 2,86g	Energia: 319,71kcal Zsír: 11,04g Cukor: 0,8g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 6g Szénh.: 47,92g Só: 0,36g
---	--	---	--	--	--

03.01 Szerda	Tejes kávé	Zöldborsóleves	Tejfölös-túró
	Szezám-magos zsemle	Csikós tokány	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
		Tarhonya	Lilahagyma
		Vegyes vágott	

Energia: 304,06kcal Zsír: 5,81g Cukor: 10,76g (*)Allergének: 1,2,12	Fehérje: 11,97g Szénh.: 54,17g Só: 0,32g	Energia: 755,89kcal Zsír: 37,72g Cukor: 0,92g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 32,42g Szénh.: 88,32g Só: 2,64g	Energia: 246,62kcal Zsír: 4,72g Cukor: 0,8g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 13,08g Szénh.: 37,24g Só: 0,54g
--	--	--	--	---	--

03.02	Tej	Paradicsomleves betűtésztával	Zala felvágott
Csütörtök	Vajkrém	Rozmaringos sült csirkecomb	Liga margarin
	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi	Bulgur	Magvas kenyér
			Jégcsap retek

Energia: 323,2kcal Zsír: 10,8g Cukor: 1,1g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 14,3g Szénh.: 45,3g Só: 0,43g	Energia: 691,53kcal Zsír: 19,71g Cukor: 14,89g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 41,86g Szénh.: 88,32g Só: 3,13g	Energia: 290,82kcal Zsír: 13,2g Cukor: 0,98g (*)Allergének: 1,4,12	Fehérje: 12,3g Szénh.: 32,4g Só: 1,28g
--	--	---	--	---	--

03.03 Péntek	Meggyizú gyüm.tea	Szárazbableves	Nap mint nap gyümölcsjoghurt
	Sajtkrém	Roston sült hal	Molnárka
	Alma	Petrezselymes burgonya	
	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi	Tartármártás	
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 315,95kcal Zsír: 7,2g Cukor: 9,8g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 8,8g Szénh.: 52,33g Só: 0,95g	Energia: 709,65kcal Zsír: 19,97g Cukor: 2,73g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,9,11	Fehérje: 33,74g Szénh.: 87,58g 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
---	--	--	--	---	---

SULI-HOST KFT.
6724 Szeged, Kenyérgyári út
Telefon: +36212880-210
E-mail: info@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=Héj; 10=Pálmaolaj; 11=Mustár; 12=Szezám; 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>		
03.06	Zöldtea-citrusos	Gulyásleves			Liga margarin
Hétfő	Kockasajt	Gyümölcsös rizsfelfűjt			Csemege szalámi
	Kukoricás kenyér				Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
	Kigyó uborka				
Energia: 281,84kcal Zsír: 6,6g Cukor: 9,88g (*)Allergének: 1,2,13		Energia: 778,06kcal Zsír: 23,6g Cukor: 14,85g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 26,64g Zsír: 113,72g Cukor: 1,87g (*)Allergének: 1,2	Energia: 286,32kcal Zsír: 12,2g Cukor: 0,8g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 10,8g Szénh.: 31,8g Só: 1,02g

03.07	Tej	Májgaluskaleves		Paradicsomos halpástétom kg	
Kedd	Teavaj	Hentes szelet		Magvas kenyér	
	Félbarna kenyér	Burgonya püré			
	Sárgarépakarikák	Telj.kiörl.kenyér			
Energia: 365,36kcal Zsír: 15,84g Cukor: 0,84g (*)Allergének: 1,2		Energia: 713,97kcal Zsír: 22,93g Cukor: 1,07g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 41,4g Zsír: 74,64g Cukor: 2,9g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 314,6kcal Zsír: 16g Cukor: 0,78g (*)Allergének: 1,9,12	Fehérje: 10,6g Szénh.: 33,4g Só: 0,8g

03.08	Tej	Kassai burgonyaleves		Párizsi	
Szerda	Tojáskrém	Stefánia vagdalt		Liga margarin	
	Félbarna kenyér	Spenót		Rozskenyér	
		Telj.kiörl.kenyér		Jégscap retek	
		Müzi szelet			
Energia: 358,25kcal Zsír: 14,06g Cukor: 0,84g (*)Allergének: 1,2,3,11		Energia: 713,18kcal Zsír: 30,63g Cukor: 12,47g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,6,8,11,12,13	Energia: 27,72g Zsír: 75,65g Cukor: 2,89g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,6,8,11,12,13	Energia: 279,22kcal Zsír: 11,2g Cukor: 0,85g (*)Allergének: 1,2,4	Fehérje: 10,3g Szénh.: 34,8g Só: 1,24g

03.09	Főzött kakaó	Gyümölcsleves		Magyaros sajtkrém	
Csütörtök	Delma margarin	Csirkepörkölt		Teljes kiőrlésű kenyér uzsi	
	Korpás zsemle	Orsó tészta		Narancs	
		Fejeskáposzta-saláta vás.			
		Telj.kiörl.kenyér			
Energia: 293,48kcal Zsír: 9,58g Cukor: 10,82g (*)Allergének: 1,2		Energia: 705,46kcal Zsír: 16,83g Cukor: 14,44g (*)Allergének: 1,2,5	Energia: 34,38g Zsír: 102,64g Cukor: 3,33g (*)Allergének: 1,2,5	Energia: 293kcal Zsír: 7,2g Cukor: 0,8g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 10,2g Szénh.: 44,6g Só: 0,95g

03.10	Csipkebogyótea	Karfiolleves		Nap mint nap gyümölcsjoghurt	
Péntek	Virslí	Debreceni aprópecsenye		Fatörzskifli	
	Mustár	Petrezselymes rizs			
	Hosszú zsemle	Telj.kiörl.kenyér			
Energia: 325,49kcal Zsír: 12,29g Cukor: 9,76g (*)Allergének: 1,11,13		Energia: 719,04kcal Zsír: 33,45g Cukor: 1,23g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 25,26g Zsír: 76,85g Cukor: 3,33g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 297,23kcal Zsír: 5,09g Cukor: 15,89g (*)Allergének: 1,2,3,6,8	Fehérje: 7,9g Szénh.: 53,02g Só: 0,19g

SULI-HOST KFT.
Cím: Szeged, Kenyérgyári út 1.
Telefon: 11021230-2403
Fax: 11021230-2403

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



Uzsonna

03.13 A menü B menü

Hétfő Karamellás tej Lencseleves húsmentes
 Napraforgómagos fonottka Provanszi csirkemájragu
 Burgonya püré
 Csemege uborka
 Telj.kiörl.kenyér

Pizzasonka
 Liga margarin
 Lenmagos kenyér
 Alma

Energia: 332,16kcal Zsír: 7,8g Cukor: 12,62g (*)Allergének: 1,2,6,7,8	Fehérje: 14,1g Szénh.: 54,3g Só: 0,35g	Energia: 696,99kcal Zsír: 17,4g Cukor: 1,53g (*)Allergének: 1,2,5,11	Fehérje: 37,29g Szénh.: 89,9g Só: 2,87g	Energia: 297,52kcal Zsír: 6,6g Cukor: 0,86g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 14g Szénh.: 42,2g Só: 0,34g
--	--	---	---	---	--

Kedd Meggyizű gyüm.tea Lebbencsleves
 Főtt tojás Aprópecsenye
 Delma margarin Zöldborsófőzelék
 Rozskenyér
 Sárgarépa

Joghurt
 Fatörzskifli

Energia: 305,87kcal Zsír: 7,6g Cukor: 9,91g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 10,3g Szénh.: 46,38g Só: 0,53g	Energia: 713,08kcal Zsír: 32,6g Cukor: 11,76g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 35,92g Szénh.: 66,4g Só: 2,33g	Energia: 309,33kcal Zsír: 9,99g Cukor: 1,48g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 10,2g Szénh.: 45,12g Só: 0,17g
--	---	--	---	--	---

03.15

Szerda

--	--	--	--	--	--

03.16 Eper-csipkeb.gyüm.tea Daragaluskaleves
 Csütörtök Zala felvágott Milánói szósz hallal
 Delma margarin Spagetti
 Teljes kiörlésű kenyér uzsi Sajt
 Mandarin

Kenőmájás
 Négy magv.zsemle
 Alma

Energia: 304,87kcal Zsír: 10,4g Cukor: 10,06g (*)Allergének: 1,2,4,13	Fehérje: 10,8g Szénh.: 41,57g Só: 1,31g	Energia: 724,26kcal Zsír: 23,17g Cukor: 2,37g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,9,11	Fehérje: 38,68g Szénh.: 87,46g Só: 2,24g	Energia: 304,16kcal Zsír: 10,79g Cukor: 0,77g (*)Allergének: 1,12	Fehérje: 10,9g Szénh.: 39,88g Só: 0,97g
--	---	--	--	--	---

03.17 Tej Kertészleves
 Péntek Zöldségkrém cukkinis Paprikásburgonya hússal
 Zsemle Céklasaláta
 Telj.kiörl.kenyér

Kockasajt
 Liga margarin
 Lenmagos kenyér
 Jégcsap retek

Energia: 329,73kcal Zsír: 13,06g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,2,3,11	Fehérje: 12,96g Szénh.: 43,14g Só: 0,53g	Energia: 719,39kcal Zsír: 29,91g Cukor: 1,46g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 28,21g Szénh.: 74,81g Só: 2,77g	Energia: 265,12kcal Zsír: 9,6g Cukor: 0,86g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 9g Szénh.: 34,4g Só: 0,51g
--	--	--	--	---	---

SULI-HOST KFT.
 6001 Szeged, Kenyérgyártó út 1.
 Tel: 06-30-11021230-2-00
 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; 11=Mustár; 12=Csósz; 13=Kén-dioxid; 14=Céllangfű

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"A" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

03.20

Hétfő

Csipkebogyótea
Zöldfűszeres halpástétom
Magvas kenyér

A menü B menü

Palócleves
Tejbedara
Kakaós cukor
Telj.kiörl.kenyér

Diákcsemege szalámi
Liga margarin
Teljes kiörlésű kenyér uzsi
Alma

Energia: 351,55kcal
Zsír: 16g
Cukor: 9,78g
(*)Allergének: 1,12,13

Fehérje: 10,6g
Szénh.: 42,54g
Só: 0,8g

Energia: 723,94kcal
Zsír: 26,09g
Cukor: 27,33g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 27,72g
Szénh.: 95,32g
Só: 1,48g

Energia: 325,52kcal
Zsír: 12,2g
Cukor: 0,8g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 10,4g
Szénh.: 41,8g
Só: 0,36g

03.21

Kedd

Tej Zellerkrémleves s.répakockával
Fonott kalács Temesvári aprópecsenye
Párolt rizs

Petr.tejfölösturó
Teljes kiörlésű kenyér uzsi
Alma

Energia: 329,78kcal
Zsír: 9,62g
Cukor: 1,98g
(*)Allergének: 1,2,3

Fehérje: 13,44g
Szénh.: 53,42g
Só: 0,2g

Energia: 721,53kcal
Zsír: 32,06g
Cukor: 1,18g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 23,26g
Szénh.: 81,53g
Só: 2,84g

Energia: 270,95kcal
Zsír: 4,72g
Cukor: 0,8g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 12,64g
Szénh.: 43,19g
Só: 0,63g

03.22

Szerda

Zöldtea-citrusos Paradicsomleves betűtészta
Karottás tojáskrém Rakott kelkáposzta
Rozskenyér Telj.kiörl.kenyér

Snidlinges sajtkrém
Lenmagos kenyér
Jégcsap retek

Energia: 283,1kcal
Zsír: 7,11g
Cukor: 9,85g
(*)Allergének: 1,2,11,13

Fehérje: 9,47g
Szénh.: 43,54g
Só: 0,74g

Energia: 711,5kcal
Zsír: 26,85g
Cukor: 14,4g
(*)Allergének: 1,2,3,5

Fehérje: 31,6g
Szénh.: 81,86g
Só: 2,01g

Energia: 245,5kcal
Zsír: 7,2g
Cukor: 0,86g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 9,3g
Szénh.: 35g
Só: 0,93g

03.23

Csütörtök

Főzött kakaó Tarhonyaleves
Liga margarin Sertéspörkölt
Teljes kiörlésű kenyér uzsi Tökfőzelék
Alma
Telj.kiörl.kenyér

Párizsi
Delma margarin
Kukoricás kenyér
Kigó uborka

Energia: 325,52kcal
Zsír: 8,13g
Cukor: 10,8g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 12,59g
Szénh.: 52,93g
Só: 0,36g

Energia: 721,43kcal
Zsír: 35,14g
Cukor: 6g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 26,71g
Szénh.: 69,12g
Só: 2,77g

Energia: 285,52kcal
Zsír: 10,6g
Cukor: 0,94g
(*)Allergének: 1,2,4

Fehérje: 10,3g
Szénh.: 37,44g
Só: 1,3g

03.24

Péntek

Tej Fahéjas szilvaleves
Delma margarin Rántott szelet
Teljes kiörlésű kenyér uzsi Petrezselymes burgonya
Sárgarépa

Nap mint nap gyümölcsjoghurt
Molnárka

Energia: 316,72kcal
Zsír: 8,6g
Cukor: 0,86g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 14g
Szénh.: 48,54g
Só: 0,39g

Energia: 745,07kcal
Zsír: 21,25g
Cukor: 15,02g
(*)Allergének: 1,2,3

Fehérje: 30,4g
Szénh.: 96,95g
Só: 1,85g

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

Fehérje: 7,7g
Szénh.: 50,6g
Só: 0,19g

SULI-HOST KFT.
6711 Szeged, Kenyérgyári út 1.
Telefon: 110/1230-200
Fax: 110/1230-200
E-mail: info@suli-host.hu
Web: 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=Pálmaolaj; 11=Mustár; 12=Szárazmust; 13=Kálcium; 14=Cellulóz

Suli-Host Éteztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"A" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

03.27 **A menü B menü**

Hétfő	Csipkebogyótea	Tárkonyos pulykaraguleves	Kockasajt
	Virslí	Mákos metélt	Delma margarin
	Mustár	Mákos cukor	Molnárika
	Hosszú zsemle	Alma	

Energia: 325,49kcal Zsír: 12,29g Cukor: 9,76g (*)Allergének: 1,11,13	Fehérje: 12,71g Szénh.: 39,4g Só: 1,53g	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: 289,27kcal Zsír: 12,25g Cukor: 1,71g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 8g Szénh.: 36,44g Só: 0,39g
---	---	---	--	---	--

Kedd	Tej	Csontleves csigatésztával	Lekvár
	Magyaros vajkrém	Fasírt	Teavaj
	Kifli	Sárgaborsófőzelék	Félbarna kenyér
	Alma	Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 333,87kcal Zsír: 10,89g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 12,6g Szénh.: 49,1g Só: 0,59g	Energia: 695,56kcal Zsír: 28,15g Cukor: 1,18g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 32,48g Szénh.: 75,47g Só: 2,77g	Energia: 302,11kcal Zsír: 10,84g Cukor: 0,84g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 6g Szénh.: 45,12g Só: 0,32g
---	--	--	--	---	--

Szerda	Eper-csipkeb.gyüm.tea	Csurgatott tojásleves	Kefír
	Pizzasonka	Köményes aprópecsenye	Fatörzskifli
	Liga margarin	Paradicsomos káposzta - főzelék	
	Teljes kiörlésű kenyér uzsi	Müzlí szelet	
	Sárgarépa	Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 308,67kcal Zsír: 6,6g Cukor: 9,8g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 14,5g Szénh.: 44,93g Só: 0,36g	Energia: 733,26kcal Zsír: 35,65g Cukor: 19,77g (*)Allergének: 1,2,4,5,6,8,11,12,13	Fehérje: 29,97g Szénh.: 70,21g Só: 2,55g	Energia: 295,83kcal Zsír: 8,49g Cukor: 1,48g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 10,2g Szénh.: 43,62g Só: 0,17g
---	---	---	--	--	---

03.30	Karamellás tej	Hargitai burgonyaleves	Zala felvágott
Csütörtök	Fonottka 50g	Mexikói csirkemáj ragu	Delma margarin
		Petrezselymes rizs	Magvas kenyér
		Alma	Jégcsap retek
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 294,66kcal Zsír: 5,7g Cukor: 13,92g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 11,3g Szénh.: 52,5g Só: 0,59g	Energia: 709,58kcal Zsír: 16,62g Cukor: 1,81g (*)Allergének: 1,2,5	Fehérje: 29,43g Szénh.: 106,12g Só: 3,18g	Energia: 290,82kcal Zsír: 13,2g Cukor: 1,04g (*)Allergének: 1,4,12	Fehérje: 12,3g Szénh.: 32,64g Só: 1,31g
--	--	---	---	---	---

03.31	Tej	Erdélyi csorbaleves	Joghurt
Péntek	Kapros turókrém	Szezámós halfilé	Napraforgómagos fonottka
	Zsemle	Petrezselymes burgonya	
	Kigyó uborka	Joghurtos öntet	
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 318,66kcal Zsír: 9,05g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 19,35g Szénh.: 43,58g Só: 0,59g	Energia: 732,35kcal Zsír: 25,37g Cukor: 0,32g (*)Allergének: 1,2,5,9,12	Fehérje: 34,92g Szénh.: 79,83g Só: 2,38g	Energia: 291kcal Zsír: 9,6g Cukor: 0,62g (*)Allergének: 1,2,6,7,8	Fehérje: 12,3g Szénh.: 39,3g Só: 0,35g
--	--	--	--	--	--

SULI-HOST Kft.
6704 Ségéd, Kenyérgyári út 1.
Telefon: 71301230-2-08
Bankkártyafogadás
Készlet: 00000000000000000000

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; 11=Mustár; 12=Szérum; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt.

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0