



ÉTLAP

"A" Iskola

Ebéd



Tízórai

A menü B menü

04.03 Meggyizû gyümBrokkolikrém leves s.répakockával
Hétfő Paradicsomos halpástétomPaprikásburgonya hússal
Teljes kiörlésû kenyér uz:Fejeskáposzta-saláta vás.
Telj.kiörl.kenyér

Csemege szalámi
Delma margarin
Lenmagos kenyér

Energia: 336,15kcal Zsír: 13,2g Cukor: 9,8g (*)Allergének: 1,2,9,13	Fehérje: 9,6g Szénh.: 43,33g Só: 0,8g	Energia: 704,27kcal Zsír: 31,43g Cukor: 1,23g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 28,61g Szénh.: 67,53g Só: 2,75g	Energia: 288,72kcal Zsír: 12,2g Cukor: 0,92g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 10,8g Szénh.: 32,64g Só: 1,03g
--	---	--	--	--	---

04.04 Főzött kakaó
Kedd Csavart kifli
Zöldborsóleves
Hentes tokány
Párolt rizs
Telj.kiörl.kenyér

Pulykasonka
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: 774,04kcal Zsír: 31,96g Cukor: 1,02g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 26,44g Szénh.: 92,56g Só: 2,93g	Energia: 274,42kcal Zsír: 9,6g Cukor: 0,78g (*)Allergének: 1,12	Fehérje: 15,9g Szénh.: 32g Só: 0,36g
--	--	--	--	--	--

04.05 Tej
Szerda Liga margarin
Teljes kiörlésû kenyér uzsi
Sárgarépakarikák
Tarhonyaleves
Natúr sertés szelet
Gyümölcsmártás
Pirított dara
Telj.kiörl.kenyér

Joghurt
Molnárika

Energia: 316,72kcal Zsír: 8,6g Cukor: 0,8g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 14g Szénh.: 48,3g Só: 0,36g	Energia: 697,42kcal Zsír: 17,26g Cukor: 23,25g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 29,91g Szénh.: 98,9g Só: 4,38g	Energia: 298,65kcal Zsír: 9,85g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 10g Szénh.: 42,7g Só: 0,17g
--	--	---	---	--	--

04.06 Tej
sütörtökZöldségkrém cukkinis
Teljes kiörlésû kenyér uzsi
Alma
Májgaluskaleves
Túrós tészta
Túró
Tejföl
Telj.kiörl.kenyér

Kakaós csiga

Energia: 397,22kcal Zsír: 13,73g Cukor: 0,8g (*)Allergének: 1,2,3,11	Fehérje: 14,19g Szénh.: 56,12g Só: 0,6g	Energia: 715,79kcal Zsír: 22,95g Cukor: 0,79g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 38,33g Szénh.: 88,36g Só: 1,7g	Energia: 291,2kcal Zsír: 9,8g Cukor: 0,79g (*)Allergének: 1	Fehérje: 4,9g Szénh.: 46,9g Só: 0,14g
---	---	--	---	--	---

04.07 Erdei gyümölcsizû tea
Péntek Pizzasonka
Delma margarin
Teljes kiörlésû kenyér uzsi
Jégcsap retek
Karfiolleves
Bácskai rizseshús
Vegyes vágott
Telj.kiörl.kenyér

Kockasajt
Napraforgómagos fonottka

Energia: 296,17kcal Zsír: 6,6g Cukor: 9,86g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 14,5g Szénh.: 42,17g Só: 0,39g	Energia: 710kcal Zsír: 30,95g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 24,75g Szénh.: 80,5g Só: 3,27g	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.
6724 Szeged, Tenyészgyári út 1.
Telefon: 110/1230-240
Ügyvezető: ...

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Jó étvágyat kívánunk !

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tójsa; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kávé, kávé; 14=Csillaggyökér

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"A" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

	<u>A menü</u>		<u>B menü</u>
04.10	Tejes kávé	Lestyános burgonyaleves	Kenőmájás
Hétfő	Liga margarin	Sertéspörkölt	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
	Négy magv.zsemle	Zöldbabfőzelék	Alma
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 335,78kcal Zsír: 8,74g Cukor: 10,77g (*)Allergének: 1,2,12	Fehérje: 12,5g Szénh.: 55,23g Só: 0,33g	Energia: 694,02kcal Zsír: 34,73g Cukor: 5,49g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 30,13g Szénh.: 61,43g Só: 2,88g	Energia: 315kcal Zsír: 10,4g Cukor: 0,8g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 11,6g Szénh.: 42g Só: 1,03g
--	---	--	--	--	--

04.11	Tej	Gyümölcsleves	Pizzasonka
Kedd	Magyaros vajkrém	Halpaprikás	Delma margarin
	Kifli	Galuska	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
		Telj.kiörl.kenyér	Jégcsap retek

Energia: 290,47kcal Zsír: 10,89g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 12,6g Szénh.: 39,3g Só: 0,59g	Energia: 704,88kcal Zsír: 13,5g Cukor: 14,02g (*)Allergének: 1,2,3,5,9	Fehérje: 34,51g Szénh.: 106,49g Só: 1,39g	Energia: 259,22kcal Zsír: 6,6g Cukor: 0,86g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 14,5g Szénh.: 33,04g Só: 0,39g
---	--	---	---	---	---

04.12	Zöldtea-citrusos	Szárazbaleves	Kefír
Szerda	Tojáskrém	Mákos guba	Fatörzskifli
	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi	Vanília öntet	
	Jégcsap retek		

Energia: 310,3kcal Zsír: 9,26g Cukor: 9,8g (*)Allergének: 1,2,11,13	Fehérje: 10,54g Szénh.: 42,84g Só: 0,56g	Energia: 740,63kcal Zsír: 23,39g Cukor: 7,33g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 22,69g Szénh.: 107,58g Só: 1,01g	Energia: 295,83kcal Zsír: 8,49g Cukor: 1,48g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 10,2g Szénh.: 43,62g Só: 0,17g
--	--	--	---	--	---

04.13	Citromos tea	Kelvirágkrémleves	Teavaj
sütőtök	Házi körözött	Cs.májás sertésragu	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi	Párolt rizs	Alma
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 264,73kcal Zsír: 4,76g Cukor: 9,8g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 12,62g Szénh.: 42,59g Só: 0,63g	Energia: 720,39kcal Zsír: 26,09g Cukor: 1,07g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 26,44g Szénh.: 92,3g Só: 2,93g	Energia: 296,36kcal Zsír: 11,04g Cukor: 0,8g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 6g Szénh.: 41,72g Só: 0,36g
--	--	--	---	--	--

04.14	Tej	Túrós galuskaleves	Nap mint nap gyümölcsjoghurt
Péntek	Liga margarin	Rántott csirkecombfilé	Egyenes kifli 50g
	Magvas kenyér	Burgonya püré	Alma
		Uborkasaláta	

Energia: 312,12kcal Zsír: 11,4g Cukor: 0,78g (*)Allergének: 1,2,12	Fehérje: 14,5g Szénh.: 43,5g Só: 0,36g	Energia: 727,39kcal Zsír: 19,24g Cukor: 5,05g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 35,2g Szénh.: 92,11g Só: 3,25g	Energia: 284,8kcal Zsír: 2,6g Cukor: 16,33g (*)Allergének: 1,2,3,6,8	Fehérje: 7,2g Szénh.: 55,2g Só: 0,61g
---	--	--	---	---	---

SULI-HOST
Szerkesztés: 2020.04.01
Létszám: 11021230-2020
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



Tízórai

ÉTLAP

"A" Iskola

Ebéd



04.17

A menü B menü

Hétfő

04.18	Tej	Nyírségi gombóclevés	Snidlinges sajtkrém
Kedd	Delma margarin	Fasírt	Kukoricás kenyér
	Csavart kifli	Spenót	Alma
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 291,72kcal
Zsír: 8,5g
Cukor: 0,88g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 13g
Szénh.: 44,09g
Só: 0,36g

Energia: 706,17kcal
Zsír: 34,62g
Cukor: 4,92g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 36,86g
Szénh.: 59,65g
Só: 2,79g

Energia: 283,8kcal
Zsír: 6,6g
Cukor: 0,88g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 8,2g
Szénh.: 46,8g
Só: 0,98g

04.19	Karamellás tej	Vágott tojásleves	Kenőmájas
Szerda	Magyaros vajkrém	Stíriai metélt	Kigyó uborka
	Korpás zsemle	Telj.kiörl.kenyér	Kukoricás kenyér

Energia: 321,32kcal
Zsír: 11,45g
Cukor: 12,76g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 11,87g
Szénh.: 50g
Só: 0,37g

Energia: 740,51kcal
Zsír: 23,93g
Cukor: 13,5g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 30,83g
Szénh.: 99,17g
Só: 1,54g

Energia: 282,4kcal
Zsír: 9,8g
Cukor: 0,88g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 11,5g
Szénh.: 36,8g
Só: 1,06g

04.20	Tej	Tárkonyos zöldségleves	Csemege szalámi
sütőtök	Fatörzskifli	Pásztortarhonya s.hússal	Delma margarin
		Céklasaláta	Rozskenyér
		Telj.kiörl.kenyér	

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

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

Energia: 751,03kcal
Zsír: 28,03g
Cukor: 0,88g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 29,17g
Szénh.: 92,46g
Só: 3,05g

Energia: 283,32kcal
Zsír: 12,2g
Cukor: 0,91g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 10,2g
Szénh.: 33,24g
Só: 1,05g

04.21	Csipkebogyótea	Alföldileves	Joghurt
Péntek	Zöldfűszeres halpástétom	Aprópecsenye	Molnárka
	Félbarna kenyér	Zöldborsófőzelék	
	Sárgarépakarikák	Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 338,55kcal
Zsír: 13g
Cukor: 9,84g
(*)Allergének: 1,2,13

Fehérje: 10,1g
Szénh.: 44,54g
Só: 0,76g

Energia: 768,96kcal
Zsír: 33,17g
Cukor: 11,96g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 37,89g
Szénh.: 77,32g
Só: 2,44g

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

Fehérje: 10g
Szénh.: 42,7g
Só: 0,17g

SULI-HOST KFT.
Cím: 1103 Budapest, Károlyi út 11. A
Telefon: 11031230-210
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=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt;

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"A" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

	<u>A menü</u> <u>B menü</u>		
04.24	Tej	Magyaros burgonyaleves	Pizzasonka
Hétfő	Kakaós kalács	Pulykapörkölt	Liga margarin
		Tökfőzelék	Kukoricás kenyér
		Telj.kiörl.kenyér	Zöldpaprika

Energia: 346,28kcal Zsír: 10,28g Cukor: 1,97g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 14,76g Szénh.: 53,42g Só: 1,93g	Energia: 723,28kcal Zsír: 33,6g Cukor: 5,86g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 37,17g Szénh.: 62,35g Só: 2,74g	Energia: 266,52kcal Zsír: 6g Cukor: 0,88g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 13,9g Szénh.: 36,9g Só: 0,39g
---	--	---	--	---	--

04.25	Tej	Lencsegyúásleves	Kockasajt
Kedd	Metélőhagym.vajkr.	Tejbedara	Fatörzskifli
	Félbarna kenyér	Kakaós cukor	Paradicsom
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 334,4kcal Zsír: 14g Cukor: 1,28g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 14,1g Szénh.: 42,7g Só: 0,39g	Energia: 740,5kcal Zsír: 24,16g Cukor: 28,92g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 32,78g Szénh.: 98,84g Só: 1,34g	Energia: 290,33kcal Zsír: 9,99g Cukor: 1,48g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 8,7g Szénh.: 40,62g Só: 0,34g
---	--	--	--	--	--

04.26	Zöldtea-citrusos	Palócleves	Kefír
Szerda	Zala felvágott	Roston sült hal	Molnárka
	Liga margarin	Burgonya püré	
	Magvas kenyér		
	Jégcsap retek		

Energia: 327,76kcal Zsír: 13,2g Cukor: 9,98g (*)Allergének: 1,4,12,13	Fehérje: 12,3g Szénh.: 41,54g Só: 1,28g	Energia: 712,32kcal Zsír: 30,31g Cukor: 0,33g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,9,11	Fehérje: 36,72g Szénh.: 62,57g Só: 2,24g	Energia: 285,15kcal Zsír: 8,35g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 10g Szénh.: 41,2g Só: 0,17g
--	---	--	--	--	--

04.27	Meggyizú gyüm.tea	Csontleves csigatésztával	Diákcsemege szalámi
sütőtök	Karottás tojáskrém	Húsgombóc	Liga margarin
	Hosszú zsemle	Paradicsommártás	Teljes kiörlésű kenyér uzsi
		Tört bugonya 1/2 adag	Kigyó uborka
		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: 709,61kcal Zsír: 24,6g Cukor: 14,16g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 23,34g Szénh.: 92,09g Só: 3,3g	Energia: 288,12kcal Zsír: 12,2g Cukor: 0,8g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 10,9g Szénh.: 33g Só: 0,36g
---	---	--	---	---	--

04.28	Főzött kakaó	Karalábékrémleves	Briós
Péntek	Delma margarin	Sajt szórát	Alma
	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: 716,28kcal Zsír: 19,17g Cukor: 1,56g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 33,22g Szénh.: 101,11g Só: 3,27g	Energia: 298,2kcal Zsír: 4,2g Cukor: 1,75g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 6,3g Szénh.: 57,4g Só: 0,18g
---	--	--	---	--	---

SULI-HOST KFT.
 6704 Szeged, Kenyérgyári út 11.
 Tel: 06-30-1230-200
 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=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt;

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0