



Tízórai

ÉTLAP

"A" Iskola

Ebéd



Uzsonna

09.01	Ep r-csipkeb.gyüm.tea	Bakonyi betyárleves	Ivójoghurt
	Csüti torta	Ízes fánk	Molnárka
	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi	Őszibarack	
	Paradicsom		

Energia: 298,82kcal	Fehérje: 9,49g	Energia: 731,1kcal	Fehérje: 23,76g	Energia: 317,95kcal	Fehérje: 9,4g
Zsír: 8,31g	Szénh.: 43,5g	Zsír: 23,46g	Szénh.: 102,27g	Zsír: 5,15g	Szénh.: 57,3g
Cukor: 9,8g	Só: 0,53g	Cukor: 31,13g	Só: 1,91g	Cukor: 1,65g	Só: 0,17g
(*)Allergének: 1,2,11,13		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3	

09.02	Tej	Alföldileves	Teljes kiőrlésű túrós párna
Péntek	Kockasajt	Sertéspörkölt	Alma
	Szezámagos zsemle	Tökfőzelék	
		Telj.kiörl.kenyér	
		Müzli szelet	

Energia: 322,66kcal	Fehérje: 14,77g	Energia: 731,41kcal	Fehérje: 27,01g	Energia: 273,7kcal	Fehérje: 6,3g
Zsír: 12,06g	Szénh.: 42,12g	Zsír: 35,78g	Szénh.: 70,67g	Zsír: 9,1g	Szénh.: 42,7g
Cukor: 0,76g	Só: 0,47g	Cukor: 13,13g	Só: 2,84g	Cukor: 1,82g	Só: 0,35g
(*)Allergének: 1,2,12		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,6,8,11,12,13		(*)Allergének: 1,2	

SULI-HOST KFT.
6724 Szeged, Károlyvárosi út 1.
Tel: 06-30-21230-2-06
E-mail: info@suli-host.hu
Ügyvezető: 0000000000

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=Alma; 10=Barack; 11=Mandarin; 12=Szezám; 13=Kávé; 14=Csillagfű

Suli-Host Étkeztetési Rendszer-2.0



ÉTLAP

"A" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

09.05 A menü B menü

Hétfő	Citromos tea Pulykamellsonka CBA Liga margarin Hosszú zsemle Zöldpaprika	Zöldborsóleves Milánói szósz hússal Spagetti Sajt	Nap mint nap gyümölcsjoghurt Fonott kalács
--------------	--	--	---

Energia: 290,77kcal Zsír: 9,73g Cukor: 9,96g (*)Allergének: 1,13	Fehéris: 10,07g Szénh.: 39,66g Só: 1,22g	Energia: 702,16kcal Zsír: 30,31g Cukor: 2,39g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehéris: 31,34g Szénh.: 75,25g Só: 2,16g	Energia: 306,68kcal Zsír: 5,72g Cukor: 16,39g (*)Allergének: 1,2,3,6,8	Fehéris: 8,14g Szénh.: 56,32g Só: 0,22g
---	--	--	--	---	---

Kedd	Főzött kakaó Csavart kifli	Eperleves Bácskai rizseshús Csemege uborka Telj.kiörl.kenyér	Sajt uzsi Liga margarin Teljes kiörlésű kenyér uzsi
-------------	-------------------------------	---	---

Energia: 299,4kcal Zsír: 5,63g Cukor: 10,82g (*)Allergének: 1,2	Fehéris: 12,09g Szénh.: 52,48g Só: 0,32g	Energia: 749,33kcal Zsír: 28,67g Cukor: 14,5g (*)Allergének: 1,2,5,13	Fehéris: 23,42g Szénh.: 97,11g Só: 2,35g	Energia: 312,32kcal Zsír: 12,8g Cukor: 0,8g (*)Allergének: 1,2	Fehéris: 16,4g Szénh.: 32,6g Só: 1,08g
--	--	--	--	---	--

Szerda	Tej Liga margarin Egyenes kifli 40g Zöldpaprika	Lebbencsleves Túrófelfűjt Alma Telj.kiörl.kenyér	Zöldfűszeres halpástétom Teljes kiörlésű kenyér uzsi
---------------	--	---	---

Energia: 264,72kcal Zsír: 8,6g Cukor: 1,54g (*)Allergének: 1,2	Fehéris: 12g Szénh.: 38g Só: 0,48g	Energia: 729,65kcal Zsír: 25,44g Cukor: 28,09g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehéris: 29,77g Szénh.: 92,08g Só: 1,28g	Energia: 299,2kcal Zsír: 13,2g Cukor: 0,8g (*)Allergének: 1,2	Fehéris: 9,6g Szénh.: 34,2g Só: 0,8g
---	--	---	--	--	--

09.08	Tej Csütörtök Méz Liga margarin Teljes kiörlésű kenyér uzsi	Vágott tojásleves Rántott csirkecombfilé Párolt rizs Joghurtos öntet	Csemege szalámi Delma margarin Szezámagos zsemle Kigyó uborka
--------------	---	---	--

Energia: 345,32kcal Zsír: 8,6g Cukor: 0,8g (*)Allergének: 1,2	Fehéris: 13,5g Szénh.: 56,45g Só: 0,36g	Energia: 813,09kcal Zsír: 27,48g Cukor: 0,37g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehéris: 37,37g Szénh.: 99,04g Só: 2,92g	Energia: 270,88kcal Zsír: 12,06g Cukor: 0,82g (*)Allergének: 1,12	Fehéris: 10,07g Szénh.: 29,86g Só: 0,99g
--	---	--	--	--	--

09.09	Csipkebogyótea Péntek Csirkemell sonka Teavaj Teljes kiörlésű császár zsemle Zöldpaprika	Májgaluskaleves Rakott burgonya Fejeskáposzta-saláta vás. Joghurt Fatörzskifli
--------------	---	--

Energia: 307,21kcal Zsír: 12,34g Cukor: 9,71g (*)Allergének: 1,2,4,13	Fehéris: 11g Szénh.: 38,16g Só: 1,68g	Energia: 726,8kcal Zsír: 26,16g Cukor: 0,38g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehéris: 30,9g Szénh.: 76,7g Só: 2,06g	Energia: 309,33kcal Zsír: 9,99g Cukor: 1,48g (*)Allergének: 1,2	Fehéris: 10,2g Szénh.: 45,12g Só: 0,17g
--	---	---	--	--	---

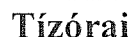
SULI-HOST KFT.
6724 Szeged, Károlyi Gyula út 1.
Tel: 7230-2-06
Fax: 7230-2-06
Ügyvezető: 7-00000000

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=Bélbetegségek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Élesztő; 14=Csillagfű

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



"A" Iskola

Ebéd



A menü B menü

09.12 Tej
Hétfő Molnárka

Daragombóclevés
Sertéspörkölt
Sárgaborsófőzelék
Telj.kiörl.kenyér

Lapkasajt
Delma margarin
Teljes kiörlésű kenyér uzsi
Kigyó uborka

09.13	Tej	Zellerkrémleves s.répakockával
Kedd	Párizsi	Temesvári aprópecsenye
	Delma margarin	Galuska
	Teljes kiörlésű császár zsemle	
	Zöldpaprika	

Kenőmájas
Magvas kenyér

09.14	Citromos tea	Tarlonyaleves
Szerda	Főtt tojás	Sültcsirkecomb
	Liga margarin	Petrezselymes rizs
	Zabpelyhes zsemle	Kovászos uborka
	Paradicsom	Telj.kiörl.kenyér

Ivójoghurt
Teljes kiörlésű gabonás keksz

09.15	Tej	Paradicsomleves betűtészttával
Csüti	Kapros turókrém	Roston sült hal
Császár	zsemle	Burgonya püré
		Tartármártás
		Telj.kiörl.kenyér

Metélőhagym.vajkr.
Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
Szőlő

09.16	Karamellás tej	Bakonyi csirkeragu leves
Péntek	Szezámmagos kifli	Aranygaluska
	Liga margarin	Vanília öntet

Teljes kiőrlésű mákos párna
Alma

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

09.19		A menü	B menü
Hétfő	Zöldtea-citrusos	Gulyásleves	Csirke májaskrém
	Virslí	Tejbedara	Búzakorpás kenyér
	Mustár	Kakaós cukor	Zöldpaprika
	Hosszú zsemle	Alma	
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 325,49kcal	Fehérje: 12,71g	Energia: 707,19kcal	Fehérje: 25,64g	Energia: 290,83kcal	Fehérje: 9,9g
Zsír: 12,29g	Szénh.: 39,4g	Zsír: 22,53g	Szénh.: 99,3g	Zsír: 12,4g	Szénh.: 34,9g
Cukor: 9,76g	Só: 1,53g	Cukor: 27,7g	Só: 1,56g	Cukor: 0,85g	Só: 0,94g
(*)Allergének: 1,11,13		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2	

09.20	Tejes kávé	Erdélyi zöldségleves lestyánnal	Kefír
Kedd	Fonottka 50g	Marhapörkölt	Fatörzskifli
		Tarhonya	
		Fejeskáposzta-saláta vás.	
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 314,4kcal	Fehérje: 12,2g	Energia: 752,14kcal	Fehérje: 28,48g	Energia: 295,83kcal	Fehérje: 10,2g
Zsír: 6,25g	Szénh.: 55,55g	Zsír: 35,23g	Szénh.: 79,46g	Zsír: 8,49g	Szénh.: 43,62g
Cukor: 11,92g	Só: 0,62g	Cukor: 0,9g	Só: 2,47g	Cukor: 1,48g	Só: 0,17g
(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2	

09.21	Tej	Csurgatott tojásleves	Sajt uzsi
Szerda	Krasno sonka	Fasírt	Liga margarin
	Korpás zsemle	Burgonyafőzelék	Teljes kiörlésű kenyér uzsi
	Kigyó uborka	Top túró rolád	
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 313,56kcal	Fehérje: 21,57g	Energia: 754,57kcal	Fehérje: 25,32g	Energia: 312,32kcal	Fehérje: 16,4g
Zsír: 10,45g	Szénh.: 40g	Zsír: 34,47g	Szénh.: 77,62g	Zsír: 12,8g	Szénh.: 32,6g
Cukor: 0,76g	Só: 1,29g	Cukor: 11,5g	Só: 2,64g	Cukor: 0,8g	Só: 1,08g
(*)Allergének: 1,2,4		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,6,8,11		(*)Allergének: 1,2	

09.22	Tej	Csontleves csigatésztával	Teavaj
Csütörtök	Medvehagymás túrókrém	Húsgombóc	Fonott kalács
	Zsemle	Paradicsommártás	
	Zöldpaprika	Tört bugonya 1/2 adag	
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 322,54kcal	Fehérje: 19,35g	Energia: 709,61kcal	Fehérje: 23,34g	Energia: 307,14kcal	Fehérje: 5,94g
Zsír: 9,05g	Szénh.: 44,06g	Zsír: 24,6g	Szénh.: 92,09g	Zsír: 14,46g	Szénh.: 41,04g
Cukor: 0,76g	Só: 0,47g	Cukor: 14,16g	Só: 3,3g	Cukor: 1,98g	Só: 0,21g
(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3	

09.23	Csipkebogyótea	Erdei gyümölcsleves	Briós
Péntek	Csemege szalámi	Sajtos szelet	Körte
	Lenmagos kenyér	Párolt rizs	
	Liga margarin		

Energia: 325,66kcal	Fehérje: 10,8g	Energia: 761,95kcal	Fehérje: 35,88g	Energia: 327,6kcal	Fehérje: 6,3g
Zsír: 12,2g	Szénh.: 41,54g	Zsír: 22,86g	Szénh.: 101,53g	Zsír: 4,2g	Szénh.: 64,4g
Cukor: 9,86g	Só: 1g	Cukor: 13,47g	Só: 2,3g	Cukor: 1,75g	Só: 0,18g
(*)Allergének: 1,2,13		(*)Allergének: 1,2,5,13		(*)Allergének: 1,2	

Suli-Host Kft.
 6021 Szeged, Kőhídványi út 1.
 Tel: 06-30-1081230-200
 E-mail: info@suli-host.hu
 Ügyvezető: 06-30-1081230-200

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=Származék; 13=Kén-dioxid; 14=Cellaallergiák

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"A" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

	<u>A menü</u>		<u>B menü</u>	
09.26	Tej	Marha erőleves	Lapkasajt	
Hétfő	Mogyorókrém	Natúr sertés szelet	Liga margarin	
	Rozskenyér	Meggymártás	Zsemle	
		Pirított dara	Alma	
		Telj.kiörl.kenyér		
		Müzi szelet		
	Energia: 333,35kcal Zsír: 9,95g Cukor: 0,85g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 13,15g Szénh.: 52g Só: 0,35g	Energia: 704,02kcal Zsír: 17,2g Cukor: 26,12g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,6,8,11,12,13	Fehérje: 30,92g Szénh.: 102,05g Só: 4,13g
			Energia: 329,23kcal Zsír: 12,13g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 15,17g Szénh.: 38,42g Só: 0,62g

09.27	Tej	Filézett halászlé	Párizsi	
Kedd	Magyaros sajtkrém	Túrós tészta	Delma margarin	
	Barna zsemle	Túró	Magvas kenyér	
	Kigyó uborka	Tejföl		
		Szölő		
		Telj.kiörl.kenyér		
	Energia: 332,28kcal Zsír: 12,59g Cukor: 0,81g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 16,1g Szénh.: 44,78g Só: 0,9g	Energia: 723,36kcal Zsír: 18,79g Cukor: 1,3g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,9,11	Fehérje: 39,91g Szénh.: 97,88g Só: 1,85g
			Energia: 290,32kcal Zsír: 13,6g Cukor: 0,84g (*)Allergének: 1,2,4,12	Fehérje: 11g Szénh.: 32,24g Só: 1,27g

09.28	Eper-meggy ízű gyümölcssteak	Gombakrémleves	Gyümölcsös krémmagjoghurt	
Szerda	Toast sonka	Rozmaringos sült csirkecomb	Molnárka	
	Liga margarin	Burgonya püré		
	Kukoricás kenyér	Vegyesaláta saját		
	Paradicsom	Telj.kiörl.kenyér		
	Energia: 280,36kcal Zsír: 4,2g Cukor: 9,88g (*)Allergének: 1,2,4,13	Fehérje: 11,9g Szénh.: 47,34g Só: 1,31g	Energia: 689kcal Zsír: 14,74g Cukor: 11,14g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 43g Szénh.: 85,04g Só: 3,32g
			Energia: 324,65kcal Zsír: 7,6g Cukor: 17,9g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 9,25g Szénh.: 52,7g Só: 0,4g

09.29	Tej	Szárazbaleves	Tönkölyös sajtos pogácsa	
Csütörtök	Karottás tojáskrém	Rizsfelfűjt	Szilva	
	Hosszú zsemle	Telj.kiörl.kenyér		
	Energia: 317,13kcal Zsír: 10,34g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,2,3,11	Fehérje: 15,13g Szénh.: 42,19g Só: 0,64g	Energia: 702,97kcal Zsír: 10,58g Cukor: 14,81g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11,13	Fehérje: 23,58g Szénh.: 128,67g Só: 2,08g
			Energia: 280,1kcal Zsír: 9,8g Cukor: 0,97g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 12,9g Szénh.: 38g Só: 1,4g

09.30	Főzött kakaó	Húsgombóclevés	Kockasajt	
Péntek	Kifli	Székelykáposzta	Négy magv.zsemle	
	Delma margarin	Telj.kiörl.kenyér	Körte	
	Energia: 292,79kcal Zsír: 8,22g Cukor: 11,71g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 10,89g Szénh.: 47,17g Só: 0,55g	Energia: 699,28kcal Zsír: 39,06g Cukor: 1,02g (*)Allergének: 1,2,4,5,11,13	Fehérje: 32,35g Szénh.: 49,38g Só: 2,08g
			Energia: 296,06kcal Zsír: 7,59g Cukor: 0,77g (*)Allergének: 1,2,12	Fehérje: 7,8g Szénh.: 47,48g Só: 0,47g

[Handwritten signature]
 Suli-Host Kft.
 1102 Budapest, ...
 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;

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0