



Tízórai

ÉTLAP

"A" Iskola

Ebéd



Uzsonna

02.01 Zöldtea-citrusosBrokkolikrém leves s.répakockával
 Szerda Petr.tojáskrém Csikós tokány
 Teljes kiörlésű kenyér uzsi Törtburgonya
 Jégcsap retek

Joghurt
 Fatörzskifli

Energia: 309,37kcal Fehérje: 10,48g
 Zsír: 9,26g Szénh.: 42,69g
 Cukor: 9,8g Só: 0,74g
 (*)Allergének: 1,2,11,13

Energia: 702,24kcal Fehérje: 26,12g
 Zsír: 37,69g Szénh.: 54,22g
 Cukor: 1,05g Só: 2,76g
 (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Energia: 309,33kcal Fehérje: 10,2g
 Zsír: 9,99g Szénh.: 45,12g
 Cukor: 1,48g Só: 0,17g
 (*)Allergének: 1,2

02.02 Karamellás tej
 CsütörtökKifli
 Delma margarin

Hamis gulyásleves
 Aprópecsenye
 Lencsefőzelék
 Telj.kiörl.kenyér

Kenőmájas
 Lenmagos kenyér
 Alma

Energia: 294,15kcal Fehérje: 10,6g
 Zsír: 7,89g Szénh.: 48,54g
 Cukor: 13,71g Só: 0,55g
 (*)Allergének: 1,2

Energia: 789,75kcal Fehérje: 39,63g
 Zsír: 34,25g Szénh.: 75,26g
 Cukor: 6,14g Só: 2,6g
 (*)Allergének: 1,2,3,5,11

Energia: 317,4kcal Fehérje: 11,6g
 Zsír: 10,4g Szénh.: 42,6g
 Cukor: 0,86g Só: 1,01g
 (*)Allergének: 1,2

02.03 Tej
 Péntek Liga margarin
 Teljes kiörlésű kenyér uzsi

Fahéjas almaleves
 Zöldfűszeres halfilé
 Kukoricás rizs
 Joghurtos öntet
 Telj.kiörl.kenyér

Pizzasonka
 Delma margarin
 Kukoricás kenyér
 Kiwi

Energia: 296,72kcal Fehérje: 13,5g
 Zsír: 8,6g Szénh.: 44,3g
 Cukor: 0,8g Só: 0,36g
 (*)Allergének: 1,2

Energia: 746,3kcal Fehérje: 30,85g
 Zsír: 17,37g Szénh.: 113,35g
 Cukor: 13,8g Só: 2,13g
 (*)Allergének: 1,2,5,9

Energia: 292,72kcal Fehérje: 14,5g
 Zsír: 6,2g Szénh.: 43,34g
 Cukor: 0,94g Só: 0,42g
 (*)Allergének: 1,2

SULI-HOST KFT.
 24 Szent. László utca 1.
 Adószám: 11021230-2-06
 Vevőszám: 0000000000

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

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



Tízórai

ÉTLAP

"A" Iskola

Ebéd



Uzsonna

02.06

Hétfő Tejes kávé
Csavart kifli

A menü B menü
Gombakrémleves
Hentes tokány
Párolt rizs

Mogyorókrém
Teljes kiörlésű kenyér uzi
Alma

Energia: 320,5kcal Zsír: 5,85g Cukor: 10,82g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 12,7g Szénh.: 56,9g Só: 0,35g	Energia: 715,3kcal Zsír: 32,53g Cukor: 0,62g (*)Allergének: 1,2,3,5	Fehérje: 24,06g Szénh.: 80,05g Só: 2,7g	Energia: 269,75kcal Zsír: 4,95g Cukor: 0,8g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 6,25g Szénh.: 48,1g Só: 0,35g
--	--	--	---	---	--

02.07

Kedd Tej
Teavaj
Szezámagos zsemle

Rebarbarás meggyleves
Cs.májás sertésragu
Törtburgonya
Fejeskáposzta - saláta
Telj.kiörl.kenyér

Toast sonka
Liga margarin
Magvas kenyér
Sárgarépakarikák

Energia: 341,52kcal Zsír: 15,9g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,2,12	Fehérje: 12,27g Szénh.: 41,24g Só: 0,3g	Energia: 702,14kcal Zsír: 20,08g Cukor: 19,37g (*)Allergének: 1,2,5,13	Fehérje: 26,05g Szénh.: 94,28g Só: 2,48g	Energia: 262,72kcal Zsír: 7,2g Cukor: 0,78g (*)Allergének: 1,2,4,12	Fehérje: 13,1g Szénh.: 36g Só: 1,28g
---	---	---	--	--	--

02.08

Szerda Erdei gyümölcsízű tea
Csemege szalámi
Delma margarin
Rozskenyér

Marha erőleves
Bolognai szósz hússal
Spagetti
Sajt
Körte

Joghurt
Molnárka

Energia: 320,27kcal Zsír: 12,2g Cukor: 9,91g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 10,2g Szénh.: 42,38g Só: 1,05g	Energia: 731,39kcal Zsír: 29,83g Cukor: 1,36g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 27,62g Szénh.: 85,62g Só: 2,07g	Energia: 298,65kcal Zsír: 9,85g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 10g Szénh.: 42,7g Só: 0,17g
---	---	--	--	--	--

02.09

Csütörtök Tej
Zöldségkrém cukkinis
Hosszú zsemle

Májgaluskaleves
Túrófelfújt

Párizsi
Liga margarin
Teljes kiörlésű kenyér uzi
Kiwi

Energia: 329,73kcal Zsír: 13,06g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,2,3,11	Fehérje: 12,96g Szénh.: 43,14g Só: 0,53g	Energia: 705,05kcal Zsír: 28,73g Cukor: 27,49g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 38,41g Szénh.: 71,46g Só: 1,2g	Energia: 311,12kcal Zsír: 11,2g Cukor: 0,8g (*)Allergének: 1,2,4	Fehérje: 11,1g Szénh.: 40,3g Só: 1,24g
--	--	---	---	---	--

02.10

Péntek Főzött kakaó
Delma margarin
Zsemle

Burgonyagombóc leves
Fasírt
Zöldborsófőzelék

Kockasajt
Delma margarin
Teljes kiörlésű kenyér uzi
Jégcsap retek

Energia: 301,43kcal Zsír: 7,46g Cukor: 10,82g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 11,36g Szénh.: 49,99g Só: 0,33g	Energia: 693,17kcal Zsír: 27,17g Cukor: 11,72g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 31,41g Szénh.: 79,79g Só: 2,53g	Energia: 262,72kcal Zsír: 9,6g Cukor: 0,86g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 9g Szénh.: 34,04g Só: 0,57g
---	--	---	--	---	--

SULI-HOST KFT.
724 Szeged, Károlyvárosi út 1.
Adószám: 11821230-2-06
Bankkaszám: 11821230-2-06
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=Rák; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Cellaarít

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"A" Iskola



Uzsonna

Tízórai

Ebéd

		<u>A menü</u>	<u>B menü</u>	
02.13	Csipkebogyótea	Sárgaborsógulyás		Kenőmájás
Hétfő	Kockasajt	Tejbedara		Kukoricás kenyér
	Liga margarin	Kakaós cukor		Mandarin
	Félbarna kenyér	Telj.kiörl.kenyér		

Energia: 274,17kcal Zsír: 9g Cukor: 9,84g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 8,5g Szénh.: 38,93g Só: 0,5g	Energia: 738,39kcal Zsír: 23,2g Cukor: 27,33g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 32,11g Szénh.: 101,49g Só: 1,48g	Energia: 303,4kcal Zsír: 9,8g Cukor: 0,88g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 11,6g Szénh.: 41,8g Só: 1,06g
--	---	--	---	--	--

02.14	Tej	Zöldbableves		Párizsi
Kedd	Napraforgómagos fonottka	Tiszai aprópecsenye		Delma margarin
		Petrezselymes rizs		Burgonyás kenyér uzsi
		Telj.kiörl.kenyér		Jégcsap retek

Energia: 302kcal Zsír: 8,6g Cukor: 0,62g (*)Allergének: 1,2,6,7,8	Fehérje: 15,3g Szénh.: 44,3g Só: 0,35g	Energia: 738,54kcal Zsír: 33,66g Cukor: 2,62g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 24,35g Szénh.: 81,75g Só: 3,14g	Energia: 284,02kcal Zsír: 10,6g Cukor: 0,95g (*)Allergének: 1,2,4	Fehérje: 10,3g Szénh.: 36,24g Só: 1,3g
--	--	--	--	--	--

02.15	Tej	Paradicsomleves betűtészta		Nap mint nap gyümölcsjoghurt
Szerda	Liga margarin	Rántott csirkemell		Fatörzskifli
	Félbarna kenyér	Burgonya püré		
	Sárgarépakarikák	Vegyes vágott		
		Telj.kiörl.kenyér		

Energia: 298,72kcal Zsír: 8g Cukor: 0,84g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 14g Szénh.: 45,3g Só: 0,32g	Energia: 699,97kcal Zsír: 14,77g Cukor: 18,52g (*)Allergének: 1,2,3,5	Fehérje: 25,48g Szénh.: 108g Só: 3,32g	Energia: 297,23kcal Zsír: 5,09g Cukor: 15,89g (*)Allergének: 1,2,3,6,8	Fehérje: 7,9g Szénh.: 53,02g Só: 0,19g
---	--	--	--	---	--

02.16	Tejes kávé	Filézett halászlé		Zala felvágott
Csütörtök	Négy magv.zsemle	Túrós tészta		Delma margarin
		Túró		Magvas kenyér
		Tejföl		Mandarin
		Porcukor		
		Telj.kiörl.kenyér		

Energia: 314,66kcal Zsír: 6,34g Cukor: 10,77g (*)Allergének: 1,2,12	Fehérje: 12,5g Szénh.: 55,23g Só: 0,32g	Energia: 710,76kcal Zsír: 18,79g Cukor: 21,3g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,9,11	Fehérje: 38,71g Szénh.: 96,28g Só: 1,85g	Energia: 310,52kcal Zsír: 12,8g Cukor: 1,04g (*)Allergének: 1,4,12	Fehérje: 12g Szénh.: 37,84g Só: 1,31g
--	---	--	--	---	---

02.17	Eper-csipkeb.gyüm.tea	Magyaros burgonyaleves		Sajtkrém
Péntek	Karottás tojáskrém	Rakott karfiol		Félbarna kenyér
	Lenmagos kenyér	Telj.kiörl.kenyér		Kiwi
	Jégcsap retek			

Energia: 296kcal Zsír: 7,11g Cukor: 9,86g (*)Allergének: 1,2,11,13	Fehérje: 10,57g Szénh.: 43,94g Só: 0,72g	Energia: 715,61kcal Zsír: 35,87g Cukor: 1,45g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 33,98g Szénh.: 58,88g Só: 3,25g	Energia: 254kcal Zsír: 6,6g Cukor: 0,84g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 9,5g Szénh.: 38,1g Só: 0,91g
---	--	--	--	--	---

SULI-HOST KFT.
 6721 Szeged, Kézenyélgyári út 1.
 Tel: 76/521230-200
 E-mail: info@suli-host.hu
 Helyi élelmiszer-üzlet

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=Kén-dioxid; 14=Citrusfűt

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"A" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

02.20 **A menü B menü**

Hétfő	Meggyizû gyüm.tea Diákcsemege szalámi Liga margarin Rozskenyér	Csontleves csigatésztával Temesvári aprópecsenye Párolt rizs Telj.kiörl.kenyér	Kockasajt Delma margarin Lenmagos kenyér Alma
-------	---	---	--

Energia: 316,07kcal Zsír: 12,2g Cukor: 9,85g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 9,8g Szénh.: 42,34g Só: 0,36g	Energia: 765,34kcal Zsír: 32,96g Cukor: 1,63g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 24,69g Szénh.: 89,54g Só: 3,13g	Energia: 301,02kcal Zsír: 9,6g Cukor: 0,92g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 8,5g Szénh.: 43,44g Só: 0,54g
---	--	--	--	---	--

Kedd	Főzött kakaó Négy magv.zsemle	Húsgombóclevés Székelykáposzta Telj.kiörl.kenyér	Pizzasonka Liga margarin Magvas kenyér Jégcsap retek
------	----------------------------------	--	---

Energia: 293,56kcal Zsír: 6,12g Cukor: 10,77g (*)Allergének: 1,2,12	Fehérje: 11,89g Szénh.: 50,81g Só: 0,29g	Energia: 699,93kcal Zsír: 39,06g Cukor: 1,02g (*)Allergének: 1,2,4,5,11,13	Fehérje: 32,37g Szénh.: 49,51g Só: 2,08g	Energia: 274,62kcal Zsír: 9,2g Cukor: 0,78g (*)Allergének: 1,12	Fehérje: 15,5g Szénh.: 32,2g Só: 0,36g
--	--	---	--	--	--

Szerda	Tej Tojáskrém Teljes kiörlésű kenyér uzsi Jégcsap retek	Csángó gulyás Darás metélt Barackfz Porcukor	Csirke májaskrém Szezámagos zsemle
--------	--	---	---------------------------------------

Energia: 383,36kcal Zsír: 14,26g Cukor: 0,8g (*)Allergének: 1,2,3,11	Fehérje: 18,04g Szénh.: 46,2g Só: 0,56g	Energia: 734,08kcal Zsír: 17,83g Cukor: 20g (*)Allergének: 1,2,5	Fehérje: 18,08g Szénh.: 122,23g Só: 1,3g	Energia: 261,76kcal Zsír: 12,26g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,12	Fehérje: 8,77g Szénh.: 29,02g Só: 0,88g
---	---	---	--	--	---

02.23	Citromos tea CsütörtökVirsli Hosszú zsemle Mustár	Zellerkrémleves s.répakockával Sültcsirkecomb Petrezselymes rizs Telj.kiörl.kenyér Céklassaláta	Házi körözött Kukoricás kenyér Alma
-------	--	---	---

Energia: 325,49kcal Zsír: 12,29g Cukor: 9,76g (*)Allergének: 1,11,13	Fehérje: 12,71g Szénh.: 39,4g Só: 1,53g	Energia: 728,22kcal Zsír: 17,03g Cukor: 1,17g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 40,09g Szénh.: 97,35g Só: 3,15g	Energia: 275,98kcal Zsír: 4,16g Cukor: 0,88g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 12,02g Szénh.: 46,86g Só: 0,65g
---	---	--	--	--	--

02.24	Tej Péntek Delma margarin Félbarna kenyér Sárgarépa	Csurgatott tojásleves Rúdvagdalt Burgonyafőzelék Telj.kiörl.kenyér Túró Rudi	Paradicsomos halpástétom kg Teljes kiörlésű kenyér uzsi
-------	---	--	--

Energia: 298,72kcal Zsír: 8g Cukor: 0,9g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 14g Szénh.: 45,54g Só: 0,35g	Energia: 705,97kcal Zsír: 29,74g Cukor: 1,09g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 25,19g Szénh.: 75,89g Só: 2,68g	Energia: 299,2kcal Zsír: 13,2g Cukor: 0,8g (*)Allergének: 1,2,9	Fehérje: 9,6g Szénh.: 34,2g Só: 0,8g
--	---	--	--	--	--

SULI-HOST ÉTLAP
6734 Szeged, Kenyérgyári út 1.
Telefon: 11021230-2-00
Fax: 11021230-2-00
Ügyvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Jó étvágyat kívánunk !

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pistácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Pák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kávé, dió; 14=Csillagfű

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"A" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

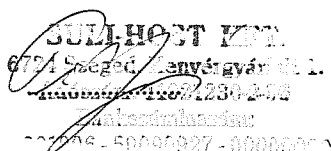
02.27 A menü B menü

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

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

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

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



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