

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2020.01.06.	Poharas tej (2)*; Margarin 'Liga' (13)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Lebbencsleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sült debreceni kolbász; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12, 13)*;	Kakaós csiga (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=343,05kcal FH=11,91g ZS=8,71g SZH=51,85g CK=0,00g SÓ=1,11g TZS=0,95g	EN=591,06kcal FH=18,49g ZS=32,76g SZH=55,83g CK=11,30g SÓ=2,72g TZS=7,57g	EN=392,10kcal FH=6,64g ZS=14,70g SZH=56,00g CK=14,00g SÓ=0,91g TZS=7,70g
KEDD 2020.01.07.	Poharas tej (2)*; Méz; Margarin 'Delma'; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3, 12)*; Csokoládés öntet (1, 2)*;	Sajtos pogácsa (1, 2, 3)*; Mandarin;
	EN=349,00kcal FH=13,45g ZS=9,32g SZH=50,80g CK=12,31g SÓ=0,94g TZS=1,26g	EN=675,24kcal FH=24,04g ZS=26,37g SZH=47,98g CK=26,88g SÓ=2,44g TZS=0,05g	EN=302,40kcal FH=7,14g ZS=9,94g SZH=44,45g CK=0,00g SÓ=1,89g TZS=4,97g
SZERDA 2020.01.08.	Dobozos üdítő 'alma'; Margarin 'Delma'; Csirkemell sonka (1, 2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Alma;	Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2)*;
	EN=306,60kcal FH=12,90g ZS=5,80g SZH=48,74g CK=20,00g SÓ=2,34g TZS=1,29g	EN=699,76kcal FH=23,41g ZS=30,13g SZH=76,83g CK=0,55g SÓ=2,94g TZS=0,05g	EN=305,12kcal FH=8,44g ZS=4,12g SZH=48,96g CK=20,75g SÓ=0,63g TZS=4,57g
CSÜTÖRTÖK 2020.01.09.	Poharas tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Kelvirágkrémleves (1, 2)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Párizsi (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma'; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Alma;
	EN=319,00kcal FH=11,00g ZS=9,95g SZH=44,60g CK=4,50g SÓ=0,41g TZS=1,95g	EN=680,13kcal FH=25,19g ZS=38,39g SZH=53,97g CK=0,36g SÓ=2,68g TZS=1,56g	EN=304,80kcal FH=11,84g ZS=11,00g SZH=37,04g CK=0,00g SÓ=1,82g TZS=4,30g
PÉNTEK 2020.01.10.	Dobozos üdítő őszi-alma; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Delma'; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Lencsegulyásleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (6)*; Mandarin;	Sajtos pogácsa (1, 2, 3)*;
	EN=367,80kcal FH=10,60g ZS=12,32g SZH=49,94g CK=12,00g SÓ=1,80g TZS=4,86g	EN=936,27kcal FH=33,36g ZS=41,63g SZH=100,44g CK=17,00g SÓ=1,33g TZS=0,24g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=0,00g SÓ=1,89g TZS=4,97g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Iskola 'B' - Bálint Sándor**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;

TZS=Telített zsír;

(\*) 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 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2020.01.13.	Dobozos üdítő őszi-alma; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga' (13)*; Hosszú zsemle (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Csőben sült brokkoli (1, 2, 3, 5)*; Narancs;	Joghurt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=389,40kcal FH=8,68g ZS=11,66g SZH=59,90g CK=12,00g SÓ=1,59g TZS=4,50g	EN=620,37kcal FH=26,45g ZS=29,47g SZH=57,99g CK=0,62g SÓ=2,50g TZS=2,61g	EN=295,20kcal FH=9,54g ZS=9,12g SZH=42,60g CK=2,00g SÓ=0,93g TZS=5,28g
KEDD 2020.01.14.	Poharas tej (2)*; Margarin 'Delma'; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;	Alföldileves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12, 13)*;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=299,20kcal FH=11,24g ZS=8,48g SZH=43,24g CK=0,00g SÓ=1,00g TZS=0,84g	EN=688,10kcal FH=47,96g ZS=18,73g SZH=78,57g CK=18,52g SÓ=2,32g TZS=1,00g	EN=231,10kcal FH=6,08g ZS=3,50g SZH=43,40g CK=1,61g SÓ=0,15g TZS=0,00g
SZERDA 2020.01.15.	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt (2)*; Mandarin;	Lekvár; Margarin 'Delma'; Kenyér 'Kukoricás' (1, 2)*; Alma;
	EN=305,12kcal FH=8,44g ZS=4,12g SZH=48,96g CK=20,75g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=699,46kcal FH=28,76g ZS=29,43g SZH=77,72g CK=2,23g SÓ=2,07g TZS=3,70g	EN=285,30kcal FH=4,95g ZS=2,88g SZH=59,09g CK=15,00g SÓ=1,00g TZS=0,84g
CSÜTÖRTÖK 2020.01.16.	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Babgulyás (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor; Kenyér 'Teljes kiőrlésű' (1, 2)*;	Kenőmájas; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Jégcsap retek;
	EN=286,50kcal FH=10,95g ZS=7,75g SZH=42,10g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=0,90g	EN=770,10kcal FH=33,09g ZS=25,22g SZH=96,32g CK=26,92g SÓ=1,61g TZS=0,85g	EN=295,40kcal FH=10,19g ZS=12,59g SZH=34,16g CK=0,00g SÓ=1,90g TZS=4,16g
PÉNTEK 2020.01.17.	Dobozos üdítő 'alma'; Sajtkrém (2)*; Hosszú zsemle (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Petrezselymes burgonya (5)*;	Briós (1, 2)*; Alma;
	EN=338,20kcal FH=7,58g ZS=6,42g SZH=61,50g CK=20,00g SÓ=1,42g TZS=3,77g	EN=599,88kcal FH=24,52g ZS=19,00g SZH=76,62g CK=0,39g SÓ=2,83g TZS=0,27g	EN=279,40kcal FH=6,29g ZS=5,60g SZH=54,60g CK=8,40g SÓ=0,52g TZS=2,52g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

**Iskola 'B' - Bálint Sándor**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;

TZS=Telített zsír;

(\*) 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 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2020.01.20.	Poharas tej (2)*; Mogorókrém; Kenyér 'Rozs' (1, 2)*;	Zöldbableves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Paprikásburgonya hússal (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Pizzás csiga (1, 2)*; Kiwi;
	EN=335,35kcal FH=12,03g ZS=9,65g SZH=46,50g CK=0,00g SÓ=0,84g TZS=0,00g	EN=669,03kcal FH=27,81g ZS=32,00g SZH=63,32g CK=1,39g SÓ=2,91g TZS=0,37g	EN=272,30kcal FH=6,30g ZS=11,20g SZH=36,61g CK=0,00g SÓ=0,63g TZS=0,00g
KEDD 2020.01.21.	Poharas tej (2)*; Metélőhagymás vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Karalábékrémleves (1, 2, 5)*; Sajt szórat (2)*; Mexikói csirkemáj ragu (5)*; Párolt rizs (5)*;	Kockasajt (2)*; Fatörzskifli (1, 2)*;
	EN=360,40kcal FH=13,92g ZS=14,86g SZH=39,32g CK=0,00g SÓ=1,04g TZS=5,22g	EN=643,37kcal FH=30,83g ZS=18,49g SZH=83,22g CK=0,71g SÓ=2,85g TZS=1,75g	EN=226,62kcal FH=5,92g ZS=3,62g SZH=33,59g CK=4,50g SÓ=1,02g TZS=4,07g
SZERDA 2020.01.22.	Dobozos üdítő őszi-alma; Csirkemell sonka (1, 2, 4)*; Margarin 'Liga' (13)*; Hosszú zsemle (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Kalácska (1, 2, 3)*;
	EN=338,00kcal FH=10,68g ZS=5,06g SZH=60,20g CK=12,00g SÓ=2,13g TZS=0,90g	EN=689,58kcal FH=32,91g ZS=31,68g SZH=61,65g CK=7,36g SÓ=3,77g TZS=0,95g	EN=208,20kcal FH=5,04g ZS=4,50g SZH=36,00g CK=5,40g SÓ=0,42g TZS=2,28g
CSÜTÖRTÖK 2020.01.23.	Dobozos üdítő 'alma'; Zöldfűszeres halpástétom; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;	Csurgatott tojásleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor; Kiwi;	Briós (1, 2)*; Mandarin;
	EN=371,40kcal FH=8,22g ZS=12,72g SZH=55,26g CK=20,00g SÓ=1,18g TZS=1,67g	EN=698,24kcal FH=15,83g ZS=13,61g SZH=123,88g CK=38,17g SÓ=1,43g TZS=0,62g	EN=273,70kcal FH=6,30g ZS=5,60g SZH=53,06g CK=8,40g SÓ=0,52g TZS=2,52g
PÉNTEK 2020.01.24.	Főzött kakaó (2)*; Margarin 'Delma'; Zsemle (1)*; Sárgarépa;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=377,83kcal FH=12,24g ZS=9,29g SZH=59,06g CK=10,00g SÓ=0,80g TZS=1,08g	EN=682,38kcal FH=23,63g ZS=24,89g SZH=84,58g CK=13,70g SÓ=3,28g TZS=0,45g	EN=293,70kcal FH=8,94g ZS=8,97g SZH=43,35g CK=2,00g SÓ=0,78g TZS=1,68g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Iskola 'B' - Bálint Sándor**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;  
TZS=Telített zsír;

(\*) 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 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2020.01.27.	Tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Paradicsomleves betűtéstával (1, 3, 5)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga' (13)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;
	EN=310,00kcal FH=11,70g ZS=9,35g SZH=46,50g CK=4,50g SÓ=0,41g TZS=1,95g	EN=752,91kcal FH=21,66g ZS=21,62g SZH=112,63g CK=16,02g SÓ=3,09g TZS=1,61g	EN=273,80kcal FH=10,60g ZS=12,32g SZH=27,70g CK=0,00g SÓ=1,71g TZS=4,86g
KEDD 2020.01.28.	Poharas tej (2)*; Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Chilisbab sertés hússal (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Kakaós csiga (1, 2, 3)*;
	EN=373,26kcal FH=11,00g ZS=17,59g SZH=42,14g CK=0,00g SÓ=0,51g TZS=7,74g	EN=709,18kcal FH=35,58g ZS=23,15g SZH=83,49g CK=0,59g SÓ=2,47g TZS=1,38g	EN=354,90kcal FH=6,16g ZS=14,70g SZH=47,60g CK=14,00g SÓ=0,91g TZS=7,70g
SZERDA 2020.01.29.	Dobozos üdítő 'alma'; Csemege szalámi; Margarin 'Liga' (13)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*; Mandarin;	Szárnyas húsgaluska-leves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (6)*; Alma;	Gyümölcsös krémmjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2)*;
	EN=400,50kcal FH=10,99g ZS=13,80g SZH=54,96g CK=20,00g SÓ=1,69g TZS=5,49g	EN=752,73kcal FH=29,35g ZS=25,77g SZH=95,46g CK=15,28g SÓ=1,42g TZS=0,32g	EN=305,12kcal FH=8,44g ZS=4,12g SZH=48,96g CK=20,75g SÓ=0,63g TZS=4,57g
CSÜTÖRTÖK 2020.01.30.	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2, 13)*; Rántott csirkecombfilé (1, 2, 3, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Alma;	Kenőmájas; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Alma;
	EN=286,50kcal FH=10,95g ZS=7,75g SZH=42,10g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=0,90g	EN=671,60kcal FH=29,91g ZS=16,14g SZH=98,08g CK=13,47g SÓ=2,05g TZS=0,42g	EN=325,60kcal FH=10,12g ZS=12,54g SZH=41,96g CK=0,00g SÓ=1,90g TZS=4,16g
PÉNTEK 2020.01.31.	Poharas tej (2)*; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	BrokkolikréMLEVES sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlésű' (1, 2)*;	Burgonyás pogácsa (1)*; Kiwi;
	EN=350,87kcal FH=20,14g ZS=10,46g SZH=40,08g CK=0,00g SÓ=1,11g TZS=0,42g	EN=702,68kcal FH=24,44g ZS=32,12g SZH=74,94g CK=0,37g SÓ=3,18g TZS=5,89g	EN=177,80kcal FH=3,50g ZS=5,60g SZH=25,41g CK=0,00g SÓ=0,77g TZS=0,00g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

**Iskola 'B' - Bálint Sándor**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;  
TZS=Telített zsír;

(\*) 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=Csillagfürt

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**