

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2024.12.02.	Tej (2,8%) (2)*; Teavaj (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kígyóuborka;	Alma, víz;	Csibevagdalt (1, 3)*; Fejeskáposztaf zelék (1, 2)*; Burgonya püré 1/2 (2)*;	Natúr joghurt (2)*; Liga margarin; Zsemle (1)*;
	EN=277,50kcal FH=9,82g ZS=14,23g SZH=27,78g CK=9,44g SÓ=0,77g TZS=9,26g	EN=21,70kcal FH=0,28g ZS=0,00g SZH=4,90g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=371,58kcal FH=17,46g ZS=12,60g SZH=44,34g CK=5,32g SÓ=0,37g TZS=2,06g	EN=181,22kcal FH=7,27g ZS=7,67g SZH=20,39g CK=6,13g SÓ=0,55g TZS=4,36g
KEDD 2024.12.03.	Kakaó (2, 4)*; Sonkakrém; Félbarna kenyér (1)*;	Narancs, víz;	Natur csirkemell (szelet) (1)*; Tejszínes meggymártás (1, 2)*; Tört burgonya 1/2;	Csipkebogyótea; Kockasajt (2)*; Liga margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=274,82kcal FH=13,20g ZS=8,22g SZH=36,55g CK=14,74g SÓ=1,24g TZS=3,84g	EN=28,70kcal FH=0,42g ZS=0,00g SZH=5,95g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=303,81kcal FH=16,88g ZS=6,63g SZH=42,07g CK=20,26g SÓ=0,15g TZS=1,11g	EN=201,90kcal FH=5,67g ZS=5,99g SZH=30,87g CK=5,61g SÓ=1,26g TZS=2,89g
SZERDA 2024.12.04.	Vaníliástej (2,8%) (1, 2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Banán, víz;	Rostos ivólé 100%-os narancs; Rakott karfiol (1, 2)*;	Csipkebogyótea; Paradicsomos harcsapástétom 'allergénmentes' (9)*; Félbarna kenyér (1)*; Kígyóuborka;
	EN=274,16kcal FH=10,78g ZS=8,84g SZH=37,73g CK=18,33g SÓ=1,11g TZS=5,40g	EN=84,00kcal FH=1,04g ZS=0,00g SZH=19,36g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=334,13kcal FH=16,94g ZS=11,67g SZH=41,91g CK=8,38g SÓ=0,30g TZS=1,16g	EN=185,40kcal FH=5,29g ZS=5,01g SZH=29,25g CK=5,59g SÓ=0,76g TZS=0,66g
CSÜTÖRTÖK 2024.12.05.	Tej (2,8%) (2)*; Tojáskrém (3)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma, víz;	Pulykasült; Vadasmártás (1, 2, 5, 11)*; Párolt rizs;	Gyümölcstea (gyermek); Trappistasajt szelet (2)*; Liga margarin; Félbarna kenyér (1)*; Jégcsap retek;
	EN=264,48kcal FH=12,06g ZS=9,21g SZH=31,62g CK=9,83g SÓ=0,88g TZS=4,42g	EN=21,70kcal FH=0,28g ZS=0,00g SZH=4,90g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=443,87kcal FH=25,44g ZS=10,91g SZH=76,86g CK=10,88g SÓ=0,36g TZS=1,43g	EN=216,40kcal FH=9,24g ZS=7,03g SZH=28,30g CK=5,61g SÓ=0,96g TZS=3,64g
PÉNTEK 2024.12.06.	Tej (2,8%) (2)*; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Banán, víz;	Sajtgomba (1, 2, 3)*; Finomf zelék (1, 2)*; Mandarin, víz;	Gyümölcstea (gyermek); Natúr vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=251,70kcal FH=12,04g ZS=7,97g SZH=32,45g CK=9,72g SÓ=0,76g TZS=3,45g	EN=84,00kcal FH=1,04g ZS=0,00g SZH=19,36g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=405,74kcal FH=19,40g ZS=13,54g SZH=48,22g CK=11,61g SÓ=0,84g TZS=6,68g	EN=144,30kcal FH=4,37g ZS=2,69g SZH=25,14g CK=5,31g SÓ=0,60g TZS=0,16g

**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:**

**Bölcsöde 'Kisded'**

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
SZOMBAT 2024.12.07.	Tej (2,8%) (2)*; Tauris zöldséges felvágott; Liga margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Körte, víz;	Sertéspörkölt; Tökf zelék (1, 2)*; Alma, víz;	Csipkebogyótea; Sárgabaracklekvár; Teavaj (2)*; Finom fonott kalács (1, 2, 3)*;
	EN=262,60kcal FH=11,04g ZS=10,08g SZH=31,81g CK=9,80g SÓ=1,17g TZS=4,82g	EN=36,40kcal FH=0,28g ZS=0,00g SZH=8,40g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=318,87kcal FH=14,61g ZS=12,45g SZH=35,06g CK=9,97g SÓ=0,36g TZS=1,69g	EN=246,12kcal FH=3,21g ZS=11,13g SZH=32,51g CK=13,04g SÓ=0,29g TZS=7,14g
VASÁRNAP 2024.12.08.				

**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:**

**Bölcsoede 'Kisded'**

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek  
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2024.12.09.	Tej (2,8%) (2)*; Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kígyóuborka;	Alma, víz;	Stefánia vagdalt (1, 3)*; Kefíres zöldbabf zelék (1, 2)*; Burgonya püré 1/2 (2)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Liga margarin; Tejes fonottka (1, 2)*;
	EN=268,90kcal FH=11,46g ZS=9,53g SZH=34,08g CK=9,72g SÓ=1,38g TZS=5,69g	EN=21,70kcal FH=0,28g ZS=0,00g SZH=4,90g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=409,70kcal FH=18,34g ZS=15,69g SZH=44,84g CK=9,89g SÓ=0,51g TZS=2,60g	EN=216,75kcal FH=6,20g ZS=6,67g SZH=32,00g CK=17,25g SÓ=0,56g TZS=3,70g
KEDD 2024.12.10.	Tej (2,8%) (2)*; Házi körözött (2)*; Császárszemle (1, 2)*;	Banán, víz;	Húsgombóc (3)*; Paradicsom mártás (1, 5)*; F tt burgonya 1/2;	Csipkebogyótea; Trappistasajt szelet (2)*; Liga margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=214,90kcal FH=10,48g ZS=8,12g SZH=24,01g CK=9,88g SÓ=0,58g TZS=3,71g	EN=84,00kcal FH=1,04g ZS=0,00g SZH=19,36g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=307,01kcal FH=14,16g ZS=8,91g SZH=42,52g CK=10,81g SÓ=0,21g TZS=0,68g	EN=201,00kcal FH=9,19g ZS=7,09g SZH=24,64g CK=5,33g SÓ=0,96g TZS=3,76g
SZERDA 2024.12.11.	Kakaó (2, 4)*; Natúr vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Körte, víz;	Rántott halfilé (tepsis) (1, 3, 9)*; Ínyenc zöldségköret ligával (5)*; Bulgur 1/2 (1)*;	Gyümölcstea (gyermek); Tauris Toast sonka all.mentes; Liga margarin; Félbarna kenyér (1)*; Jégcsap retek;
	EN=265,92kcal FH=10,15g ZS=8,37g SZH=37,18g CK=14,74g SÓ=0,80g TZS=3,54g	EN=36,40kcal FH=0,28g ZS=0,00g SZH=8,40g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=362,34kcal FH=14,08g ZS=15,55g SZH=37,94g CK=0,57g SÓ=0,77g TZS=1,41g	EN=164,10kcal FH=5,58g ZS=2,69g SZH=28,71g CK=5,61g SÓ=1,02g TZS=0,74g
CSÜTÖRTÖK 2024.12.12.	Tej (2,8%) (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Dió szórat (6)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Narancs, víz;	Natur pulykamellfilé (1)*; Vegyes gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Csipkebogyótea; Csirkemájaskrém 'Tej-, Szója-, Lisztmentes'; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=251,68kcal FH=11,15g ZS=9,98g SZH=29,07g CK=9,44g SÓ=1,11g TZS=5,40g	EN=28,70kcal FH=0,42g ZS=0,00g SZH=5,95g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=402,95kcal FH=20,33g ZS=5,89g SZH=64,82g CK=19,40g SÓ=0,17g TZS=0,73g	EN=177,00kcal FH=5,71g ZS=3,77g SZH=29,42g CK=5,56g SÓ=0,76g TZS=0,86g
PÉNTEK 2024.12.13.	Tej (2,8%) (2)*; Párizsikrém ; Félbarna kenyér (1)*;	Alma, víz;	Zöldborsóleves tojásos eperkockával (1, 3)*; Bolognai szósz csirkehússal; Orsótészta (1)*;	Gyümölcstea (gyermek); Teavaj (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kígyóuborka;
	EN=257,95kcal FH=11,09g ZS=9,55g SZH=31,76g CK=9,83g SÓ=1,10g TZS=4,64g	EN=21,70kcal FH=0,28g ZS=0,00g SZH=4,90g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=347,08kcal FH=15,84g ZS=12,08g SZH=42,94g CK=6,37g SÓ=0,26g TZS=1,21g	EN=207,30kcal FH=4,00g ZS=8,63g SZH=28,33g CK=5,56g SÓ=0,57g TZS=5,74g

**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:**

**Bölcsoede 'Kised'**

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek  
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
SZOMBAT 2024.12.14.	Tej (2,8%) (2)*; Ftt tojás 1/2 (3)*; Liga margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Banán, víz;	Paprikásburgonya csirkemellel; Házi céklasaláta;	Natúr joghurt (2)*; Liga margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=256,28kcal FH=12,01g ZS=10,21g SZH=27,45g CK=9,58g SÓ=0,92g TZS=4,83g	EN=84,00kcal FH=1,04g ZS=0,00g SZH=19,36g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=359,48kcal FH=16,96g ZS=5,84g SZH=54,60g CK=4,93g SÓ=0,25g TZS=0,52g	EN=201,06kcal FH=7,32g ZS=9,20g SZH=21,78g CK=9,13g SÓ=0,43g TZS=5,11g
VASÁRNAP 2024.12.15.				

**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:**

**Bölcsoede 'Kisded'**

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek  
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2024.12.16.	Tej (2,8%) (2)*; Liga margarin; Molnárka (1, 2, 3)*;	Narancs, víz;	Sertéssült; Alma-céklafl zelék (1, 2)*; Burgonya püré (2)*;	Csipkebogyótea; Zöldf szeres halpástétom 'Tej-, Tojás-, Lisztmentes' (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=217,45kcal FH=8,03g ZS=9,55g SZH=24,27g CK=11,72g SÓ=0,47g TZS=5,02g	EN=28,70kcal FH=0,42g ZS=0,00g SZH=5,95g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=394,54kcal FH=17,33g ZS=9,14g SZH=56,95g CK=15,77g SÓ=0,20g TZS=1,73g	EN=170,30kcal FH=5,25g ZS=5,05g SZH=25,37g CK=5,31g SÓ=0,76g TZS=0,78g
KEDD 2024.12.17.	Tej (2,8%) (2)*; Vaníliástúró (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Banán, víz;	Sertésvagdalt (1, 3)*; Sóskaf zelék tejszínes (1, 2)*; F tt burgonya 1/2; Alma, víz;	Natúr joghurt (2)*; Liga margarin; Tejes fonottka (1, 2)*;
	EN=256,38kcal FH=12,00g ZS=7,95g SZH=33,78g CK=11,21g SÓ=0,76g TZS=3,44g	EN=84,00kcal FH=1,04g ZS=0,00g SZH=19,36g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=397,57kcal FH=21,61g ZS=12,51g SZH=44,98g CK=7,62g SÓ=0,36g TZS=1,86g	EN=184,75kcal FH=7,17g ZS=8,08g SZH=20,50g CK=7,00g SÓ=0,48g TZS=4,55g
SZERDA 2024.12.18.	Tej (2,8%) (2)*; Sonkakrém házi; Félbarna kenyér (1)*;	Alma, víz;	Szárnyasraguleves (1)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas porcukor (1, 13)*;	Gyümölcstea (gyermek); Sajtkrém (2, 5)*; Dió szórat (6)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;
	EN=251,80kcal FH=13,04g ZS=8,05g SZH=31,46g CK=9,74g SÓ=1,24g TZS=3,74g	EN=21,70kcal FH=0,28g ZS=0,00g SZH=4,90g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=392,47kcal FH=19,86g ZS=9,90g SZH=54,79g CK=28,45g SÓ=0,49g TZS=3,75g	EN=150,91kcal FH=4,25g ZS=4,33g SZH=22,62g CK=5,12g SÓ=0,67g TZS=2,00g
CSÜTÖRTÖK 2024.12.19.	Karamellástej (2)*; Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*;	Narancs, víz;	Pulykahúsgombóc (3)*; Paradicsom mártás (1, 5)*; F tt burgonya 1/2;	Csipkebogyótea; Lapkasajt (2)*; Liga margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=267,73kcal FH=7,80g ZS=14,38g SZH=26,61g CK=15,02g SÓ=0,44g TZS=9,40g	EN=28,70kcal FH=0,42g ZS=0,00g SZH=5,95g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=336,86kcal FH=12,99g ZS=12,56g SZH=42,99g CK=10,86g SÓ=0,27g TZS=1,14g	EN=230,75kcal FH=10,51g ZS=8,18g SZH=28,35g CK=5,61g SÓ=1,14g TZS=4,39g
PÉNTEK 2024.12.20.	Tej (2,8%) (2)*; Csirkejó baromfi rúd 'Allergénmentes'; Liga margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Banán, víz;	Rostos ivólé 100%-os narancs; Mexikói csirkemájragu (1)*; Bulgur (1)*; Káposztasaláta;	Csipkebogyótea; Petrezselymes túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Jégcsap retek;
	EN=249,75kcal FH=11,03g ZS=10,55g SZH=27,59g CK=9,58g SÓ=1,14g TZS=5,06g	EN=84,00kcal FH=1,04g ZS=0,00g SZH=19,36g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=357,77kcal FH=18,75g ZS=7,82g SZH=47,63g CK=7,10g SÓ=0,18g TZS=0,66g	EN=160,16kcal FH=6,26g ZS=1,78g SZH=28,80g CK=5,56g SÓ=0,56g TZS=0,04g

**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:**

**Bölcsoede 'Kised'**

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2024.12.23.	Tej (2,8%) (2)*; Csirkemájaskrém 'Tej-, Szója-, Lisztmentes'; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Banán, víz;	Halrudacska panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Parajf zelék (1, 2)*; Tört burgonya 1/2;	Csipkebogyótea; F tt tojás 1/2 (3)*; Liga margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=241,20kcal FH=11,18g ZS=9,29g SZH=27,97g CK=9,44g SÓ=0,96g TZS=4,38g	EN=84,00kcal FH=1,04g ZS=0,00g SZH=19,36g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=368,94kcal FH=14,00g ZS=15,98g SZH=40,86g CK=6,30g SÓ=0,92g TZS=2,23g	EN=192,08kcal FH=6,54g ZS=4,70g SZH=28,90g CK=5,70g SÓ=0,72g TZS=1,32g
KEDD 2024.12.24.				
SZERDA 2024.12.25.				
CSÜTÖRTÖK 2024.12.26.				
PÉNTEK 2024.12.27.				

**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:

**Bölcsöde 'Kisded'**

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

# Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Bölcsöde 'Kisded'

Id szak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Alma, víz</b> Összetétel: Alma 'Idared'	21,70kcal	0,28g	0,00g	4,90g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Alma-céklaf zselé</b> Összetétel: Fagy. alma, Fagy. cékla, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '2,8%'	178,36kcal	4,95g	1,76g	34,43g	13,80g	0,10g	0,85g
<b>Banán, víz</b> Összetétel: Banán	84,00kcal	1,04g	0,00g	19,36g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Bolognai szósz csirkehússal</b> Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Kristálycukor, Oregánó, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	91,17kcal	8,24g	4,73g	3,53g	2,55g	0,12g	0,32g
<b>Bulgur</b> Összetétel: Bulgur, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	204,49kcal	5,17g	3,28g	33,23g	0,86g	0,03g	0,45g
<b>Bulgur 1/2</b> Összetétel: Bulgur, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	102,24kcal	2,59g	1,64g	16,62g	0,43g	0,03g	0,23g
<b>Burgonya püré</b> Összetétel: Burgonya, Liga margarin 70%, Só 'jódozott, főzővíz', Tej '2,8%'	133,20kcal	3,95g	2,29g	22,08g	1,84g	0,05g	0,68g
<b>Burgonya püré 1/2</b> Összetétel: Burgonya, Liga margarin 70%, Só 'jódozott, főzővíz', Tej '2,8%'	67,10kcal	1,88g	0,95g	11,62g	0,58g	0,02g	0,21g
<b>Császárszemle</b> Összetétel: Császárszemle 50g	70,00kcal	2,00g	0,55g	13,80g	0,68g	0,38g	0,30g
<b>Csibevagdalt</b> Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	135,66kcal	10,09g	7,47g	6,01g	0,45g	0,18g	0,74g
<b>Csipkebogyótea</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	24,60kcal	0,10g	0,00g	5,55g	5,04g	0,00g	0,00g
<b>Csirkejó baromfi rúd 'Allergénmentes'</b> Összetétel: Allergénmentes Csirkejó Baromfi Rúd	30,15kcal	1,50g	2,55g	0,30g	0,09g	0,30g	0,90g
<b>Csirke májkrém 'Tej-, Szója-, Lisztes'</b> Összetétel: Csirke májkrém 30g	39,60kcal	1,70g	3,29g	0,74g	0,00g	0,20g	0,83g
<b>Dió szórát</b> Összetétel: Dióbél	13,08kcal	0,37g	1,14g	0,23g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Fahéjas porcukor</b> Összetétel: Fahéj, Porcukor	40,49kcal	0,01g	0,00g	10,05g	10,00g	0,00g	0,00g
<b>Fatörzskifli</b> Összetétel: Fatörzskifli 57g	90,06kcal	2,17g	1,80g	15,73g	3,08g	0,20g	0,91g
<b>Fejeskáposztaf zselé</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	168,82kcal	5,50g	4,17g	26,71g	4,30g	0,17g	1,11g
<b>Félbarna kenyér</b> Összetétel: Félbarna kenyér	106,80kcal	3,56g	0,40g	22,24g	0,52g	0,56g	0,04g

# Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Bölcsöde 'Kisded'

Id szak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Finomfonott kalács</b> Összetétel: Fonott kalács	132,00kcal	3,04g	2,92g	22,72g	3,80g	0,28g	1,44g
<b>Finomf. zselé</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	223,81kcal	8,15g	4,63g	35,39g	11,58g	0,25g	1,19g
<b>F. t. burgonya 1/2</b> Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	47,00kcal	1,25g	0,15g	9,20g	0,00g	0,01g	0,00g
<b>F. t. tojás 1/2</b> Összetétel: Tojás főzött, tisztított	36,68kcal	2,48g	2,21g	0,16g	0,09g	0,08g	0,68g
<b>F. t. tojás 1/2</b> Összetétel: Tojás főzött, tisztított	36,68kcal	2,48g	2,21g	0,16g	0,09g	0,08g	0,68g
<b>Gyümölcsös krémjoghurt</b> Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
<b>Gyümölcsstea (gyermek)</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	24,60kcal	0,10g	0,00g	5,55g	5,04g	0,00g	0,00g
<b>Halrudacska panírozott</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. Halrudacska panírozott	142,09kcal	7,44g	6,62g	12,84g	0,00g	0,77g	0,58g
<b>Házi céklasaláta</b> Összetétel: Bioecet, Fagy. cékla, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	28,61kcal	0,52g	0,04g	6,37g	4,00g	0,05g	0,00g
<b>Házi körözött</b> Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Köménymag, Tejföl '12%'	32,90kcal	2,48g	1,97g	1,01g	0,00g	0,00g	0,01g
<b>Húscombóc</b> Összetétel: Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	91,72kcal	9,46g	3,76g	6,39g	0,15g	0,10g	0,15g
<b>Ínyenc zöldségkörlet ligával</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. ínyenc zöldség keverék, Liga margarin 70%, Só 'jódozott'	141,13kcal	4,00g	8,40g	12,00g	0,00g	0,05g	0,50g
<b>Jégcsap retek</b> Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Kakaó</b> Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	135,02kcal	6,16g	5,77g	14,29g	14,20g	0,20g	3,50g
<b>Káposztasaláta</b> Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	22,79kcal	0,64g	0,08g	4,81g	2,50g	0,05g	0,00g
<b>Karamellás tej</b> Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%'	132,00kcal	6,00g	5,60g	14,20g	14,20g	0,20g	3,40g
<b>Kefires zöldbabf. zselé</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kefír, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Vöröshagyma	206,89kcal	6,37g	7,59g	26,88g	8,67g	0,19g	1,61g
<b>Kifli</b> Összetétel: Kifli 43g	63,43kcal	1,76g	0,58g	12,38g	0,82g	0,24g	0,30g



# Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Bölcsöde 'Kisdéd'

Id szak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Kígyóuborka</b> Összetétel: Kígyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Kockasajt</b> Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
<b>Körte, víz</b> Összetétel: Körte	36,40kcal	0,28g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Lapkasajt</b> Összetétel: Lapkasajt	77,75kcal	6,50g	5,75g	0,00g	0,00g	0,50g	3,75g
<b>Liga margarin</b> Összetétel: Liga margarin	18,00kcal	0,05g	2,00g	0,05g	0,05g	0,08g	0,60g
<b>Mandarin, víz</b> Összetétel: Mandarin	31,50kcal	0,49g	0,00g	6,86g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Mexikói csirkemájragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Vöröshagyma	116,48kcal	12,81g	4,34g	6,43g	0,66g	0,11g	0,20g
<b>Molnárka</b> Összetétel: Molnárka 55g	87,45kcal	1,98g	1,95g	15,02g	2,48g	0,19g	1,02g
<b>Narancs, víz</b> Összetétel: Narancs	28,70kcal	0,42g	0,00g	5,95g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Natur csirkemell (szelet)</b> Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Só 'jódozott', Vöröshagyma	104,23kcal	12,55g	5,12g	1,66g	0,00g	0,07g	0,50g
<b>Natur joghurt</b> Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
<b>Natur pulykamellfilé</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Pulykamell filé, Só 'jódozott'	84,57kcal	13,15g	2,64g	1,61g	0,00g	0,05g	0,10g
<b>Natur vajkrém</b> Összetétel: Natúr vajkrém	24,10kcal	0,43g	2,20g	0,65g	0,03g	0,04g	0,00g
<b>Orsóteszta</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó teszta	168,07kcal	4,88g	3,32g	29,64g	1,60g	0,02g	0,42g
<b>Paprikásburgonya csirkemellel</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Só 'jódozott', Vöröshagyma	330,86kcal	16,44g	5,80g	48,22g	0,93g	0,20g	0,52g
<b>Paradicsommártás</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Vöröshagyma	168,29kcal	3,45g	5,00g	26,93g	10,67g	0,11g	0,53g
<b>Paradicsomos harcsapástétom 'allemímentes'</b> Összetétel: Paradicsomos halpástétom	50,40kcal	1,34g	4,58g	0,95g	0,03g	0,20g	0,62g
<b>Parajf zelék</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	179,86kcal	5,31g	9,21g	18,82g	6,30g	0,15g	1,65g

# Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Bölcsöde 'Kisdéd'

Id szak: 2024.12.01.-tól 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Párizsikrém</b> Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd, Liga margarin	39,15kcal	1,53g	3,55g	0,33g	0,12g	0,34g	1,20g
<b>Párolt rizs</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizs 'A', Só 'jódozott', főzővíz', Vöröshagyma	155,57kcal	3,87g	2,02g	47,71g	0,17g	0,02g	0,20g
<b>Petrezselymes túró</b> Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Tejföl '12%'	24,56kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Pírtott dara</b> Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	148,82kcal	3,57g	2,22g	27,89g	0,00g	0,05g	0,20g
<b>Pulykahúsgombóc</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Pulykacomb felső filé, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	121,57kcal	8,30g	7,41g	6,87g	0,20g	0,15g	0,61g
<b>Pulykasült</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Pulykamell filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	111,49kcal	15,65g	4,81g	0,92g	0,31g	0,05g	0,30g
<b>Rakott karfiol</b> Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Liga margarin 70%, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Vöröshagyma	320,13kcal	16,82g	11,55g	38,75g	5,30g	0,30g	1,16g
<b>Rántott halfilé (tepsis)</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tojáslé	118,97kcal	7,49g	5,51g	9,32g	0,14g	0,69g	0,68g
<b>Rostos ivóvíz 100%-os narancs</b> Összetétel: Gyümölcsle sűrítmény	14,00kcal	0,12g	0,12g	3,16g	3,08g	0,00g	0,00g
<b>Sajtgomba</b> Összetétel: Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojáslé, Trappista sajt	150,43kcal	10,76g	8,91g	5,97g	0,03g	0,60g	5,49g
<b>Sajtkrém</b> Összetétel: Natúr sajtkrém	37,00kcal	1,30g	2,84g	1,60g	0,00g	0,35g	1,84g
<b>Sárgabaracklekvár</b> Összetétel: Sárgabarack lekvár	17,22kcal	0,03g	0,01g	4,21g	4,20g	0,01g	0,00g
<b>Sertéspörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Natúr 30%-os lecsó, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	103,85kcal	8,59g	6,96g	1,21g	0,34g	0,19g	0,41g
<b>Sertéssült</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	82,97kcal	8,43g	5,08g	0,44g	0,13g	0,05g	0,20g
<b>Sertésvagdalt</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	145,74kcal	14,09g	7,46g	4,43g	0,32g	0,20g	0,44g
<b>Sonkakrém</b> Összetétel: Delma margarin, Pápai sonka	33,00kcal	3,48g	2,05g	0,03g	0,03g	0,48g	0,30g
<b>Sonkakrémházi</b> Összetétel: Liga margarin, Pápai sonka	33,00kcal	3,48g	2,05g	0,03g	0,03g	0,48g	0,30g
<b>Sóskaf zelék tejszínes</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sóska, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	183,13kcal	6,00g	4,90g	26,45g	7,30g	0,15g	1,43g

# Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Bölcsöde 'Kisdéd'

Id szak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Stefánia vagdalt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Pritamin paprika, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Tojáspor, Vöröshagyma	135,71kcal	10,10g	7,16g	6,34g	0,65g	0,31g	0,78g
<b>Szármagraguleves</b> Összetétel: Csirkemáj, Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes eperszalag tészta, Vöröshagyma	131,94kcal	11,69g	4,07g	11,65g	2,24g	0,17g	0,35g
<b>Tauris Toast sonka all. mentes</b> Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	10,50kcal	1,55g	0,26g	0,51g	0,00g	0,38g	0,10g
<b>Tauris zöldséges felvágott</b> Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	25,80kcal	1,43g	2,08g	0,32g	0,03g	0,33g	0,78g
<b>Teavaj</b> Összetétel: Teavaj	72,30kcal	0,04g	8,20g	0,03g	0,00g	0,01g	5,70g
<b>Tej (2,8%)</b> Összetétel: Tej '2,8%'	112,00kcal	6,00g	5,60g	9,20g	9,20g	0,20g	3,40g
<b>Tejbedara</b> Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	220,04kcal	8,16g	5,83g	33,08g	16,20g	0,32g	3,40g
<b>Tejes fonottka</b> Összetétel: Fonottka 50g	73,75kcal	2,03g	0,68g	14,45g	0,95g	0,25g	0,35g
<b>Tejszínes meggy mártás</b> Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '2,8%'	152,58kcal	3,09g	1,36g	31,21g	20,26g	0,07g	0,61g
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	89,60kcal	3,48g	0,40g	18,04g	0,24g	0,56g	0,16g
<b>Tojáskrém</b> Összetétel: Delma margarin, Tojás főzött, tisztított	45,68kcal	2,50g	3,21g	0,18g	0,12g	0,12g	0,98g
<b>Tókf. zelék</b> Összetétel: Bioacet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kapor, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	193,32kcal	5,74g	5,48g	28,95g	9,63g	0,17g	1,29g
<b>Tört burgonya 1/2</b> Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	47,00kcal	1,25g	0,15g	9,20g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Trappistasajt szelet</b> Összetétel: Trappista sajt	62,80kcal	5,20g	4,60g	0,10g	0,00g	0,32g	3,00g
<b>Vadasmártás</b> Összetétel: Babérlevél, Fagy. alma, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejföl '12%'	176,82kcal	5,93g	4,08g	28,23g	10,40g	0,29g	0,92g
<b>Vaníliás tej (2,8%)</b> Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%', Vaníliás cukor	147,56kcal	6,00g	5,60g	18,09g	18,09g	0,20g	3,40g
<b>Vaníliás túró</b> Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	37,58kcal	2,44g	1,95g	2,35g	1,50g	0,00g	0,00g
<b>Vegyes gyümölcs mártás</b> Összetétel: Fagy. alma, Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '2,8%'	169,56kcal	3,61g	1,03g	35,31g	19,40g	0,08g	0,43g

