



Tízórai

ÉTLAP

"B" Iskola

Ebéd



Uzsonna

08.29

A menü B menü

Hétfő

08.30

Kedd

08.31

Szerda

09.01 Eper-csipkeb.gyüm.tea

Bakonyi betyárleves

Ivóoghurt

CsüörtökTojáskré

Ízes fánk

Molnárka

Teljes kiörlésű kenyér uzsi

Őszibarack

Paradicsom

Energia: 298,82kcal Fehérje: 9,49g  
Zsír: 8,31g Szénh.: 43,5g  
Cukor: 9,8g Só: 0,53g  
(\*Allergének: 1,2,11,13)

Energia: 731,1kcal Fehérje: 23,76g  
Zsír: 23,46g Szénh.: 102,27g  
Cukor: 31,13g Só: 1,91g  
(\*Allergének: 1,2,3,4,5,11)

Energia: 317,95kcal Fehérje: 9,4g  
Zsír: 5,15g Szénh.: 57,3g  
Cukor: 1,65g Só: 0,17g  
(\*Allergének: 1,2,3)

09.02 Tej

Alföldileves

Teljes kiörlésű túrós párna

Péntek Kockasajt

Sertéspörkölt

Alma

Szezámgyöngy zsemle

Tökfőzelék

Telj.kiörl.kenyér

Müzli szelet

Energia: 322,66kcal Fehérje: 14,77g  
Zsír: 12,06g Szénh.: 42,12g  
Cukor: 0,76g Só: 0,47g  
(\*Allergének: 1,2,12)

Energia: 731,41kcal Fehérje: 27,01g  
Zsír: 35,78g Szénh.: 70,67g  
Cukor: 13,13g Só: 2,84g  
(\*Allergének: 1,2,3,4,5,6,8,11,12,13)

Energia: 273,7kcal Fehérje: 6,3g  
Zsír: 9,1g Szénh.: 42,7g  
Cukor: 1,82g Só: 0,35g  
(\*Allergének: 1,2)

SULI-HOST KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 1.

Adószám: 15212362-00

Telefon: 06-30-2000000

10000 - Ügyvezető - 060000000

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 okozó anyagok; 11=Mustár; 12=Seram; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt;

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2 0



# ÉTLAP

"B" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

<b>09.05</b>	Citromos tea	<b>A menü</b>	<b>B menü</b>	Nap mint nap gyümölcsjoghurt
<b>Hétfő</b>	Pulykamellsonka CBA	Lebbencsleves	Túrófelfújt	Fonott kalács
	Liga margarin	Alma		
	Hosszú zsemle	Telj.kiörl.kenyér		
	Zöldpaprika			

Energia: 290,77kcal Zsír: 9,73g Cukor: 9,96g (*Allergének: 1,13)	Fehérite: 10,07g Szénh.: 39,66g Só: 1,22g	Energia: 729,65kcal Zsír: 25,44g Cukor: 28,09g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérite: 29,77g Szénh.: 92,08g Só: 1,28g	Energia: 306,68kcal Zsír: 5,72g Cukor: 16,39g (*Allergének: 1,2,3,6,8)	Fehérite: 8,14g Szénh.: 56,32g Só: 0,22g
---	---	---	---	---	--

<b>09.06</b>	Főzött kakaó	Zöldborsóleves	Sajt uzsi
<b>Kedd</b>	Csavart kifli	Milánói szosz hússal	Liga margarin
		Spagetti	Teljes kiörlésű kenyér uzsi
		Sajt	

Energia: 299,4kcal Zsír: 5,63g Cukor: 10,82g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 12,09g Szénh.: 52,48g Só: 0,32g	Energia: 702,16kcal Zsír: 30,31g Cukor: 2,39g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérite: 31,34g Szénh.: 75,25g Só: 2,16g	Energia: 312,32kcal Zsír: 12,8g Cukor: 0,8g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 16,4g Szénh.: 32,6g Só: 1,08g
--	---	--	---	---	---

<b>09.07</b>	Tej	Vágott tojásleves	Zöldfűszeres halpástétom
<b>Szerda</b>	Liga margarin	Rántott csirkecombfilé	Teljes kiörlésű kenyér uzsi
	Egyenes kifli 40g	Párolt rizs	
	Zöldpaprika	Joghurtos öntet	

Energia: 264,72kcal Zsír: 8,6g Cukor: 1,54g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 12g Szénh.: 38g Só: 0,48g	Energia: 813,09kcal Zsír: 27,48g Cukor: 0,37g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérite: 37,37g Szénh.: 99,04g Só: 2,92g	Energia: 299,2kcal Zsír: 13,2g Cukor: 0,8g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 9,6g Szénh.: 34,2g Só: 0,8g
---	---	--	---	--	---

<b>09.08</b>	Tej	Májgaluskaleves	Csemege szalámi
<b>Csütörtök</b>	Méz	Rakott burgonya	Delma margarin
	Liga margarin	Fejeskáposzta-saláta vás.	Szezámagos zsemle
	Teljes kiörlésű kenyér uzsi		Kigyó uborka

Energia: 345,32kcal Zsír: 8,6g Cukor: 0,8g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 13,5g Szénh.: 56,45g Só: 0,36g	Energia: 726,8kcal Zsír: 26,16g Cukor: 0,38g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérite: 30,9g Szénh.: 76,7g Só: 2,06g	Energia: 270,88kcal Zsír: 12,06g Cukor: 0,82g (*Allergének: 1,12)	Fehérite: 10,07g Szénh.: 29,86g Só: 0,99g
--	--	---	---	--	---

<b>09.09</b>	Csipkebogyótea	Eperleves	Joghurt
<b>Péntek</b>	Csirkemell sonka	Bácskai rizseshús	Fatörzskifli
	Teavaj	Csemege uborka	
	Teljes kiörlésű császár zsemle	Telj.kiörl.kenyér	
	Zöldpaprika		

Energia: 307,21kcal Zsír: 12,34g Cukor: 9,71g (*Allergének: 1,2,4,13)	Fehérite: 11g Szénh.: 38,16g Só: 1,68g	Energia: 749,33kcal Zsír: 28,67g Cukor: 14,5g (*Allergének: 1,2,5,13)	Fehérite: 23,42g Szénh.: 97,11g Só: 2,35g	Energia: 309,33kcal Zsír: 9,99g Cukor: 1,48g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 10,2g Szénh.: 45,12g Só: 0,17g
--	--	--	---	--	--

**SULI-HOST KFT.**  
 6724 Szeged, Kenyérgyári út 1.  
 Adószám: 11801130-2-00  
 Bankszámlaszám:  
 10001006-50000000-00000000

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=Földmogyoró; 9=Hal; 10=Rák okozóanyagok; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



# ÉTLAP

## "B" Iskola



### Uzsonna

### Tízórai

### Ebéd

#### A menü B menü

09.12	Tej	Zellerkrémleves s.répakockával	Lapkasajt
Hétfő	Molnárka	Temesvári aprópecsenye	Delma margarin
		Galuska	Teljes kiörlésű kenyér uszi
			Kigyó uborka

Energia: 309,65kcal Zsír: 8,85g Cukor: 1,65g (*Allergének: 1,2,3	Fehérite: 13g Szénh.: 47,7g Só: 0,17g	Energia: 764,11kcal Zsír: 33,98g Cukor: 1,02g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérite: 30,63g Szénh.: 78,24g Só: 2,25g	Energia: 315,92kcal Zsír: 12,8g Cukor: 0,86g (*Allergének: 1,2	Fehérite: 16,9g Szénh.: 33,04g Só: 0,71g
---	---	---	---	---	--

09.13	Tej	Daragombócleves	Kenőmájas
Kedd	Párizsi	Sertéspörkölt	Magvas kenyér
	Delma margarin	Sárgaborsófőzelék	
	Teljes kiörlésű császár zsemle	Telj.kiörl.kenyér	
	Zöldpaprika		

Energia: 359,62kcal Zsír: 15,5g Cukor: 0,77g (*Allergének: 1,2,4	Fehérite: 16,9g Szénh.: 42,04g Só: 1,19g	Energia: 795,63kcal Zsír: 35,72g Cukor: 1,35g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérite: 39,25g Szénh.: 75,89g Só: 2,73g	Energia: 287,2kcal Zsír: 12,8g Cukor: 0,78g (*Allergének: 1,12	Fehérite: 12,2g Szénh.: 31,6g Só: 1,03g
---	--	---	---	---	---

09.14	Citromos tea	Paradicsomleves betűtsztaával	Ivójoghurt
Szerda	Főtt tojás	Roston sült hal	Teljes kiörlésű gabonás keksz
	Liga margarin	Burgonya püré	
	Zabpelyhes zsemle	Tartármártás	
	Paradicsom	Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 277,87kcal Zsír: 6,93g Cukor: 9,76g (*Allergének: 1,13	Fehérite: 9,67g Szénh.: 40,28g Só: 0,44g	Energia: 734,14kcal Zsír: 21,35g Cukor: 16,32g (*Allergének: 1,2,3,5,9,11	Fehérite: 30,33g Szénh.: 95,59g Só: 2,75g	Energia: 309,9kcal Zsír: 10,1g Cukor: 0,92g (*Allergének: 1,2,3,5	Fehérite: 7,5g Szénh.: 45,3g Só: 0,4g
--	--	--	---	--	---

09.15	Tej	Bakonyi csirkeragu leves	Metélőhagym.vajkr.
Csütörtök	Kapros túrókrém	Aranygaluska	Teljes kiörlésű kenyér uszi
	Császár zsemle	Vanília öntet	Szőlő

Energia: 325,65kcal Zsír: 10,02g Cukor: 0g (*Allergének: 1,2	Fehérite: 19,08g Szénh.: 43,96g Só: 0,3g	Energia: 765,17kcal Zsír: 18,31g Cukor: 14,53g (*Allergének: 1,2,3,4,5,6,11	Fehérite: 29,77g Szénh.: 121,75g Só: 1,33g	Energia: 335,6kcal Zsír: 9,2g Cukor: 1,24g (*Allergének: 1,2	Fehérite: 7,8g Szénh.: 54,6g Só: 0,43g
---	--	--	--	---	--

09.16	Karamellás tej	Tarhonyaleves	Teljes kiörlésű mákos párna
Péntek	Szezámagos kifli	Sültcsirkecomb	Alma
	Liga margarin	Petrezselymes rizs	
		Kovászos uborka	
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 293,29kcal Zsír: 8,32g Cukor: 12,81g (*Allergének: 1,2,12	Fehérite: 10,6g Szénh.: 47,44g Só: 0,26g	Energia: 721,07kcal Zsír: 20,12g Cukor: 1,49g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérite: 40,35g Szénh.: 88,74g Só: 3,23g	Energia: 296,1kcal Zsír: 10,5g Cukor: 1,43g (*Allergének: 1	Fehérite: 6,3g Szénh.: 45,5g Só: 0,36g
---	--	---	---	--	--

SULI-HOST KFT.  
 6724 Szeged, Kenyérgyári út 1.  
 Adószám: 11621230-2-09  
 Bankszámlaszám:  
 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=Pálcika növények; 11=Méreg; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Cellaallírt



# ÉTLAP

"B" Iskola



Uzsonna

Tízórai

Ebéd

## A menü B menü

09.19	Zöldtea-citrusos	Erdélyi zöldségleves lestyánnal	Csirke májaskrém
Hétfő	Virslí	Marhapörkölt	Búzakorpás kenyér
	Mustár	Tarhonya	Zöldpaprika
	Hosszú zsemle	Fejeskáposzta-saláta vás.	
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 325,49kcal	Fehérite: 12,71g	Energia: 752,14kcal	Fehérite: 28,48g	Energia: 290,8kcal	Fehérite: 9,9g
Zsír: 12,29g	Szénh.: 39,4g	Zsír: 35,23g	Szénh.: 79,46g	Zsír: 12,4g	Szénh.: 34,9g
Cukor: 9,76g	Só: 1,53g	Cukor: 0,9g	Só: 2,47g	Cukor: 0,85g	Só: 0,94g
(*)Allergének: 1,11,13		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2	

09.20	Tejes kávé	Csontleves csigatésztával	Kefír
Kedd	Fonottka 50g	Húsgombóc	Fatörzskifli
		Paradicsommártás	
		Tört bugonya 1/2 adag	
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 314,4kcal	Fehérite: 12,2g	Energia: 709,61kcal	Fehérite: 23,34g	Energia: 295,83kcal	Fehérite: 10,2g
Zsír: 6,25g	Szénh.: 55,55g	Zsír: 24,6g	Szénh.: 92,09g	Zsír: 8,49g	Szénh.: 43,62g
Cukor: 11,92g	Só: 0,62g	Cukor: 14,16g	Só: 3,3g	Cukor: 1,48g	Só: 0,17g
(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2	

09.21	Tej	Erdei gyümölcsleves	Sajt uzsi
Szerda	Krasno sonka	Sajtós szelet	Liga margarin
	Korpás zsemle	Párolt rizs	Teljes kiörlésű kenyér uzsi
	Kigyó uborka		

Energia: 313,56kcal	Fehérite: 21,57g	Energia: 761,95kcal	Fehérite: 35,88g	Energia: 312,32kcal	Fehérite: 16,4g
Zsír: 10,45g	Szénh.: 40g	Zsír: 22,86g	Szénh.: 101,53g	Zsír: 12,8g	Szénh.: 32,6g
Cukor: 0,76g	Só: 1,29g	Cukor: 13,47g	Só: 2,3g	Cukor: 0,8g	Só: 1,08g
(*)Allergének: 1,2,4		(*)Allergének: 1,2,5,13		(*)Allergének: 1,2	

09.22	Tej	Csurgatott tojásleves	Teavaj
Csütörtök	Medvehagymás túrókrém	Fasírt	Fonott kalács
	Zsemle	Burgonyafőzelék	
	Zöldpaprika	Top túró rolád	
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 322,54kcal	Fehérite: 19,35g	Energia: 754,57kcal	Fehérite: 25,32g	Energia: 307,14kcal	Fehérite: 5,94g
Zsír: 9,05g	Szénh.: 44,06g	Zsír: 34,47g	Szénh.: 77,62g	Zsír: 14,46g	Szénh.: 41,04g
Cukor: 0,76g	Só: 0,47g	Cukor: 11,5g	Só: 2,64g	Cukor: 1,98g	Só: 0,21g
(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,6,8,11		(*)Allergének: 1,2,3	

09.23	Csipkebogyótea	Gulyásleves	Briós
Péntek	Csemege szalámi	Tejbedara	Körte
	Lenmagos kenyér	Kakaós cukor	
	Liga margarin	Alma	
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 325,66kcal	Fehérite: 10,8g	Energia: 707,19kcal	Fehérite: 25,64g	Energia: 327,6kcal	Fehérite: 6,3g
Zsír: 12,2g	Szénh.: 41,54g	Zsír: 22,53g	Szénh.: 99,3g	Zsír: 4,2g	Szénh.: 64,4g
Cukor: 9,86g	Só: 1g	Cukor: 27,7g	Só: 1,56g	Cukor: 1,75g	Só: 0,18g
(*)Allergének: 1,2,13		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2	

SULI-HOST Kft.  
 8700 Szécsény, Kenyérgyári út 11.  
 Adószám: 11821230-2-03  
 Bankszámlaszám: 11800000000000000000  
 Ügyvezető

Az étlapváltás jogát fenntartjuk.

Jó étvágyat kívánunk!

(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tofu; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák-méhészek; 11=Mustár; 12=Szén-dioxid; 14=Cellafenntartó



# ÉTLAP

## "B" Iskola



### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

09.26	Tej	Szárazbableves	<b>A menü</b>	<b>B menü</b>	Lapkasajt
Hétfő	Mogyorókrém	Rizsfelfűjt			Liga margarin
	Rozskenyér	Telj.kiörl.kenyér			Zsemle
					Alma

Energia: 333,35kcal	Fehérite: 13,15g	Energia: 702,97kcal	Fehérite: 23,58g	Energia: 329,23kcal	Fehérite: 15,17g
Zsír: 9,95g	Szénh.: 52g	Zsír: 10,58g	Szénh.: 128,67g	Zsír: 12,13g	Szénh.: 38,42g
Cukor: 0,85g	Só: 0,35g	Cukor: 14,81g	Só: 1,67g	Cukor: 0,76g	Só: 0,62g
(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11,13		(*)Allergének: 1,2	

09.27	Tej	Marha erőleves			Párizsi
Kedd	Magyaros sajtkrém	Natúr sertés szelet			Delma margarin
	Barna zsemle	Meggy mártás			Magvas kenyér
	Kigyó uborka	Pirított dara			
		Müzli szelet			
		Telj.kiörl.kenyér			

Energia: 332,28kcal	Fehérite: 16,1g	Energia: 704,02kcal	Fehérite: 30,92g	Energia: 290,32kcal	Fehérite: 11g
Zsír: 12,59g	Szénh.: 44,78g	Zsír: 17,2g	Szénh.: 102,05g	Zsír: 13,6g	Szénh.: 32,24g
Cukor: 0,81g	Só: 0,9g	Cukor: 26,12g	Só: 4,13g	Cukor: 0,84g	Só: 1,27g
(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,6,8,11,12,13		(*)Allergének: 1,2,4,12	

09.28	Eper-meggy ízű gyümölcs tea	Húsgombóclevés			Gyümölcsös krémjoghurt
Szerda	Toast sonka	Székelykáposzta			Molnárka
	Liga margarin	Telj.kiörl.kenyér			
	Kukoricás kenyér				
	Paradicsom				

Energia: 280,36kcal	Fehérite: 11,9g	Energia: 699,28kcal	Fehérite: 32,35g	Energia: 324,65kcal	Fehérite: 9,25g
Zsír: 4,2g	Szénh.: 47,34g	Zsír: 39,06g	Szénh.: 49,38g	Zsír: 7,6g	Szénh.: 52,7g
Cukor: 9,88g	Só: 1,31g	Cukor: 1,02g	Só: 2,08g	Cukor: 17,9g	Só: 0,4g
(*)Allergének: 1,2,4,13		(*)Allergének: 1,2,4,5,11,13		(*)Allergének: 1,2,3	

09.29	Tej	Filézett halászlé			Tönkölyös sajtos pogácsa
Csütörtök	Karottás tojáskrém	Túrós tészta			Szilva
	Hosszú zsemle	Túró			
		Tejföl			
		Szőlő			
		Telj.kiörl.kenyér			

Energia: 317,13kcal	Fehérite: 15,13g	Energia: 723,36kcal	Fehérite: 39,91g	Energia: 280,1kcal	Fehérite: 12,9g
Zsír: 10,34g	Szénh.: 42,19g	Zsír: 18,79g	Szénh.: 97,88g	Zsír: 9,8g	Szénh.: 38g
Cukor: 0,76g	Só: 0,64g	Cukor: 1,3g	Só: 1,85g	Cukor: 0,97g	Só: 1,4g
(*)Allergének: 1,2,3,11		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,9,11		(*)Allergének: 1,2,3	

09.30	Főzött kakaó	Gombakrémléves			Kockasajt
Péntek	Kifli	Rozmaringos sült csirkecomb			Négy magv.zsemle
	Delma margarin	Burgonya püré			Körte
		Vegyessaláta saját			
		Telj.kiörl.kenyér			

Energia: 292,79kcal	Fehérite: 10,89g	Energia: 689kcal	Fehérite: 43g	Energia: 296,06kcal	Fehérite: 7,8g
Zsír: 8,22g	Szénh.: 47,17g	Zsír: 14,74g	Szénh.: 85,04g	Zsír: 7,59g	Szénh.: 47,48g
Cukor: 11,71g	Só: 0,55g	Cukor: 11,14g	Só: 3,32g	Cukor: 0,77g	Só: 0,47g
(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,12	

SULI-HOST KFT.  
 661 Szegec, Kenyérgyártó ut. 1.  
 Telefon: 11021236-2-03  
 Ügyvezető igazgató: ...

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, nukleotidok; 11=Mustár; 12=Szerámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Cellaofin