



Tízórai

ÉTLAP

"B" Iskola

Ebéd



Uzsonna

10.31

Hétfő

A menü B menü

11.01

Kedd

11.02	Tej	Nyírségi gombóclevés	Gyümölcsös krémjoghurt
Szerda	Liga margarin	Sajtos metélt	Napraforgómagos fonottka
	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi	Tejfő	
	Csirkemell sonka	Sajt	
		Alma	
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 339,12kcal
Zsír: 10,6g
Cukor: 0,8g
(*Allergének: 1,2,4)

Fehérite: 19,5g
Szénh.: 44,7g
Só: 1,76g

Energia: 737,09kcal
Zsír: 25,3g
Cukor: 0,73g
(*Allergének: 1,2,3,4,5,11)

Fehérite: 33,97g
Szénh.: 91,93g
Só: 2,08g

Energia: 317kcal
Zsír: 7,35g
Cukor: 16,87g
(*Allergének: 1,6,7,8)

Fehérite: 11,55g
Szénh.: 49,3g
Só: 0,57g

11.03 Tej

Csütörtök Briós

Paradicsomleves betűtésztával
Bükki aprópecsenye
Törtburgonya
Vegyes vágott

Tejfölös-túró
Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
Lilahagyma

Energia: 364,8kcal
Zsír: 9,2g
Cukor: 1,75g
(*Allergének: 1,2)

Fehérite: 13,8g
Szénh.: 60,1g
Só: 0,18g

Energia: 723,31kcal
Zsír: 30,75g
Cukor: 14,3g
(*Allergének: 1,2,3,5)

Fehérite: 24,3g
Szénh.: 77,82g
Só: 2,5g

Energia: 246,62kcal
Zsír: 4,72g
Cukor: 0,8g
(*Allergének: 1,2)

Fehérite: 13,08g
Szénh.: 37,24g
Só: 0,54g

11.04 Eper-csipkeb.gyüm.tea

Péntek

Csontleves csigatésztával
Zöldfűszeres halfilé
Rizibizi
Tartármártás
Telj.kiörl.kenyér

Teavaj
Fonott kalács

Energia: 318,4kcal
Zsír: 7,41g
Cukor: 9g
(*Allergének: 1,2,11,13)

Fehérite: 9,07g
Szénh.: 50,34g
Só: 0,39g

Energia: 739,05kcal
Zsír: 22,23g
Cukor: 2,99g
(*Allergének: 1,2,3,4,5,9,11)

Fehérite: 31,86g
Szénh.: 99,28g
Só: 3,31g

Energia: 307,14kcal
Zsír: 14,46g
Cukor: 1,98g
(*Allergének: 1,2,3)

Fehérite: 5,94g
Szénh.: 41,04g
Só: 0,21g

SULI-HOST KFT.

..... Szeged, Kenyérgyár ut. 1.

Adószám: 11091230-2-00

Bankezási szám:

Ügyvezető 70990007-00000000

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. puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt;

Suli-Host Élektetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"B" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

		<u>A menü</u> <u>B menü</u>		
11.07	Zöldtea-citrusos	Csontleves csigatésztával		Kockasajt
Hétfő	Csemege szalámi	Lasagne		Magvas kenyér
	Liga margarin	Telj.kiörl.kenyér		Alma
	Teljes kiörlésű kenyér uzsi	Kiwi		

Energia: 323,27kcal Zsír: 12,2g Cukor: 9,8g (*Allergének: 1,2,13)	Fehérje: 10,8g Szénh.: 40,93g Só: 1,02g	Energia: 746,59kcal Zsír: 25,71g Cukor: 2,73g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 31,54g Szénh.: 94,89g Só: 2,91g	Energia: 293,1kcal Zsír: 9,6g Cukor: 0,78g (*Allergének: 1,2,12)	Fehérje: 9,1g Szénh.: 42g Só: 0,52g
--	---	--	--	---	---

11.08	Tej	Babgulyás		Sajtos croissant
Kedd	Tojáskrém	Tejbedara		Kiwi
	Félbarna kenyér	Kakaós cukor		
		Telj.kiörl.kenyér		

Energia: 357,86kcal Zsír: 13,66g Cukor: 0,84g (*Allergének: 1,2,3,11)	Fehérje: 17,54g Szénh.: 42,2g Só: 0,52g	Energia: 738,89kcal Zsír: 22,87g Cukor: 27,54g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 31,92g Szénh.: 101,99g Só: 1,53g	Energia: 287kcal Zsír: 13,3g Cukor: 1,82g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 7g Szénh.: 33,6g Só: 1,4g
--	---	---	---	---	--

11.09	Főzött kakaó	Zellerkrémleves s.répakockával		Zöldfűszeres halpástétom
Szerda	Foci zsemle	Rántott halfilé		Magvas kenyér
		Petrezselymes rizs		Jégcsap retek
		Joghurtos öntet		
		Telj.kiörl.kenyér		

Energia: 293,3kcal Zsír: 6,03g Cukor: 11,92g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 11,59g Szénh.: 51,13g Só: 0,59g	Energia: 766,3kcal Zsír: 19,31g Cukor: 0,9g (*Allergének: 1,2,3,4,5,9,11)	Fehérje: 32,67g Szénh.: 111,15g Só: 2,95g	Energia: 322,3kcal Zsír: 15,6g Cukor: 0,78g (*Allergének: 1,12)	Fehérje: 10,7g Szénh.: 34,6g Só: 0,8g
--	--	--	---	--	---

11.10	Tej	Reszelt tésztaleves		Lapkasajt
Csütörtök	Fatörzskifli	Fasírt		Liga margarin
		Zöldborsófőzelék		Teljes kiörlésű kenyér uzsi
		Telj.kiörl.kenyér		Kigyó uborka

Energia: 320,33kcal Zsír: 8,99g Cukor: 1,48g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 13,2g Szénh.: 50,12g Só: 0,17g	Energia: 725,1kcal Zsír: 27,12g Cukor: 11,91g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 33,53g Szénh.: 85,75g Só: 2,45g	Energia: 315,92kcal Zsír: 12,8g Cukor: 0,8g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 16,9g Szénh.: 32,8g Só: 0,68g
--	---	--	--	---	--

11.11	Erdei gyümölcsízű tea	Karfiolleves		Joghurt
Péntek	Zala felvágott	Marhapörkölt		Molnárka
	Delma margarin	Törtburgonya		
	Zsemle	Céklassaláta		
	Zöldpaprika	Telj.kiörl.kenyér		

Energia: 290,77kcal Zsír: 9,73g Cukor: 10,02g (*Allergének: 1,4,13)	Fehérje: 10,07g Szénh.: 39,9g Só: 1,25g	Energia: 692,52kcal Zsír: 27,65g Cukor: 1,12g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 25,03g Szénh.: 76,31g Só: 2,63g	Energia: 298,65kcal Zsír: 9,85g Cukor: 1,65g (*Allergének: 1,2,3)	Fehérje: 10g Szénh.: 42,7g Só: 0,17g
--	---	--	--	--	--

SULI-HOST KFT.

Szeged, Kenyérgyár út 1.

Telefon: 11021230-200

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=Rák. muhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogószín

Suli-Host Éteketelési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"B" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

A menü B menü

11.14	Erdei gyümölcsízú tea	Zöldborsóleves	Párizsi
Hétfő	Kenőmájás	Hawai pulykaapró	Liga margarin
	Teljes kiörlésű kenyér uzsi	Sárgarépas rizs	Kukoricás kenyér
	Teljes kiörlésű gabonás keksz		Paradicsom

Energia: 308,55kcal Zsír: 10,4g Cukor: 9,8g (*Allergének: 1,2,13)	Fehérite: 11,6g Szénh.: 41,33g Só: 1,03g	Energia: 750,33kcal Zsír: 26,59g Cukor: 1,49g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérite: 29,12g Szénh.: 96,05g Só: 3,47g	Energia: 291,02kcal Zsír: 10,6g Cukor: 0,88g (*Allergének: 1,2,4)	Fehérite: 10,3g Szénh.: 38,2g Só: 1,27g
--	--	--	---	--	---

11.15	Tej	Magyaros burgonyaleves	Kockasajt
Kedd	Teavaj	Főtt tojás	Fatörzskifli
	Barna zsemle	Spenót	Zöldpaprika
	Sárgarépakarikák	Telj.kiörl.kenyér	
		Túró Rudi	

Energia: 363,64kcal Zsír: 16,43g Cukor: 0,81g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 13,3g Szénh.: 46,3g Só: 0,31g	Energia: 736,47kcal Zsír: 32,72g Cukor: 5,27g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérite: 31,15g Szénh.: 69,29g Só: 3,39g	Energia: 288,83kcal Zsír: 9,99g Cukor: 1,48g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 8,7g Szénh.: 40,12g Só: 0,34g
---	---	--	---	--	---

11.16	Csipkebogyótea	Májgaluskaleves	Kefir
Szerda	Virsli	Hentes szelet	Sajtos pogácsa ebéd vás.
	Mustár	Burgonya püré	Kiwi
	Hosszú zsemle	Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 325,49kcal Zsír: 12,29g Cukor: 9,76g (*Allergének: 1,11,13)	Fehérite: 12,71g Szénh.: 39,4g Só: 1,53g	Energia: 730,17kcal Zsír: 22,99g Cukor: 1,15g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérite: 41,94g Szénh.: 77,94g Só: 2,94g	Energia: 341,4kcal Zsír: 16,5g Cukor: 0,69g (*Allergének: 1,2,3)	Fehérite: 10,7g Szénh.: 35,2g Só: 1g
---	--	--	---	---	--

11.17	Tej	Erdei gyümölcsleves	Sajtkrém
Csütörtök	Kakaós kalács	Csirkepörkölt	Teljes kiörlésű kenyér uzsi
		Orsó tészta	Kigyó uborka
		Fejeskáposzta - saláta	
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 346,28kcal Zsír: 10,28g Cukor: 1,97g (*Allergének: 1,2,3)	Fehérite: 14,76g Szénh.: 53,42g Só: 1,93g	Energia: 717,43kcal Zsír: 16,55g Cukor: 19,36g (*Allergének: 1,2,5,13)	Fehérite: 34,99g Szénh.: 105,58g Só: 1,79g	Energia: 241,6kcal Zsír: 7,2g Cukor: 0,8g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 9,3g Szénh.: 34,4g Só: 0,95g
---	---	---	--	---	--

11.18	Tej	Buzsáki leves	Nap mint nap gyümölcsjoghurt
Péntek	Petr.tejfölöszturó	Mákos metélt	Napraforgómagos fonottka
	Korpás zsemle	Mákos cukor	
	Jégcsap retek		

Energia: 313,01kcal Zsír: 11,17g Cukor: 0,76g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 19,41g Szénh.: 41,59g Só: 0,56g	Energia: 734,77kcal Zsír: 32,67g Cukor: 14,54g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérite: 25,47g Szénh.: 81,95g Só: 1,4g	Energia: 278,9kcal Zsír: 4,7g Cukor: 15,03g (*Allergének: 1,2,3,6,7,8)	Fehérite: 10g Szénh.: 47,2g Só: 0,37g
---	---	---	--	---	---

SULI-HOST KFT
 6794 Szeged, Kenyérgyártó utca 11.
 Tel: 76/51230-200
 Bankkártyafogadás

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 okozóanyagok; 11=Mustár; 12=Szén-dioxid; 14=C-sillafirt.

Suli-Host Étektetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"B" Iskola



Uzsonna

Tízórai

Ebéd

A menü B menü

11.21	Főzött kakaó	Lebbencsleves	Zöldfűszeres halpástétom
Hétfő	Császár zsemle	Stefánia vagdalt	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
		Sárgaborsófőzelék	Kiwi
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 293,3kcal Zsír: 6,03g Cukor: 10g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 11,59g Szénh.: 51,13g Só: 0g	Energia: 720,63kcal Zsír: 28,5g Cukor: 1,17g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérite: 34,63g Szénh.: 75,75g Só: 2,68g	Energia: 335,6kcal Zsír: 13,2g Cukor: 0,8g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 10,3g Szénh.: 41,9g Só: 0,8g
---	--	---	---	--	--

11.22	Meggyizû gyüm.tea	Zöldbableves	Joghurt
Kedd	Főtt tojás	Zöldfűszeres halfilé	Fatörzskifli
	Liga margarin	Párolt rizs	
	Rozskenyér	Joghurtos öntet	
	Kigyó uborka	Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 291,87kcal Zsír: 7,6g Cukor: 9,85g (*Allergének: 1,2,13)	Fehérite: 10,3g Szénh.: 43,14g Só: 0,5g	Energia: 742,35kcal Zsír: 20,34g Cukor: 1,8g (*Allergének: 1,2,3,4,5,9,11)	Fehérite: 31,89g Szénh.: 105,15g Só: 2,69g	Energia: 309,33kcal Zsír: 9,99g Cukor: 1,48g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 10,2g Szénh.: 45,12g Só: 0,17g
--	---	---	--	--	--

11.23	Tej	Kertészleves	Sajt uzsi
Szerda	Fonott kalács	Paprikásburgonya hússal	Liga margarin
		Céklasaláta	Korpás zsemle
		Telj.kiörl.kenyér	Sárgarépakarikák

Energia: 329,78kcal Zsír: 9,62g Cukor: 1,98g (*Allergének: 1,2,3)	Fehérite: 13,44g Szénh.: 53,42g Só: 0,2g	Energia: 719,39kcal Zsír: 29,91g Cukor: 1,46g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérite: 28,21g Szénh.: 74,81g Só: 2,77g	Energia: 300,28kcal Zsír: 14,25g Cukor: 0,76g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 15,67g Szénh.: 31,3g Só: 1,02g
--	--	--	---	---	--

11.24	Tej	Brokkolikrémleves	Pizzasonka
Csütörtök	Sajtkrém	Levesgyöngy	Rozskenyér
	Négy magv.zsemle	Provanszi csirkemájragu	Alma
		Burgonya püré	Liga margarin
		Csemege uborka	
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 334,76kcal Zsír: 12,59g Cukor: 0,77g (*Allergének: 1,2,12)	Fehérite: 15,6g Szénh.: 43,78g Só: 0,89g	Energia: 695,6kcal Zsír: 21,57g Cukor: 2,27g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérite: 32,55g Szénh.: 85,27g Só: 3,03g	Energia: 291,92kcal Zsír: 6,8g Cukor: 0,85g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 13,8g Szénh.: 42,8g Só: 0,36g
--	--	---	---	---	---

11.25	Eper-csipkeb.gyüm.tea	Daragaluskaleves	Kakaós csiga
Péntek	Diákcsemege szalámi	Székelykáposzta	
	Zsemle	Rétes	
	Kigyó uborka	Telj.kiörl.kenyér	
	Delma margarin		

Energia: 300,97kcal Zsír: 11,53g Cukor: 9,82g (*Allergének: 1,13)	Fehérite: 9,67g Szénh.: 39,2g Só: 0,33g	Energia: 704,89kcal Zsír: 33,76g Cukor: 4,25g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérite: 25,26g Szénh.: 70,1g Só: 2,23g	Energia: 291,2kcal Zsír: 9,8g Cukor: 0,79g (*Allergének: 1)	Fehérite: 4,9g Szénh.: 46,9g Só: 0,14g
--	---	--	--	--	--

SULI-HOST KFT.
1124 Szeged, Kenyérpár út 1.
Telefon: 76-511330-200
Bankkaszámszáma:
76000097-10000000

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. mihatástűk: 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt;

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"B" Iskola



Uzsonna

Tízórai

Ebéd

11.28	Zöldtea-citrusos	Lencseleves húsmentes	Kefir
Hétfő	Kenőmájás	Bolognai szósz hússal	Tökmagos párna
	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi	Spagetti	
	Kigyó uborka	Sajt	

A menü B menü

Energia: 314,55kcal Zsír: 10,4g Cukor: 9,8g (*Allergének: 1,2,13)	Fehérje: 12,1g Szénh.: 42,33g Só: 1,03g	Energia: 764,6kcal Zsír: 31,26g Cukor: 1,52g (*Allergének: 1,2,5,11)	Fehérje: 35,2g Szénh.: 83,73g Só: 2,12g	Energia: 309,5kcal Zsír: 8,7g Cukor: 0,72g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 13,6g Szénh.: 43,1g Só: 0,41g
--	---	---	---	--	--

11.29	Tej	Hamis gulyásleves	Lekvár
Kedd	Kuglof	Sertéspörkölt	Teavaj
		Tökfőzelék	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
		Telj.kiörl.kenyér	
		Müzli szelet	

Energia: 346,28kcal Zsír: 10,28g Cukor: 1,97g (*Allergének: 1,2,3)	Fehérje: 14,76g Szénh.: 53,42g Só: 1,93g	Energia: 726,15kcal Zsír: 34,62g Cukor: 13,05g (*Allergének: 1,2,3,4,5,6,8,12,13)	Fehérje: 26,68g Szénh.: 71,73g Só: 2,8g	Energia: 319,71kcal Zsír: 11,04g Cukor: 0,8g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 6g Szénh.: 47,92g Só: 0,36g
---	--	--	---	--	--

11.30	Tej	Csurgatott tojásleves	Kockasajt
Szerda	Karottás tojáskrém	Rizses hús	Fatörzskifli
	Teljes kiőrlésű császár zsemle	Almabefőtt	
	Zöldpaprika		

Energia: 334,05kcal Zsír: 11,41g Cukor: 0,71g (*Allergének: 1,2,3,11)	Fehérje: 16,57g Szénh.: 42,4g Só: 0,66g	Energia: 705,85kcal Zsír: 32,53g Cukor: 11,19g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 22,17g Szénh.: 124,12g Só: 2,87g	Energia: 278,83kcal Zsír: 9,99g Cukor: 1,48g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 8,2g Szénh.: 38,62g Só: 0,34g
--	---	---	---	--	--

12.01

Csütörtök

12.02

Péntek

SULI-HOST KFT.

6000 Szeged, Kenyérgyári út 1.

Adószám: 11931230-2-06

Bankszámlaszám:

Ügyvezető 50000027-00000000 Jó étvágyat kívánunk !

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

(* 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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt;

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0