



ÉTLAP

"B" Iskola



Uzsonna

Tízórai

Ebéd

A menü B menü

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

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	Rizshús	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	Csipkebogyótea	Csontleves csigatésztával	Gyümölcsös krémjoghurt
Csütörtök	Párizsi	Húsgombóc	Molnárika
	Liga margarin	Paradicsommártás	
	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi	Tört bugonya 1/2 adag	
	Jégcsap retek	Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 319,17kcal Zsír: 11,2g Cukor: 9,8g (*Allergének: 1,2,4,13)	Fehérje: 10,9g Szénh.: 42,73g Só: 1,24g	Energia: 709,61kcal Zsír: 24,6g Cukor: 14,16g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 23,34g Szénh.: 92,09g Só: 3,3g	Energia: 324,65kcal Zsír: 7,6g Cukor: 17,9g (*Allergének: 1,2,3)	Fehérje: 9,25g Szénh.: 52,7g Só: 0,4g
--	---	--	---	---	---

12.02	Tej	Fahéjas almaleves	Sajt uzsi
Péntek	Metélőhagym.vajkr.	Rántott szelet	Liga margarin
	Teljes kiőrlésű császár zse	Petrezselymes burgonya	Félbarna kenyér
	Sárgarépa		

Energia: 336,9kcal Zsír: 13,5g Cukor: 1,15g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 13,1g Szénh.: 44,7g Só: 0,36g	Energia: 729,12kcal Zsír: 21,09g Cukor: 13,32g (*Allergének: 1,2,3)	Fehérje: 30,2g Szénh.: 94,31g Só: 1,85g	Energia: 294,32kcal Zsír: 12,2g Cukor: 0,84g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 16,4g Szénh.: 29,6g Só: 1,04g
---	--	--	---	--	--

SULI-HOST KFT.
 6724 Szeged, Kenyérgyári út 1.
 Adószám: 11021250-2-06
 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; 11=Mustár; 12=Származék; 13=Kén-dioxid; 14=Céllanft)

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"B" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

A menü B menü

12.05	Csipkebogyótea	Paradicsomleves betűtésztaival	Zöldfűszeres halpástétom
Hétfő	Pizzasonka	Húsos rakott burgonya	Kukoricás kenyér
	Liga margarin		Kigyó uborka
	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi		

Energia: 288,47kcal Zsír: 6,8g Cukor: 9,8g (*Allergének: 1,2,13)	Fehérje: 14,4g Szénh.: 40,93g Só: 0,36g	Energia: 740,74kcal Zsír: 25,94g Cukor: 14,17g (*Allergének: 1,2,3,5)	Fehérje: 23,65g Szénh.: 91,11g Só: 1,8g	Energia: 310kcal Zsír: 12,6g Cukor: 0,88g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 9,5g Szénh.: 38,8g Só: 0,83g
---	---	--	---	---	---

12.06	Tej	Erdélyi csorbaleves	Joghurt
Kedd	Teavaj	Roston sült hal	Fonott kalács
	Teljes kiőrlésű egyenes ki	Petrezselymes burgonya	
		Joghurtos öntet	
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 351,86kcal Zsír: 16,34g Cukor: 1,92g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 12,5g Szénh.: 42,62g Só: 0,6g	Energia: 696,55kcal Zsír: 23,9g Cukor: 0,4g (*Allergének: 1,2,5,9)	Fehérje: 34,24g Szénh.: 75,09g Só: 2,29g	Energia: 318,78kcal Zsír: 10,62g Cukor: 1,98g (*Allergének: 1,2,3)	Fehérje: 10,44g Szénh.: 48,42g Só: 0,2g
---	--	---	--	---	---

12.07	Eper-csipkeb.gyüm.tea	Lebbencsleves	Lapkasajt
Szerda	Főtt tojás	Temesvári aprópecsenye	Delma margarin
	Liga margarin	Petrezselymes rizs	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
	Zabpelyhes zsemle		
	Sárgarépa		

Energia: 286,37kcal Zsír: 6,93g Cukor: 9,76g (*Allergének: 1,13)	Fehérje: 9,67g Szénh.: 42,28g Só: 0,44g	Energia: 700,28kcal Zsír: 33,41g Cukor: 1,66g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 22,15g Szénh.: 73,53g Só: 3,05g	Energia: 309,92kcal Zsír: 12,8g Cukor: 0,86g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 16,4g Szénh.: 32,04g Só: 0,71g
---	---	--	--	--	---

12.08	Karamellás tej	Májgaluskaleves	Diákcsemege szalámi
Csütörtök	Teljes kiőrlésű császár z	Gyrosos csirkemell csíkok	Liga margarin
		Zöldséges bulgur	Magvas kenyér
		Céklasaláta	Jégcsap retek
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 270,66kcal Zsír: 4,7g Cukor: 12,71g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 10,8g Szénh.: 49,5g Só: 0,28g	Energia: 755,3kcal Zsír: 18,39g Cukor: 1,17g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11,13)	Fehérje: 49,15g Szénh.: 99,54g Só: 3,55g	Energia: 305,22kcal Zsír: 14,6g Cukor: 0,78g (*Allergének: 1,12)	Fehérje: 11,5g Szénh.: 32,4g Só: 0,36g
--	--	--	--	---	--

12.09	Tej	Kolbászos csicseriborsóleves	Kockasajt
Péntek	Zöldségkrém cukkinis	Túrós tészta	Molnárika
	Zsemle	Túró	Kigyó uborka
		Tejföl	

Energia: 329,73kcal Zsír: 13,06g Cukor: 0,76g (*Allergének: 1,2,3,11)	Fehérje: 12,96g Szénh.: 43,14g Só: 0,53g	Energia: 774,25kcal Zsír: 32,85g Cukor: 0,37g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 38,88g Szénh.: 81,69g Só: 1,47g	Energia: 274,15kcal Zsír: 9,85g Cukor: 1,65g (*Allergének: 1,2,3)	Fehérje: 8,5g Szénh.: 37,2g Só: 0,35g
--	--	--	--	--	---

SULI-HOST KFT.
6724 Szeged, Kenyérgyári út 1.
Levegő: 118 1230-2-00
.....
.....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=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Pék. adalékanyagok; 11=Mustár; 12=Szerámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Céllagfűt)

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"B" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

A menü B menü

12.12	Meggyizű gyüm.tea	Cukkinikrémleves	Kenőmájás
Hétfő	Sajtkrém	Paprikásburgonya hússal	Rozskenyér
	Szezámagos zsemle	Csemege uborka	
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 251,11kcal	Fehérje: 7,57g	Energia: 719,36kcal	Fehérje: 28,4g	Energia: 268,6kcal	Fehérje: 11g
Zsír: 7,06g	Szénh.: 39,36g	Zsír: 30,94g	Szénh.: 72,5g	Zsír: 10,4g	Szénh.: 33,4g
Cukor: 9,76g	Só: 0,89g	Cukor: 2,59g	Só: 2,72g	Cukor: 0,85g	Só: 1,03g
(*)Allergének: 1,2,12,13		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2	

12.13	Tej	Csurgatott tojásleves	Gyümölcsös krémjoghurt
Kedd	Kuglof	Rakott karfiol	Sajtos kifli
		Sajtos pogácsa ebéd vás.	
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 346,28kcal	Fehérje: 14,76g	Energia: 742,45kcal	Fehérje: 31,99g	Energia: 306,79kcal	Fehérje: 10,64g
Zsír: 10,28g	Szénh.: 53,42g	Zsír: 37,99g	Szénh.: 65,89g	Zsír: 8,52g	Szénh.: 46,65g
Cukor: 1,97g	Só: 1,93g	Cukor: 1,37g	Só: 2,94g	Cukor: 17,19g	Só: 0,66g
(*)Allergének: 1,2,3		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2	

12.14	Tej	Zöldségleves	Csemege szalámi
Szerda	Metélőhagym.vajkr.	Olaszos szószban sült csirke	Liga margarin
	Korpás zsemle	Penne	Kukoricás kenyér
	Jégcsap retek	Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 327,46kcal	Fehérje: 13,37g	Energia: 706kcal	Fehérje: 44,6g	Energia: 291,12kcal	Fehérje: 10,2g
Zsír: 15,65g	Szénh.: 41,2g	Zsír: 19,56g	Szénh.: 84,96g	Zsír: 11,6g	Szénh.: 35,4g
Cukor: 1,2g	Só: 0,37g	Cukor: 2,56g	Só: 1,88g	Cukor: 0,88g	Só: 1,05g
(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2	

12.15	Csipkebogyótea	Alföldileves	Lekvár
Csütörtök	Krasno sonka	Sertéspörkölt	Teavaj
	Delma margarin	Zöldbabfőzelék	Félbarna kenyér
	Teljes kiörlésű kenyér uzsi	Narancs	
	Kigyó uborka	Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 293,67kcal	Fehérje: 15,3g	Energia: 723,69kcal	Fehérje: 30,96g	Energia: 301,71kcal	Fehérje: 6g
Zsír: 6,4g	Szénh.: 42,17g	Zsír: 33,25g	Szénh.: 69,41g	Zsír: 10,44g	Szénh.: 44,92g
Cukor: 9,86g	Só: 1,39g	Cukor: 5,43g	Só: 2,77g	Cukor: 0,84g	Só: 0,32g
(*)Allergének: 1,2,4,13		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2	

12.16	Zöldtea-citrusos	Frankfurtileves virslivel	Briós
Péntek	Sajt uzsi	Tejberizs	Kiwi
	Liga margarin	Kakaós cukor	
	Teljes kiörlésű kenyér uzsi	Alma	
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 349,27kcal	Fehérje: 16,4g	Energia: 746,92kcal	Fehérje: 24,49g	Energia: 291,2kcal	Fehérje: 7g
Zsír: 12,8g	Szénh.: 41,73g	Zsír: 19,19g	Szénh.: 118,87g	Zsír: 4,2g	Szénh.: 55,3g
Cukor: 9,8g	Só: 1,08g	Cukor: 27,25g	Só: 2,06g	Cukor: 1,75g	Só: 0,18g
(*)Allergének: 1,2,13		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2	

SULI-HOST KFT.
 Cím: ~~...~~ Kenyérgyári út 1.
 Telefonszám: 11001230-206
 E-mail: ~~...~~

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=Péld. cukormentes; 11=Maradék; 12=Szezám; 13=Élesztő; 14=Csillagfű

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"B" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

12.19 Hétfő A menü B menü

Tej
Mogyorókrém
Rozskenyér

Zöldborsóleves
Húsos tarhonya
Céklassaláta
Telj.kiörl.kenyér

Kockasajt
Kukoricás kenyér
Alma

Energia: 333,35kcal Zsír: 9,95g Cukor: 0,85g (*Allergének: 1,2	Fehérite: 13,15g Szénh.: 52g Só: 0,35g	Energia: 771,23kcal Zsír: 27,47g Cukor: 1,1g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérite: 30,79g Szénh.: 96,61g Só: 3,33g	Energia: 282,3kcal Zsír: 6,6g Cukor: 0,88g (*Allergének: 1,2	Fehérite: 7,9g Szénh.: 46,2g Só: 0,55g
---	--	--	---	---	--

12.20 Kedd
Tej
Vajkrém
Barna zsemle
Kigyó uborka

Erdei gyümölcsleves
Rántott sajt
Petrezselymes burgonya
Joghurtos öntet
Telj.kiörl.kenyér

Vaníliás krémturó
Fonott kalács

Energia: 309,88kcal Zsír: 11,19g Cukor: 1,11g (*Allergének: 1,2	Fehérite: 14,1g Szénh.: 44,18g Só: 0,38g	Energia: 685,7kcal Zsír: 17,89g Cukor: 14,45g (*Allergének: 1,2,13	Fehérite: 20,14g Szénh.: 104,44g Só: 1,93g	Energia: 292,64kcal Zsír: 7,9g Cukor: 4,28g (*Allergének: 1,2,3	Fehérite: 12,46g Szénh.: 45,88g Só: 0,2g
--	--	---	--	--	--

12.21 Szerda
Erdei gyümölcsizű tea
Toast sonka
Teavaj
Magvas kenyér

Szárazbaleves
Mákos guba
Vanília öntet

Teljes kiörlésű baconos párna
Kiwi

Energia: 345,9kcal Zsír: 14,64g Cukor: 9,78g (*Allergének: 1,2,4,12,13	Fehérite: 12,6g Szénh.: 41,26g Só: 1,28g	Energia: 740,63kcal Zsír: 23,39g Cukor: 7,33g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérite: 22,69g Szénh.: 107,58g Só: 1,01g	Energia: 286,3kcal Zsír: 13,3g Cukor: 1,12g (*Allergének: 1,2	Fehérite: 7,7g Szénh.: 34,3g Só: 0,62g
---	--	---	--	--	--

12.22 Csütörtök
Tej
Csirkemell sonka
Delma margarin
Hosszú zsemle
Jégcsap retek

Vágott tojásleves
Rakott brokkoli
Rétes
Telj.kiörl.kenyér

Lapkasajt
Liga margarin
Kukoricás kenyér

Energia: 322,53kcal Zsír: 9,93g Cukor: 0,82g (*Allergének: 1,2,4	Fehérite: 18,77g Szénh.: 42,76g Só: 1,73g	Energia: 690,42kcal Zsír: 33,23g Cukor: 3,97g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérite: 30,76g Szénh.: 63,37g Só: 2,27g	Energia: 314,72kcal Zsír: 12,2g Cukor: 0,88g (*Allergének: 1,2	Fehérite: 15,8g Szénh.: 35,4g Só: 0,7g
---	---	---	---	---	--

12.23 Péntek
Meggyizű gyüm.tea
Tojáskrém
Teljes kiörlésű kenyér uszi
Lilahagyma

Csontleves csigatésztával
Halpaprikás
Galuska
Narancs
Telj.kiörl.kenyér

Joghurt
Molnárka

Energia: 322,8kcal Zsír: 9,26g Cukor: 9,8g (*Allergének: 1,2,11,13	Fehérite: 10,54g Szénh.: 45,84g Só: 0,56g	Energia: 710,41kcal Zsír: 14,71g Cukor: 1,15g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérite: 36,63g Szénh.: 100,57g Só: 2,34g	Energia: 298,65kcal Zsír: 9,85g Cukor: 1,65g (*Allergének: 1,2,3	Fehérite: 10g Szénh.: 42,7g Só: 0,17g
---	---	---	--	---	---

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=Pékiszélesztők; 11=Mustár; 12=Szárazmust; 13=Kálcium; 14=Céllisztó

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



Tízórai

ÉTLAP

"B" Iskola

Ebéd



Uzsonna

12.26

A menü B menü

Hétfő

12.27	Eper-csipkeb.gyüm.tea	Tárkonyos pulykaraguleves	Diákcsemege szalámi
Kedd	Sajt uzsi	Mákos metélt	Liga margarin
	Delma margarin	Mákos cukor	Kukoricás kenyér
	Teljes kiörlésű császár zsemle	Alma	

Energia: 314,16kcal	Fehérje: 14,9g	Energia: 737,07kcal	Fehérje: 31,62g	Energia: 286,92kcal	Fehérje: 9,8g
Zsír: 12,1g	Szénh.: 37,18g	Zsír: 23,97g	Szénh.: 95,97g	Zsír: 11,6g	Szénh.: 35,6g
Cukor: 9,77g	Só: 1,03g	Cukor: 14,34g	Só: 1,65g	Cukor: 0,88g	Só: 0,39g
(*)Allergének: 1,2,13		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2	

12.28	Karamellás tej	Burgonyagombóc leves	Zöldfűszeres halpástétom
Szerda	Molnárika	Mexikói csirkemáj ragu	Teljes kiörlésű kenyér uzsi
		Párolt rizs	Savanyú káposzta
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 339,81kcal	Fehérje: 11,8g	Energia: 711,93kcal	Fehérje: 30,18g	Energia: 309,2kcal	Fehérje: 10,1g
Zsír: 8,05g	Szénh.: 57,7g	Zsír: 16,92g	Szénh.: 107,96g	Zsír: 13,2g	Szénh.: 35,7g
Cukor: 13,65g	Só: 0,17g	Cukor: 1,7g	Só: 3,26g	Cukor: 0,8g	Só: 0,8g
(*)Allergének: 1,2,3		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2	

12.29	Eper-csipkeb.gyüm.tea	Zöldségkrémleves	Nap mint nap gyümölcsjoghurt
Csütörtök	Petr.tojáskrém	Sajt szórát	Molnárika
	Teljes kiörlésű kenyér uzsi	Eszterházy tokány	
	Jégcsap retek	Burgonya püré	
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 309,37kcal	Fehérje: 10,48g	Energia: 733,6kcal	Fehérje: 28,46g	Energia: 286,55kcal	Fehérje: 7,7g
Zsír: 9,26g	Szénh.: 42,69g	Zsír: 30,03g	Szénh.: 77,92g	Zsír: 4,95g	Szénh.: 50,6g
Cukor: 9,8g	Só: 0,74g	Cukor: 1,63g	Só: 2,89g	Cukor: 16,06g	Só: 0,19g
(*)Allergének: 1,2,11,13		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11,13		(*)Allergének: 1,2,3,6,8	

12.30	Tej	Pásztorleves	Teljes kiörlésű áfonyás párna
Péntek	Házi körözött	Stefánia vagdalt	
	Kifli	Spenót	
		Telj.kiörl.kenyér	
		Narancs	

Energia: 305,05kcal	Fehérje: 18,42g	Energia: 709,98kcal	Fehérje: 28,76g	Energia: 240,8kcal	Fehérje: 4,9g
Zsír: 9,85g	Szénh.: 39,96g	Zsír: 27,83g	Szénh.: 78,42g	Zsír: 7,7g	Szénh.: 39,2g
Cukor: 1,65g	Só: 0,78g	Cukor: 5,62g	Só: 2,89g	Cukor: 1,26g	Só: 0,34g
(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,5		(*)Allergének: 1	

SULI-HOST KFT.
 1021 Szeged, Kényérgyári út 1.
 Tel: 06-30-11021230-2-00
 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 okozó anyagok; 11=Mustár; 12=Serum; 13=Kén-dioxid; 14=Csíllaagfűrt