



ÉTLAP

"B" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

		<u>A menü</u>		<u>B menü</u>	
01.09	Tej	Zellerkrémleves s.répakockával			Kenőmájás
Hétfő	Liga margarin	Eszterházy tokány			Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
	Négy magv.zsemle	Galuska			Alma

Energia: 285,88kcal	Fehérite: 12,8g	Energia: 756,79kcal	Fehérite: 30,14g	Energia: 315kcal	Fehérite: 11,6g
Zsír: 8,99g	Szénh.: 42,18g	Zsír: 32,62g	Szénh.: 80,09g	Zsír: 10,4g	Szénh.: 42g
Cukor: 0,77g	Só: 0,3g	Cukor: 1,29g	Só: 2,08g	Cukor: 0,8g	Só: 1,03g
(*)Allergének: 1,2,12		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11,13		(*)Allergének: 1,2	

01.10	Tej	Frankfurtileves virslivel			Párizsi
Kedd	Dzsungel reggeliző pehely	Túrófelfűt			Delma margarin
	Egyenes kifli 40g				Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
					Jégcsap retek

Energia: 348,5kcal	Fehérite: 13,9g	Energia: 732,87kcal	Fehérite: 35,45g	Energia: 282,22kcal	Fehérite: 10,9g
Zsír: 7,1g	Szénh.: 61,4g	Zsír: 34,31g	Szénh.: 68,52g	Zsír: 11,2g	Szénh.: 33,84g
Cukor: 1,9g	Só: 0,71g	Cukor: 27,44g	Só: 1,71g	Cukor: 0,86g	Só: 1,27g
(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,4	

01.11	Zöldtea-citrusos	Gyümölcsleves			Kefir
Szerda	Tojáskrém	Rántott szelet			Fatörzskifli
	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi	Burgonya püré			
	Kigyó uborka				

Energia: 308,8kcal	Fehérite: 10,54g	Energia: 734,4kcal	Fehérite: 31,08g	Energia: 295,83kcal	Fehérite: 10,2g
Zsír: 9,26g	Szénh.: 42,84g	Zsír: 21,79g	Szénh.: 94,21g	Zsír: 8,49g	Szénh.: 43,62g
Cukor: 9,8g	Só: 0,56g	Cukor: 13,32g	Só: 1,9g	Cukor: 1,48g	Só: 0,17g
(*)Allergének: 1,2,11,13		(*)Allergének: 1,2,3		(*)Allergének: 1,2	

01.12	Tej	Lestyános burgonyaleves			Metélőhagym.vajkr.
Csütörtök	Házi körözött	Sertéspörkölt			Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
	Zsemle	Sárgaborsófőzelék			Alma

Energia: 313,69kcal	Fehérite: 18,89g	Energia: 718,27kcal	Fehérite: 35,46g	Energia: 285,4kcal	Fehérite: 6,6g
Zsír: 9,09g	Szénh.: 42,78g	Zsír: 35,41g	Szénh.: 60,17g	Zsír: 9,2g	Szénh.: 42,8g
Cukor: 0,76g	Só: 0,56g	Cukor: 1,25g	Só: 2,66g	Cukor: 1,24g	Só: 0,43g
(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2	

01.13	Karamellás tej	Paradicsomleves betűtésztával			Teljes kiőrlésű mákos párna
Péntek	Fonottka 50g	Sültcsirkecomb			Mandarin
		Rizibizi			

Energia: 294,66kcal	Fehérite: 11,3g	Energia: 718,02kcal	Fehérite: 41,29g	Energia: 279,7kcal	Fehérite: 6,9g
Zsír: 5,7g	Szénh.: 52,5g	Zsír: 18,28g	Szénh.: 94,02g	Zsír: 10,5g	Szénh.: 41,7g
Cukor: 13,92g	Só: 0,59g	Cukor: 14,39g	Só: 2,76g	Cukor: 1,43g	Só: 0,36g
(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1	

SULI-HOST KFT.
 C/FA Szeged, Kenyérgyári út
 H-6600 Szeged, 11051230-2-00
 Tel: 76/51230-200

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

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"B" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

01.16 Hétfő Eper-meggy ízű gyümölcsstea
Virslis
Mustár
Hosszú zsemle

A menü B menü
Alföldileves
Stefánia vagdalt
Zöldborsófőzelék
Telj.kiörl.kenyér

Kenőmájás
Búzakorpás kenyér
Alma

Energia: 325,49kcal Zsír: 12,29g Cukor: 9,76g (*Allergének: 1,11,13)	Fehéris: 12,71g Szénh.: 39,4g Só: 1,53g	Energia: 737,01kcal Zsír: 27,76g Cukor: 11,88g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehéris: 35,45g Szénh.: 82,83g Só: 2,47g	Energia: 312,6kcal Zsír: 10,4g Cukor: 0,85g (*Allergének: 1,2)	Fehéris: 11g Szénh.: 43,2g Só: 1,03g
---	---	---	--	---	--

01.17 Kedd Tejes kávé
Delma margarin
Félbarna kenyér

Daragaluskaleves
Csöben sült brokkoli
Top túró rolád
Telj.kiörl.kenyér

Joghurt
Molnárka

Energia: 328,62kcal Zsír: 7,75g Cukor: 10,9g (*Allergének: 1,2)	Fehéris: 13,2g Szénh.: 54,59g Só: 0,38g	Energia: 760,72kcal Zsír: 37,17g Cukor: 11,83g (*Allergének: 1,2,3,4,5,6,8,11)	Fehéris: 30,84g Szénh.: 71,22g Só: 2,43g	Energia: 298,65kcal Zsír: 9,85g Cukor: 1,65g (*Allergének: 1,2,3)	Fehéris: 10g Szénh.: 42,7g Só: 0,17g
--	---	---	--	--	--

01.18 Szerda Tej
Csirkemell sonka
Korpás zsemle
Jégcsap retek

Tárkonyos zöldségleves
Pásztortarhonya s.lússal
Céklasaláta
Telj.kiörl.kenyér

Sajt uzsi
Liga margarin
Kukoricás kenyér

Energia: 293,46kcal Zsír: 9,65g Cukor: 0,76g (*Allergének: 1,2,4)	Fehéris: 18,77g Szénh.: 40,4g Só: 1,69g	Energia: 751,03kcal Zsír: 28,03g Cukor: 0,88g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehéris: 29,17g Szénh.: 92,46g Só: 3,05g	Energia: 317,12kcal Zsír: 12,2g Cukor: 0,88g (*Allergének: 1,2)	Fehéris: 15,8g Szénh.: 36,2g Só: 1,11g
--	---	--	--	--	--

01.19 Csütörtök Tej
Fatörzskifli

Babgulyás
Tejbedara
Kakaós cukor
Telj.kiörl.kenyér

Párizsi
Delma margarin
Rozskenyér
Kiwi

Energia: 320,33kcal Zsír: 8,99g Cukor: 1,48g (*Allergének: 1,2)	Fehéris: 13,2g Szénh.: 50,12g Só: 0,17g	Energia: 722,69kcal Zsír: 22,81g Cukor: 27,46g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehéris: 31,38g Szénh.: 98,69g Só: 1,49g	Energia: 308,12kcal Zsír: 11,2g Cukor: 0,91g (*Allergének: 1,2,4)	Fehéris: 10,5g Szénh.: 41,74g Só: 1,27g
--	---	---	--	--	---

01.20 Péntek Csipkebogyótea
Sajtkrém
Lenmagos kenyér
Sárgarépakarikák

Csorbaleves
Roston sült hal
Petrezselymes burgonya
Joghurtos öntet
Telj.kiörl.kenyér

Sajtos pogácsa

Energia: 294,94kcal Zsír: 7,2g Cukor: 9,86g (*Allergének: 1,2,13)	Fehéris: 9,3g Szénh.: 47,14g Só: 0,93g	Energia: 747,62kcal Zsír: 29,43g Cukor: 0,32g (*Allergének: 1,2,5,9)	Fehéris: 38,21g Szénh.: 71,21g Só: 2,25g	Energia: 307,3kcal Zsír: 16,8g Cukor: 0,97g (*Allergének: 1,2,3)	Fehéris: 7,7g Szénh.: 30,1g Só: 1,4g
--	--	---	--	---	--

SULI-HOST KFT.
Csalétszert, Kenyérgyártó ut. 1.
11051230-2-00
Bark. számjegyek:
Ügyvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Jó étvágyat kívánunk !

(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt;

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"B" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

	<u>A menü</u>		<u>B menü</u>	
01.23	Tej	Karfiolleves	Zala felvágott	
Hétfő	Mogyorókrém	Húsgombóc	Liga margarin	
	Rozskenyér	Paradicsommártás	Kukoricás kenyér	
		Tört bugonya 1/2 adag	Kigyó uborka	
		Telj.kiörl.kenyér		

Energia: 333,35kcal Fehérje: 13,15g
Zsír: 9,95g Szénh.: 52g
Cukor: 0,85g Só: 0,35g
(*Allergének: 1,2)

Energia: 706,29kcal Fehérje: 24,05g
Zsír: 25,02g Szénh.: 89,85g
Cukor: 14,12g Só: 3,24g
(*Allergének: 1,2,3,4,5,11)

Energia: 278,72kcal Fehérje: 10,7g
Zsír: 9,8g Szénh.: 36,8g
Cukor: 1,08g Só: 1,31g
(*Allergének: 1,2,4)

01.24	Tej	Zöldbaleves	Kockasajt	
Kedd	Metélőhagym.vajkr.	Makói szelet	Fatörzskifli	
	Teljes kiörlésű császár zsemle	Burgonya püré		
		Céklasaláta		
		Telj.kiörl.kenyér		

Energia: 316,9kcal Fehérje: 12,6g
Zsír: 13,5g Szénh.: 40,7g
Cukor: 1,15g Só: 0,36g
(*Allergének: 1,2)

Energia: 721,45kcal Fehérje: 35,24g
Zsír: 21,94g Szénh.: 85,3g
Cukor: 2,12g Só: 2,79g
(*Allergének: 1,2,3,4,5,11)

Energia: 278,83kcal Fehérje: 8,2g
Zsír: 9,99g Szénh.: 38,62g
Cukor: 1,48g Só: 0,34g
(*Allergének: 1,2)

01.25	Zöldtea-citrusos	Karalábékrémleves	Kefír	
Szerda	Pizzasonka	Sajt szórat	Molnárka	
	Liga margarin	Mexikói csirkemáj ragu		
	Magvas kenyér	Párolt rizs		
	Jégcsap retek	Telj.kiörl.kenyér		

Energia: 311,57kcal Fehérje: 15,5g
Zsír: 9,2g Szénh.: 41,34g
Cukor: 9,78g Só: 0,36g
(*Allergének: 1,12,13)

Energia: 716,78kcal Fehérje: 33,24g
Zsír: 19,18g Szénh.: 101,23g
Cukor: 1,56g Só: 3,27g
(*Allergének: 1,2,3,4,5,11)

Energia: 285,15kcal Fehérje: 10g
Zsír: 8,35g Szénh.: 41,2g
Cukor: 1,65g Só: 0,17g
(*Allergének: 1,2,3)

01.26	Meggyizű gyüm.tea	Vágott tojásleves	Diákcsemege szalámi	
Csütörtök	Karottás tojáskrém	Darás metélt	Liga margarin	
	Hosszú zsemle	Barackíz	Teljes kiörlésű kenyér uzi	
		Porcukor	Mandarin	
		Narancs		

Energia: 262kcal Fehérje: 8,84g
Zsír: 6,44g Szénh.: 39,16g
Cukor: 9,76g Só: 0,68g
(*Allergének: 1,2,11,13)

Energia: 751,34kcal Fehérje: 18,57g
Zsír: 15,52g Szénh.: 128,57g
Cukor: 20,18g Só: 1,46g
(*Allergének: 1,2,3,4,5,11)

Energia: 309,12kcal Fehérje: 11g
Zsír: 12,2g Szénh.: 38g
Cukor: 0,8g Só: 0,36g
(*Allergének: 1,2)

01.27	Főzött kakaó	Burgonyaleves	Teljes kiörlésű áfonyás párna	
Péntek	Delma margarin	Székelykáposzta	Kiwi	
	Kukoricás kenyér	Teljes kiörlésű gabonás keksz		
		Félbarna kenyér		

Energia: 330,32kcal Fehérje: 11,99g
Zsír: 7,53g Szénh.: 56,77g
Cukor: 10,94g Só: 0,42g
(*Allergének: 1,2)

Energia: 732,5kcal Fehérje: 25,9g
Zsír: 33,53g Szénh.: 75,11g
Cukor: 2,16g Só: 2,39g
(*Allergének: 1,2,3,4,5,11)

Energia: 277,2kcal Fehérje: 5,6g
Zsír: 7,7g Szénh.: 46,9g
Cukor: 1,26g Só: 0,34g
(*Allergének: 1)

SULI-HOST KFT.

Cím: Szeged, Kenyérgyár út 1.

Telefon: 11021230-200

Bankkártya: ...

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, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt;

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"B" Iskola

Tízórai

Ebéd



01.30

Hétfő

Tej
Liga margarin
Kukoricás kenyér

A menü B menü
Reszelt tésztaleves
Natúr sertés szelet
Gyümölcsmártás
Tört bugonya 1/2 adag
Müzli szelet
Telj.kiörl.kenyér

Zöldfűszeres halpástétom
Teljes kiörlésű kenyér uszi
Jégcsap retek

Energia: 301,52kcal Zsír: 8g Cukor: 0,88g (*Allergének: 1,2	Fehérite: 12,9g Szénh.: 47,9g Só: 0,39g	Energia: 700,86kcal Zsír: 15g Cukor: 30,82g (*Allergének: 1,2,3,4,5,6,8,11,12,13	Fehérite: 29,91g Szénh.: 103,64g Só: 3,19g	Energia: 306,7kcal Zsír: 13,2g Cukor: 0,8g (*Allergének: 1,2	Fehérite: 10,1g Szénh.: 35,2g Só: 0,8g
--	---	---	--	---	--

01.31

Kedd

Tej
Vajkrém
Zsemle

Szárnyas húsgaluska-leves
Mákos metélt
Mákos cukor
Alma

Párizsi
Delma margarin
Teljes kiörlésű kenyér uszi
Sárgarépakarikák

Energia: 299,11kcal Zsír: 10,13g Cukor: 1,06g (*Allergének: 1,2	Fehérite: 13,07g Szénh.: 42,12g Só: 0,37g	Energia: 727,88kcal Zsír: 22,9g Cukor: 14,31g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérite: 31,28g Szénh.: 95,74g Só: 1,39g	Energia: 294,72kcal Zsír: 11,2g Cukor: 0,86g (*Allergének: 1,2,4	Fehérite: 10,9g Szénh.: 36,84g Só: 1,27g
--	---	---	---	---	--

SULI-HOST ÉTEL

6004 Szeged, Kenyérgyári út 1.

Telefon: 06-30-11021230-2-00

Bankszámlaszám:

11300050000927-000000000

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;

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0