



Tízórai

ÉTLAP

"B" Iskola

Ebéd



Uzsonna

02.01	Zöldtea-citrusos	Hamis gulyásleves	Joghurt
Szerda	Petr.tojáskrém	Aprópecsenye	Fatörzskifli
	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi	Lencsefőzelék	
	Jégcsap retek	Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 309,37kcal	Fehérite: 10,48g	Energia: 789,75kcal	Fehérite: 39,63g	Energia: 309,33kcal	Fehérite: 10,2g
Zsír: 9,26g	Szénh.: 42,69g	Zsír: 34,25g	Szénh.: 75,26g	Zsír: 9,99g	Szénh.: 45,12g
Cukor: 9,8g	Só: 0,74g	Cukor: 6,14g	Só: 2,6g	Cukor: 1,48g	Só: 0,17g
(*)Allergének: 1,2,11,13		(*)Allergének: 1,2,3,5,11		(*)Allergének: 1,2	

02.02	Karamellás tej	Fahéjas almaleves	Kenőmájás
Csütörtök	Kifli	Zöldfűszeres halfilé	Lenmagos kenyér
	Delma margarin	Kukoricás rizs	Alma
		Joghurtos öntet	
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 294,15kcal	Fehérite: 10,6g	Energia: 746,3kcal	Fehérite: 30,85g	Energia: 317,4kcal	Fehérite: 11,6g
Zsír: 7,89g	Szénh.: 48,54g	Zsír: 17,37g	Szénh.: 113,35g	Zsír: 10,4g	Szénh.: 42,6g
Cukor: 13,71g	Só: 0,55g	Cukor: 13,8g	Só: 2,13g	Cukor: 0,86g	Só: 1,01g
(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,5,9		(*)Allergének: 1,2	

02.03	Tej	Brokkolikrém leves s.répakockával	Pizzasonka
Péntek	Liga margarin	Csikós tokány	Delma margarin
	Teljes kiőrlésű-kenyér uzsi	Törtburgonya	Kukoricás kenyér
			Kiwi

Energia: 296,72kcal	Fehérite: 13,5g	Energia: 702,24kcal	Fehérite: 26,12g	Energia: 292,72kcal	Fehérite: 14,5g
Zsír: 8,6g	Szénh.: 44,3g	Zsír: 37,69g	Szénh.: 54,22g	Zsír: 6,2g	Szénh.: 43,34g
Cukor: 0,8g	Só: 0,36g	Cukor: 1,05g	Só: 2,76g	Cukor: 0,94g	Só: 0,42g
(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2	

SULI-HOST KFT.
 3734-Szeged, Kanizsai út 1.
 Adószám: 11021230-2-06
 Bankszámlaszám:
 117000-1-00000000000

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=Pékélesztő; 11=Mustár; 12=Származék; 13=Kén-dioxid; 14=Celofán



ÉTLAP

"B" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

		<u>A menü</u>		<u>B menü</u>	
02.06	Tejes kávé	Marha erőleves			Mogyorókrém
Hétfő	Csavart kifli	Bolognai szósz hússal			Teljes kiörlésű kenyér uszi
		Spagetti			Alma
		Sajt			
		Körte			

Energia: 320,5kcal Zsír: 5,85g Cukor: 10,82g (*Allergének: 1,2	Fehérje: 12,7g Szénh.: 56,9g Só: 0,35g	Energia: 731,39kcal Zsír: 29,83g Cukor: 1,36g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 27,62g Szénh.: 85,62g Só: 2,07g	Energia: 269,75kcal Zsír: 4,95g Cukor: 0,8g (*Allergének: 1,2	Fehérje: 6,25g Szénh.: 48,1g Só: 0,35g
---	--	---	--	--	--

02.07	Tej	Burgonyagombóc leves			Toast sonka
Kedd	Teavaj	Fasírt			Liga margarin
	Szezámagos zsemle	Zöldborsófőzelék			Magvas kenyér
					Sárgarépakarikák

Energia: 341,52kcal Zsír: 15,9g Cukor: 0,76g (*Allergének: 1,2,12	Fehérje: 12,27g Szénh.: 41,24g Só: 0,3g	Energia: 693,17kcal Zsír: 27,17g Cukor: 11,72g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 31,41g Szénh.: 79,79g Só: 2,53g	Energia: 262,72kcal Zsír: 7,2g Cukor: 0,78g (*Allergének: 1,2,4,12	Fehérje: 13,1g Szénh.: 36g Só: 1,28g
--	---	--	--	---	--

02.08	Erdei gyümölcsízű tea	Májgaluskaleves			Joghurt
Szerda	Csemege szalámi	Túrófelfújt			Molnárka
	Delma margarin				
	Rozskenyér				

Energia: 320,27kcal Zsír: 12,2g Cukor: 9,91g (*Allergének: 1,2,13	Fehérje: 10,2g Szénh.: 42,38g Só: 1,05g	Energia: 705,05kcal Zsír: 28,73g Cukor: 27,49g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 38,41g Szénh.: 71,46g Só: 1,2g	Energia: 298,65kcal Zsír: 9,85g Cukor: 1,65g (*Allergének: 1,2,3	Fehérje: 10g Szénh.: 42,7g Só: 0,17g
--	---	--	---	---	--

02.09	Tej	Rebarbarás meggyleves			Párizsi
Csütörtök	Zöldségkrém cukkinis	Cs.májás sertésragu			Liga margarin
	Hosszú zsemle	Törtburgonya			Teljes kiörlésű kenyér uszi
		Fejeskáposzta - saláta			Kiwi
		Telj.kiörl.kenyér			

Energia: 329,73kcal Zsír: 13,06g Cukor: 0,76g (*Allergének: 1,2,3,11	Fehérje: 12,96g Szénh.: 43,14g Só: 0,53g	Energia: 702,14kcal Zsír: 20,08g Cukor: 19,37g (*Allergének: 1,2,5,13	Fehérje: 26,05g Szénh.: 94,28g Só: 2,48g	Energia: 311,12kcal Zsír: 11,2g Cukor: 0,8g (*Allergének: 1,2,4	Fehérje: 11,1g Szénh.: 40,3g Só: 1,24g
---	--	--	--	--	--

02.10	Főzött kakaó	Gombakrémleves			Kockasajt
Péntek	Delma margarin	Hentes tokány			Delma margarin
	Zsemle	Párolt rizs			Teljes kiörlésű kenyér uszi
					Jégcsap retek

Energia: 301,43kcal Zsír: 7,46g Cukor: 10,82g (*Allergének: 1,2	Fehérje: 11,36g Szénh.: 49,99g Só: 0,33g	Energia: 715,3kcal Zsír: 32,53g Cukor: 0,62g (*Allergének: 1,2,3,5	Fehérje: 24,06g Szénh.: 80,05g Só: 2,7g	Energia: 262,72kcal Zsír: 9,6g Cukor: 0,86g (*Allergének: 1,2	Fehérje: 9g Szénh.: 34,04g Só: 0,57g
--	--	---	---	--	--

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

SULI-HOST KFT.
724 Szeged, Kenyérgyári út 1.
Telefon: 110-1230-2-00
E-mail: info@suli-host.hu

Jó étvágyat kívánunk !

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

Suli-Host Éteztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"B" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

02.13 A menü B menü

Hétfő	Csipkebogyótea Kockasajt Liga margarin Félbarna kenyér	Zöldbableves Tiszai aprópecsenye Petrezselymes rizs Telj.kiörl.kenyér	Kenőmájás Kukoricás kenyér Mandarin
-------	---	--	---

Energia: 274,17kcal Zsír: 9g Cukor: 9,84g (*Allergének: 1,2,13)	Fehérite: 8,5g Szénh.: 38,93g Só: 0,5g	Energia: 738,54kcal Zsír: 33,66g Cukor: 2,62g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérite: 24,35g Szénh.: 81,75g Só: 3,14g	Energia: 303,4kcal Zsír: 9,8g Cukor: 0,88g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 11,6g Szénh.: 41,8g Só: 1,06g
--	--	--	---	--	---

Kedd	Tej Napraforgómagos fonottka	Magyaros burgonyaleves Rakott karfiol Telj.kiörl.kenyér	Párizsi Delma margarin Burgonyás kenyér uszi Jégcsap retek
------	---------------------------------	---	---

Energia: 302kcal Zsír: 8,6g Cukor: 0,62g (*Allergének: 1,2,6,7,8)	Fehérite: 15,3g Szénh.: 44,3g Só: 0,35g	Energia: 715,61kcal Zsír: 35,87g Cukor: 1,45g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérite: 33,98g Szénh.: 58,88g Só: 3,25g	Energia: 284,02kcal Zsír: 10,6g Cukor: 0,95g (*Allergének: 1,2,4)	Fehérite: 10,3g Szénh.: 36,24g Só: 1,3g
--	---	--	---	--	---

Szerda	Tej Liga margarin Félbarna kenyér Sárgarépakarikák	Filézett halászlé Túrós tészta Túró Tejföl Porcukor Telj.kiörl.kenyér	Nap mint nap gyümölcsjoghurt Fatörzskifli
--------	---	--	--

Energia: 298,72kcal Zsír: 8g Cukor: 0,84g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 14g Szénh.: 45,3g Só: 0,32g	Energia: 710,76kcal Zsír: 18,79g Cukor: 21,3g (*Allergének: 1,2,3,4,5,9,11)	Fehérite: 38,71g Szénh.: 96,28g Só: 1,85g	Energia: 297,23kcal Zsír: 5,09g Cukor: 15,89g (*Allergének: 1,2,3,6,8)	Fehérite: 7,9g Szénh.: 53,02g Só: 0,19g
---	---	--	---	---	---

Csütörtök	Tejes kávé Négy magv.zsemle	Paradicsomleves betűtésztával Rántott csirkemell Burgonya püré Vegyes vágott Telj.kiörl.kenyér	Zala felvágott Delma margarin Magvas kenyér Mandarin
-----------	--------------------------------	--	---

Energia: 314,66kcal Zsír: 6,34g Cukor: 10,77g (*Allergének: 1,2,12)	Fehérite: 12,5g Szénh.: 55,23g Só: 0,32g	Energia: 699,97kcal Zsír: 14,77g Cukor: 18,52g (*Allergének: 1,2,3,5)	Fehérite: 25,48g Szénh.: 108g Só: 3,32g	Energia: 310,52kcal Zsír: 12,8g Cukor: 1,04g (*Allergének: 1,4,12)	Fehérite: 12g Szénh.: 37,84g Só: 1,31g
--	--	--	---	---	--

Péntek	Eper-csipkeb.gyüm.tea Karottás tojáskrém Lenmagos kenyér Jégcsap retek	Sárgaborsógulyás Tejbedara Kakaós cukor Telj.kiörl.kenyér	Sajtkrém Félbarna kenyér Kiwi
--------	---	--	-------------------------------------

Energia: 296kcal Zsír: 7,11g Cukor: 9,86g (*Allergének: 1,2,11,13)	Fehérite: 10,57g Szénh.: 43,94g Só: 0,72g	Energia: 738,39kcal Zsír: 23,2g Cukor: 27,33g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérite: 32,11g Szénh.: 101,49g Só: 1,48g	Energia: 254kcal Zsír: 6,6g Cukor: 0,84g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 9,5g Szénh.: 38,1g Só: 0,91g
---	---	--	--	--	--

SULI-HOST KFT.
104 Szeged, Kenyérgyártó út 1.
Telefon: 11221830-2-06
E-mail: suli@szeged.hu
72000007-00000000

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, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szárazmust; 13=Kávé, dió; 14=Csillagfű)

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"B" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

		<u>A menü</u>		<u>B menü</u>	
02.20	Meggyizú gyüm.tea	Csurgatott tojásleves			Kockasajt
Hétfő	Diákcsemege szalámi	Rúdvagdalt			Delma margarin
	Liga margarin	Burgonyafőzelék			Lenmagos kenyér
	Rozskenyér	Telj.kiörl.kenyér			Alma
		Túró Rudi			

Energia: 316,07kcal
Zsír: 12,2g
Cukor: 9,85g
(*Allergének: 1,2,13)

Fehérje: 9,8g
Szénh.: 42,34g
Só: 0,36g

Energia: 705,97kcal
Zsír: 29,74g
Cukor: 1,09g
(*Allergének: 1,2,3,4,5,11)

Fehérje: 25,19g
Szénh.: 75,89g
Só: 2,68g

Energia: 301,02kcal
Zsír: 9,6g
Cukor: 0,92g
(*Allergének: 1,2)

Fehérje: 8,5g
Szénh.: 43,44g
Só: 0,54g

02.21	Főzött kakaó	Csontleves csigatésztával			Pizzasonka
Kedd	Négy magv.zsemle	Temesvári aprópecsenye			Liga margarin
		Párolt rizs			Magvas kenyér
		Telj.kiörl.kenyér			Jégcsap retek

Energia: 293,56kcal
Zsír: 6,12g
Cukor: 10,77g
(*Allergének: 1,2,12)

Fehérje: 11,89g
Szénh.: 50,81g
Só: 0,29g

Energia: 765,34kcal
Zsír: 32,96g
Cukor: 1,63g
(*Allergének: 1,2,3,4,5,11)

Fehérje: 24,69g
Szénh.: 89,54g
Só: 3,13g

Energia: 274,62kcal
Zsír: 9,2g
Cukor: 0,78g
(*Allergének: 1,12)

Fehérje: 15,5g
Szénh.: 32,2g
Só: 0,36g

02.22	Tej	Zellerkrémleves s.répakockával			Csirke májaskrém
Szerda	Tojáskrém	Sültcsirkecomb			Szezámagos zsemle
	Teljes kiörlésű kenyér uzsi	Petrezselymes rizs			
	Jégcsap retek	Telj.kiörl.kenyér			
		Céklassaláta			

Energia: 383,36kcal
Zsír: 14,26g
Cukor: 0,8g
(*Allergének: 1,2,3,11)

Fehérje: 18,04g
Szénh.: 46,2g
Só: 0,56g

Energia: 728,22kcal
Zsír: 17,03g
Cukor: 1,17g
(*Allergének: 1,2,3,4,5,11)

Fehérje: 40,09g
Szénh.: 97,35g
Só: 3,15g

Energia: 261,76kcal
Zsír: 12,26g
Cukor: 0,76g
(*Allergének: 1,12)

Fehérje: 8,77g
Szénh.: 29,02g
Só: 0,88g

02.23	Citromos tea	Húsgombóclevés			Házi körözött
Csütörtök	Virsli	Székelykáposzta			Kukoricás kenyér
	Hosszú zsemle	Telj.kiörl.kenyér			Alma
	Mustár				

Energia: 325,49kcal
Zsír: 12,29g
Cukor: 9,76g
(*Allergének: 1,11,13)

Fehérje: 12,71g
Szénh.: 39,4g
Só: 1,53g

Energia: 699,93kcal
Zsír: 39,06g
Cukor: 1,02g
(*Allergének: 1,2,4,5,11,13)

Fehérje: 32,37g
Szénh.: 49,51g
Só: 2,08g

Energia: 275,98kcal
Zsír: 4,16g
Cukor: 0,88g
(*Allergének: 1,2)

Fehérje: 12,02g
Szénh.: 46,86g
Só: 0,65g

02.24	Tej	Csángó gulyás			Paradicsomos halpástétom kg
Péntek	Delma margarin	Darás metélt			Teljes kiörlésű kenyér uzsi
	Félbarna kenyér	Barackíz			
	Sárgarépa	Porcukor			

Energia: 298,72kcal
Zsír: 8g
Cukor: 0,9g
(*Allergének: 1,2)

Fehérje: 14g
Szénh.: 45,54g
Só: 0,35g

Energia: 734,08kcal
Zsír: 17,83g
Cukor: 20g
(*Allergének: 1,2,5)

Fehérje: 18,08g
Szénh.: 122,23g
Só: 1,3g

Energia: 299,2kcal
Zsír: 13,2g
Cukor: 0,8g
(*Allergének: 1,2,9)

Fehérje: 9,6g
Szénh.: 34,2g
Só: 0,8g

SULI-HOST KFT.
6794 Szeged, Kenyér utca 1.
Telefon: 1061230-000
Belföldi rendelés: 1061230-000
E-mail: info@suli-host.hu

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=Élesztő; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Ciellanfű)

Suli-Host Étekezletési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"B" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

02.27

Hétfő

Zöldtea-citrusos
Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér uzsi

A menü B menü
Reszelt tésztaleves
Lecsós sertésragu
Zöldbabfőzelék
Müzli szelet
Telj.kiörl.kenyér

Kockasajt
Delma margarin
Korpás zsemle
Alma

Energia: 308,55kcal Zsír: 10,4g Cukor: 9,8g (*Allergének: 1,2,13)	Fehérje: 11,6g Szénh.: 41,33g Só: 1,03g	Energia: 661,14kcal Zsír: 29,41g Cukor: 12,59g (*Allergének: 1,2,3,4,5,6,8,11,12,13)	Fehérje: 26,76g Szénh.: 69,87g Só: 2,86g	Energia: 266,58kcal Zsír: 11,05g Cukor: 0,82g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 7,27g Szénh.: 37,54g Só: 0,51g
--	---	---	--	---	---

02.28

Kedd

Tej
Liga margarin
Lenmagos kenyér
Sárgarépa

Hamis buzsákileves
Aranygaluska
Vanília öntet

Lekvár
Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
Téavaj

Energia: 319,12kcal Zsír: 8,6g Cukor: 0,86g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 14g Szénh.: 48,9g Só: 0,34g	Energia: 731,02kcal Zsír: 16,2g Cukor: 14,51g (*Allergének: 1,2,3,4,5,6,11)	Fehérje: 17,29g Szénh.: 128,89g Só: 1,32g	Energia: 319,71kcal Zsír: 11,04g Cukor: 0,8g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 6g Szénh.: 47,92g Só: 0,36g
---	--	--	---	--	--

SULI-HOST KFT.
201 Szeged, Károlyvárosi út 1.
Telefon: 11061230-2-48
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=Serpentsín; 13=Kén-dioxid; 14=Ceillanofin.

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0