



Tízórai

ÉTLAP

"B" Iskola

Ebéd



Uzsonna

A menü B menü

03.06	Zöldtea-citrusos	Kassai burgonyaleves	Liga margarin
Hétfő	Kockasajt	Stefánia vagdalt	Csemege szalámi
	Kukoricás kenyér	Spenót	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
	Kigyó uborka	Telj.kiörl.kenyér	
		Müzi szelet	

Energia: 281,84kcal
Zsír: 6.6g
Cukor: 9.88g
(*Allergének: 1,2,13)

Fehérite: 8.4g
Szénh.: 46,54g
Só: 0,55g

Energia: 713,18kcal
Zsír: 30.63g
Cukor: 12.47g
(*Allergének: 1,2,3,4,5,6,8,11,12,13)

Fehérite: 27.72g
Szénh.: 75,65g
Só: 2,89g

Energia: 286,32kcal
Zsír: 12.2g
Cukor: 0.8g
(*Allergének: 1,2)

Fehérite: 10.8g
Szénh.: 31,8g
Só: 1,02g

03.07	Tej	Karfiolleves	Paradicsomos halpástétom kg
Kedd	Teavaj	Debreceni aprópecsenye	Magvas kenyér
	Félbarna kenyér	Petrezselymes rizs	
	Sárgarépakarikák	Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 365,36kcal
Zsír: 15.84g
Cukor: 0.84g
(*Allergének: 1,2)

Fehérite: 14g
Szénh.: 45,62g
Só: 0,32g

Energia: 719,04kcal
Zsír: 33.45g
Cukor: 1.23g
(*Allergének: 1,2,3,4,5,11)

Fehérite: 25.26g
Szénh.: 76,85g
Só: 3,33g

Energia: 314,6kcal
Zsír: 16g
Cukor: 0.78g
(*Allergének: 1,9,12)

Fehérite: 10.6g
Szénh.: 33,4g
Só: 0,8g

03.08	Tej	Gyümölcsleves	Párizsi
Szerda	Tojáskrém	Csirkepörkölt	Liga margarin
	Félbarna kenyér	Orsó tészta	Rozskenyér
		Fejeskáposzta-saláta vás.	Jégcsap retek
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 358,25kcal
Zsír: 14.06g
Cukor: 0.84g
(*Allergének: 1,2,3,11)

Fehérite: 17.54g
Szénh.: 42,4g
Só: 0,52g

Energia: 705,46kcal
Zsír: 16.83g
Cukor: 14.44g
(*Allergének: 1,2,5)

Fehérite: 34.38g
Szénh.: 102,64g
Só: 1,39g

Energia: 279,22kcal
Zsír: 11.2g
Cukor: 0.85g
(*Allergének: 1,2,4)

Fehérite: 10.3g
Szénh.: 34,8g
Só: 1,24g

03.09	Főzött kakaó	Gulyásleves	Magyaros sajtkrém
Csütörtök	Delma margarin	Gyümölcsös rizsfelfúj	Teljes kiőrlésű kenyér uzsi
	Korpás zsemle		Narancs

Energia: 293,48kcal
Zsír: 9.58g
Cukor: 10.82g
(*Allergének: 1,2)

Fehérite: 11.36g
Szénh.: 47,87g
Só: 0,33g

Energia: 778,06kcal
Zsír: 23.6g
Cukor: 14.85g
(*Allergének: 1,2,3,4,5,11)

Fehérite: 26.64g
Szénh.: 113,72g
Só: 1,87g

Energia: 293kcal
Zsír: 7.2g
Cukor: 0.8g
(*Allergének: 1,2)

Fehérite: 10.2g
Szénh.: 44,6g
Só: 0,95g

03.10	Csipkebogyótea	Májgaluskaleves	Nap mint nap gyümölcsjoghurt
Péntek	Virslí	Hentes szelet	Fatörzskifli
	Mustár	Burgonya püré	
	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: 713,97kcal
Zsír: 22.93g
Cukor: 1.07g
(*Allergének: 1,2,3,4,5,11)

Fehérite: 41.4g
Szénh.: 74,64g
Só: 2,9g

Energia: 297,23kcal
Zsír: 5.09g
Cukor: 15.89g
(*Allergének: 1,2,3,6,8)

Fehérite: 7.9g
Szénh.: 53,02g
Só: 0,19g

SULI-HOST KFT.

0724.Szeged, Kenyérvári út 1.

Adószám: 11021230-2-06

Parbizalmi szám: 00000000

Ügyvezető

Az étlapváltás 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=Dát, nádcisztefű; 11=Mustár; 12=Származék; 13=Kén-dioxid; 14=Céllantható

Suli-Host Éteketelési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"B" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

03.13 Hétfő A menü B menü

Karamellás tej
Napraforgómagos fonottkárpaprikásburgonya hússal
Céklasaláta
Telj.kiörl.kenyér

Pizzasonka
Liga margarin
Lenmagos kenyér
Alma

Energia: 332,16kcal Zsír: 7,8g Cukor: 12,62g (*Allergének: 1,2,6,7,8)	Fehérite: 14,1g Szénh.: 54,3g Só: 0,35g	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: 297,52kcal Zsír: 6,6g Cukor: 0,86g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 14g Szénh.: 42,2g Só: 0,34g
--	---	--	---	---	---

03.14 Kedd **Meggyízű gyüm.tea** **Daragaluskaleves** **Joghurt**
Főtt tojás **Milánói szósz hallal** **Fatörzskifli**
Delma margarin **Spagetti**
Rozskenyér **Sajt**
Sárgarépa **Mandarin**

Energia: 305,87kcal Zsír: 7,6g Cukor: 9,91g (*Allergének: 1,2,13)	Fehérite: 10,3g Szénh.: 46,38g Só: 0,53g	Energia: 724,26kcal Zsír: 23,17g Cukor: 2,37g (*Allergének: 1,2,3,4,5,9,11)	Fehérite: 38,68g Szénh.: 87,46g Só: 2,24g	Energia: 309,33kcal Zsír: 9,99g Cukor: 1,48g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 10,2g Szénh.: 45,12g Só: 0,17g
--	--	--	---	--	--

03.15 Szerda



03.16 Csütörtök **Eper-csipkeb.gyüm.tea** **Lebbencsleves** **Kenőmájás**
Zala felvágott **Aprópecsenye** **Négy magv.zsemle**
Delma margarin **Zöldborsófőzelék** **Alma**
Teljes kiörlésű kenyér uzsi

Energia: 304,87kcal Zsír: 10,4g Cukor: 10,06g (*Allergének: 1,2,4,13)	Fehérite: 10,8g Szénh.: 41,57g Só: 1,31g	Energia: 713,08kcal Zsír: 32,6g Cukor: 11,76g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérite: 35,92g Szénh.: 66,4g Só: 2,33g	Energia: 304,16kcal Zsír: 10,79g Cukor: 0,77g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 10,9g Szénh.: 39,88g Só: 0,97g
--	--	--	--	---	--

03.17 Péntek **Tej** **Lencseleves húsmentes** **Kockasajt**
Zöldségkrém cukkinis **Provanszi csirkemájragu** **Liga margarin**
Zsemle **Burgonya püré** **Lenmagos kenyér**
Csemege uborka **Telj.kiörl.kenyér** **Jégscap retek**

Energia: 329,73kcal Zsír: 13,06g Cukor: 0,76g (*Allergének: 1,2,3,11)	Fehérite: 12,96g Szénh.: 43,14g Só: 0,53g	Energia: 696,99kcal Zsír: 17,4g Cukor: 1,53g (*Allergének: 1,2,5,11)	Fehérite: 37,29g Szénh.: 89,9g Só: 2,87g	Energia: 265,12kcal Zsír: 9,6g Cukor: 0,86g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 9g Szénh.: 34,4g Só: 0,51g
--	---	---	--	---	--

SULI-HOST KFT.
6724 Szeged, Kenyérgyári út 11.
Telefon: 110/1230-200
Bankkódja: 11070000000000000000

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, cukormentes; 11=Mustár; 12=Szármag; 13=Kén-dioxid; 14=Citrusfűtő



ÉTLAP

"B" Iskola

Ebéd



Tízórai

Uzsonna

A menü B menü

03.20	Csipkebogyótea	Paradicsomleves betűtésztaival	Diákcsemege szalámi
Hétfő	Zöldfűszeres halpástétom	Rakott kelkáposzta	Liga margarin
	Magvas kenyér	Telj.kiörl.kenyér	Teljes kiörlésű kenyér uszi
			Alma

Energia: 351,55kcal Zsír: 16g Cukor: 9,78g (*Allergének: 1,12,13)	Fehérite: 10,6g Szénh.: 42,54g Só: 0,8g	Energia: 711,5kcal Zsír: 26,85g Cukor: 14,4g (*Allergének: 1,2,3,5)	Fehérite: 31,6g Szénh.: 81,86g Só: 2,01g	Energia: 325,52kcal Zsír: 12,2g Cukor: 0,8g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 10,4g Szénh.: 41,8g Só: 0,36g
--	---	--	--	---	---

03.21	Tej	Fahéjas szilvaleves	Petr.tejfőlősturó
Kedd	Fonott kalács	Rántott szelet	Teljes kiörlésű kenyér uszi
		Petrezselymes burgonya	Alma

Energia: 329,78kcal Zsír: 9,62g Cukor: 1,98g (*Allergének: 1,2,3)	Fehérite: 13,44g Szénh.: 53,42g Só: 0,2g	Energia: 745,07kcal Zsír: 21,25g Cukor: 15,02g (*Allergének: 1,2,3)	Fehérite: 30,4g Szénh.: 96,95g Só: 1,85g	Energia: 270,95kcal Zsír: 4,72g Cukor: 0,8g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 12,64g Szénh.: 43,19g Só: 0,63g
--	--	--	--	---	---

03.22	Zöldtea-citrusos	Palócleves	Snidlinges sajtkrém
Szerda	Karottás tojáskrém	Tejbedara	Lenmagos kenyér
	Rozskenyér	Kakaós cukor	Jégcsap retek
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 283,1kcal Zsír: 7,11g Cukor: 9,85g (*Allergének: 1,2,11,13)	Fehérite: 9,47g Szénh.: 43,54g Só: 0,74g	Energia: 723,94kcal Zsír: 26,09g Cukor: 27,33g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérite: 27,72g Szénh.: 95,32g Só: 1,48g	Energia: 245,5kcal Zsír: 7,2g Cukor: 0,86g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 9,3g Szénh.: 35g Só: 0,93g
---	--	---	---	--	--

03.23	Főzött kakaó	Zellerkrémleves s.répakockával	Párizsi
Csütörtök	Liga margarin	Temesvári aprópecsenye	Delma margarin
	Teljes kiörlésű kenyér uszi	Párolt rizs	Kukoricás kenyér
			Kigyó uborka

Energia: 325,52kcal Zsír: 8,13g Cukor: 10,8g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 12,59g Szénh.: 52,93g Só: 0,36g	Energia: 721,53kcal Zsír: 32,06g Cukor: 1,18g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérite: 23,26g Szénh.: 81,53g Só: 2,84g	Energia: 285,52kcal Zsír: 10,6g Cukor: 0,94g (*Allergének: 1,2,4)	Fehérite: 10,3g Szénh.: 37,44g Só: 1,3g
--	---	--	---	--	---

03.24	Tej	Tarhonyaleves	Nap mint nap gyümölcsjoghurt
Péntek	Delma margarin	Sertéspörkölt	Molnárka
	Teljes kiörlésű kenyér uszi	Tökfőzelék	
	Sárgarépa	Telj.kiörl.kenyér	
		Alma	

Energia: 316,72kcal Zsír: 8,6g Cukor: 0,86g (*Allergének: 1,2)	Fehérite: 14g Szénh.: 48,54g Só: 0,39g	Energia: 721,43kcal Zsír: 35,14g Cukor: 6g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérite: 26,71g Szénh.: 69,12g Só: 2,77g	Energia: 286,55kcal Zsír: 4,95g Cukor: 16,06g (*Allergének: 1,2,3,6,8)	Fehérite: 7,7g Szénh.: 50,6g Só: 0,19g
---	--	---	---	---	--

SULI-HOST KFT.
 6021 Szeged, Tenyörgyvári út 11.
 Telefon: 76/51230-200
 E-mail: info@suli-host.hu
 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=Dák növényzet; 11=Mustár; 12=Származék; 13=Kén-dioxid; 14=Céllisztít

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"B" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

03.27 Hétfő A menü B menü

Csipkebogyótea	Csurgatott tojásleves	Kockasajt
Virslis	Köményes aprópecsenye	Delma margarin
Mustár	Paradicsomos káposzta - főzelék	Molnárka
Hosszú zsemle	Müzli szelet	
	Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 325,49kcal Zsír: 12,29g Cukor: 9,76g (*Allergének: 1,11,13)	Fehérje: 12,71g Szénh.: 39,4g Só: 1,53g	Energia: 733,26kcal Zsír: 35,65g Cukor: 19,77g (*Allergének: 1,2,3,4,5,6,8,11,12,13)	Fehérje: 29,97g Szénh.: 70,21g Só: 2,55g	Energia: 289,27kcal Zsír: 12,25g Cukor: 1,71g (*Allergének: 1,2,3)	Fehérje: 8g Szénh.: 36,44g Só: 0,39g
---	---	---	--	---	--

03.28 Kedd	Tej	Tárkonyos pulykaraguleves	Lekvár
	Magyaros vajkrém	Mákos metélt	Teavaj
	Kifli	Mákos cukor	Félbarna kenyér
	Alma	Alma	

Energia: 333,87kcal Zsír: 10,89g Cukor: 1,65g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 12,6g Szénh.: 49,1g Só: 0,59g	Energia: 737,07kcal Zsír: 23,97g Cukor: 14,34g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 31,62g Szénh.: 95,97g Só: 1,65g	Energia: 302,11kcal Zsír: 10,84g Cukor: 0,84g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 6g Szénh.: 45,12g Só: 0,32g
---	--	---	--	---	--

03.29 Szerda	Eper-csipkeb.gyüm.tea	Csontleves csigatésztával	Kefir
	Pizzasonka	Fasírt	Fatörzskifli
	Liga margarin	Sárgaborsófőzelék	
	Teljes kiörlésű kenyér uzsi	Telj.kiörl.kenyér	
	Sárgarépa		

Energia: 308,67kcal Zsír: 6,6g Cukor: 9,8g (*Allergének: 1,2,13)	Fehérje: 14,5g Szénh.: 44,93g Só: 0,36g	Energia: 695,56kcal Zsír: 28,15g Cukor: 1,18g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 32,48g Szénh.: 75,47g Só: 2,77g	Energia: 295,83kcal Zsír: 8,49g Cukor: 1,48g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 10,2g Szénh.: 43,62g Só: 0,17g
---	---	--	--	--	---

03.30 Csütörtök	Karamellás tej	Erdélyi csorbaleves	Zala felvágott
	Fonottka 50g	Szezámos halfilé	Delma margarin
		Petrezselymes burgonya	Magvas kenyér
		Joghurtos öntet	Jégscap retek
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 294,66kcal Zsír: 5,7g Cukor: 13,92g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 11,3g Szénh.: 52,5g Só: 0,59g	Energia: 732,35kcal Zsír: 25,37g Cukor: 0,32g (*Allergének: 1,2,5,9,12)	Fehérje: 34,92g Szénh.: 79,83g Só: 2,38g	Energia: 290,82kcal Zsír: 13,2g Cukor: 1,04g (*Allergének: 1,4,12)	Fehérje: 12,3g Szénh.: 32,64g Só: 1,31g
--	--	--	--	---	---

03.31 Péntek	Tej	Hargitai burgonyaleves	Joghurt
	Kapros turókrém	Mexikói csirkemáj ragu	Napraforgómagos fonottka
	Zsemle	Petrezselymes rizs	
	Kigyó uborka	Alma	
		Telj.kiörl.kenyér	

Energia: 318,66kcal Zsír: 9,05g Cukor: 0,76g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 19,35g Szénh.: 43,58g Só: 0,59g	Energia: 709,58kcal Zsír: 16,62g Cukor: 1,81g (*Allergének: 1,2,5)	Fehérje: 29,43g Szénh.: 106,12g Só: 3,18g	Energia: 291kcal Zsír: 9,6g Cukor: 0,62g (*Allergének: 1,2,6,7,8)	Fehérje: 12,3g Szénh.: 39,3g Só: 0,35g
--	--	---	---	--	--

SULI-HOST KFT.
 6700 Pétervárad, Kenyérgegyő utca 1.
 Telefon: 11921231-2408
 Bankkártyafogadás
 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=Pálmaolaj; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kávé, dió; 14=Csillagfű; 15=Kókuszolaj)