

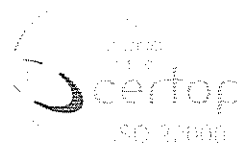


Tízórai

ÉTLAP

"B" Iskola

Ebéd



Uzsonna

08.28

A menü B menü

Hétfő

08.29

Kedd

08.30

Szerda

08.31

Csütörtök

09.01

Péntek

Citromos tea
Csemege szalámi
Liga margarin
Teljes kiörlésű kenyér uzsi

Bakonyi betyárleves
Ízes fánk
Őszibarack

Joghurt
Fatörzskifli

Energia: 323,27kcal
Zsír: 12,2g
Cukor: 9,8g
(*)Allergének: 1,2,13

Fehérje: 10,8g
Szénh.: 40,93g
Só: 1,02g

Energia: 731,1kcal
Zsír: 23,46g
Cukor: 31,13g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 23,76g
Szénh.: 102,27g
Só: 1,91g

Energia: 309,33kcal
Zsír: 9,99g
Cukor: 1,48g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 10,2g
Szénh.: 45,12g
Só: 0,17g

SULI-HOST KFT

724-Szeged, Kenyérgyári út 4.

Adószám: 11021230-2-06

Bankszámlaszám:

11735005-26037547

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Jó étvágyat kívánunk !

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró;
9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt;

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"B" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

09.04	Erdei gyümölcsízú tea	A menü	B menü	
Hétfő	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér uzsi	Karfiollevés Csikós tokány Tarhonya Vegyes vágott		Kockasajt Delma margarin Korpás zsemle Szőlő

Energia: 308,55kcal
Zsír: 10,4g
Cukor: 9,8g
(*Allergének: 1,2,13)

Fehérite: 11,6g
Szénh.: 41,33g
Só: 1,03g

Energia: 729,71kcal
Zsír: 38,17g
Cukor: 0,9g
(*Allergének: 1,2,3,4,5,11)

Fehérite: 30,64g
Szénh.: 63,7g
Só: 2,64g

Energia: 316,78kcal
Zsír: 11,05g
Cukor: 0,82g
(*Allergének: 1,2)

Fehérite: 8,47g
Szénh.: 49,34g
Só: 0,51g

09.05	Tej	Szárazbaleves		Lekvár
Kedd	Liga margarin Lenmagos kenyér Zöldpaprika	Roston sült hal Petrezselymes burgonya Tartármártás Telj.kiörl.kenyér		Teljes kiőrlésű kenyér uzsi Teavaj

Energia: 309,12kcal
Zsír: 8,6g
Cukor: 0,86g
(*Allergének: 1,2)

Fehérite: 14g
Szénh.: 46,4g
Só: 0,34g

Energia: 709,65kcal
Zsír: 19,97g
Cukor: 2,73g
(*Allergének: 1,2,3,4,5,9,11)

Fehérite: 33,74g
Szénh.: 87,58g
Só: 2,89g

Energia: 319,71kcal
Zsír: 11,04g
Cukor: 0,8g
(*Allergének: 1,2)

Fehérite: 6g
Szénh.: 47,92g
Só: 0,36g

09.06	Tejes kávé	Paradicsomleves betűtűsztaával		Tejfölös-túró
Szerda	Szezámagos zsemle	Rozmaringos sült csirkecomb Párolt rizs Kovászos uborka		Teljes kiőrlésű kenyér uzsi Körte

Energia: 304,06kcal
Zsír: 5,81g
Cukor: 10,76g
(*Allergének: 1,2,12)

Fehérite: 11,97g
Szénh.: 54,17g
Só: 0,32g

Energia: 732,58kcal
Zsír: 19,11g
Cukor: 14,59g
(*Allergének: 1,2,3,4,5,11)

Fehérite: 39,41g
Szénh.: 96,85g
Só: 2,82g

Energia: 299,42kcal
Zsír: 4,72g
Cukor: 0,8g
(*Allergének: 1,2)

Fehérite: 12,58g
Szénh.: 50,04g
Só: 0,54g

09.07	Tej	Reszelt tésztalevés		Zala felvágott
Csütörtök	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér uzsi	Stefánia vagdalt Zöldbabfőzelék Túró Rudi Telj.kiörl.kenyér		Liga margarin Magvas kenyér Zöldpaprika

Energia: 323,2kcal
Zsír: 10,8g
Cukor: 1,1g
(*Allergének: 1,2)

Fehérite: 14,3g
Szénh.: 45,3g
Só: 0,43g

Energia: 698,61kcal
Zsír: 31,37g
Cukor: 4,73g
(*Allergének: 1,2,3,4,5,11)

Fehérite: 28,96g
Szénh.: 71,27g
Só: 2,68g

Energia: 293,32kcal
Zsír: 13,2g
Cukor: 0,98g
(*Allergének: 1,4,12)

Fehérite: 12,3g
Szénh.: 32,9g
Só: 1,28g

09.08	Meggyízú gyüm.tea	Húsgombóclevés		Nap mint nap gyümölcsjoghurt
Péntek	Sajtkrém Alma Teljes kiőrlésű kenyér uzsi	Mediterrán csirkeapró Bulgur		Molnárika

Energia: 315,95kcal
Zsír: 7,2g
Cukor: 9,8g
(*Allergének: 1,2,13)

Fehérite: 8,8g
Szénh.: 52,33g
Só: 0,95g

Energia: 735,31kcal
Zsír: 30,5g
Cukor: 2,8g
(*Allergének: 1,2,4,5,11,13)

Fehérite: 38,26g
Szénh.: 78,28g
Só: 3,21g

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
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4.
.....Adószám: 11021230-2-06
Bankszámlaszám:
11735005-26037547

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Ügyvezető

Jó étvágyat kívánunk !

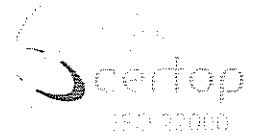
(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt;

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"B" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

09.11 Hétfő		<u>A menü</u> <u>B menü</u>		
Zöldtea-citrusos	Körteleves			Liga margarin
Virsli	Csirkepörkölt			Csemege szalámi
Mustár	Orsó tészta			Teljes kiörlésű kenyér uzsi
Hosszú zsemle	Fejeskáposzta-saláta vás.			Kigyó uborka
	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: 710,38kcal Zsír: 16,27g Cukor: 17,14g (*Allergének: 1,2,5)	Fehérje: 34,57g Szénh.: 111,66g Só: 1,29g	Energia: 292,32kcal Zsír: 12,2g Cukor: 0,8g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 11,3g Szénh.: 32,8g Só: 1,02g
---	---	--	---	---	--

09.12 Kedd	Tej Teavaj Félbarna kenyér Zöldpaprika	Gulyásleves Tejberizs Kakaós cukor Telj.kiörl.kenyér	Paradicsomos halpástétom kg Magvas kenyér
------------	---	---	--

Energia: 354,96kcal Zsír: 15,44g Cukor: 0,84g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 14g Szénh.: 42,92g Só: 0,32g	Energia: 748,76kcal Zsír: 22,58g Cukor: 27,7g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 26,53g Szénh.: 109,9g Só: 1,53g	Energia: 314,6kcal Zsír: 16g Cukor: 0,78g (*Allergének: 1,9,12)	Fehérje: 10,6g Szénh.: 33,4g Só: 0,8g
---	---	--	--	--	---

09.13 Szerda	Tej Tojáskrém Félbarna kenyér	Májgaluskaleves Rántott karfiol Burgonya püré Telj.kiörl.kenyér	Párizsi Liga margarin Rozskenyér Kigyó uborka
--------------	-------------------------------------	--	--

Energia: 357,86kcal Zsír: 13,66g Cukor: 0,84g (*Allergének: 1,2,3,11)	Fehérje: 17,54g Szénh.: 42,2g Só: 0,52g	Energia: 707,89kcal Zsír: 19,71g Cukor: 3,23g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 26,13g Szénh.: 95,66g Só: 2,56g	Energia: 277,72kcal Zsír: 11,2g Cukor: 0,85g (*Allergének: 1,2,4)	Fehérje: 10,3g Szénh.: 34,8g Só: 1,24g
--	---	--	--	--	--

09.14 Csütörtök	Főzött kakaó Delma margarin Korpás zsemle	Zöldborsóleves Debreceni aprópecsenye Petrezselymes rizs Telj.kiörl.kenyér	Magyaros sajtkrém Teljes kiörlésű kenyér uzsi Szőlő
-----------------	---	---	---

Energia: 293,48kcal Zsír: 9,58g Cukor: 10,82g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 11,36g Szénh.: 47,87g Só: 0,33g	Energia: 746,5kcal Zsír: 33g Cukor: 1,24g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 27,09g Szénh.: 82,76g Só: 3,34g	Energia: 329,2kcal Zsír: 7,2g Cukor: 0,8g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 10g Szénh.: 55g Só: 0,95g
---	--	--	--	---	--

09.15 Péntek	Csipkebogyótea Kockasajt Kukoricás kenyér Paradicsom	Kassai burgonyaleves Fasírt Spenót Telj.kiörl.kenyér Müzli szelet	Danone K+F gyüm.jogh. Fatörzskifli
--------------	---	---	---------------------------------------

Energia: 287,34kcal Zsír: 6,6g Cukor: 9,88g (*Allergének: 1,2,13)	Fehérje: 8,4g Szénh.: 47,54g Só: 0,55g	Energia: 708,72kcal Zsír: 31,02g Cukor: 12,66g (*Allergének: 1,2,3,4,5,6,8,11,12,13)	Fehérje: 25,34g Szénh.: 77,57g Só: 2,88g	Energia: 316,58kcal Zsír: 6,49g Cukor: 16,48g (*Allergének: 1,2,3,6)	Fehérje: 9,45g Szénh.: 53,87g Só: 0,23g
--	--	---	--	---	---

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

SULI-HOST KFT
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4.
Adószám: 11021230-2-06
Ügyv. száma: 11735005-26037547

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=Csillagfűrt;

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"B" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

09.18 Hétfő **A menü B menü**

Karamellás tej
Napraforgómagos fonottka
Marha erőleves
Bácskai rizseshús
Fejeskáposzta-saláta vás.
Telj.kiörl.kenyér

Pizzasonka
Liga margarin
Lenmagos kenyér
Zöldpaprika

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: 704,48kcal
Zsír: 30,4g
Cukor: 1,57g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérite: 23,5g
Szénh.: 81,7g
Só: 3,15g

Energia: 264,12kcal
Zsír: 6,6g
Cukor: 0,86g
(*)Allergének: 1,2

Fehérite: 14,5g
Szénh.: 33,9g
Só: 0,34g

09.19 Kedd Meggyizű gyüm.tea
Főtt tojás
Daragaluskaleves
Milánói szósz hússal
Delma margarin
Teljes kiörlésű kenyér uzsi
Sárgarépa
Spagetti
Sajt

Joghurt
Fatörzskifli

Energia: 308,87kcal
Zsír: 7,6g
Cukor: 9,86g
(*)Allergének: 1,2,13

Fehérite: 10,9g
Szénh.: 45,17g
Só: 0,53g

Energia: 747,78kcal
Zsír: 32,77g
Cukor: 2,37g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérite: 30,87g
Szénh.: 80,81g
Só: 2,15g

Energia: 309,33kcal
Zsír: 9,99g
Cukor: 1,48g
(*)Allergének: 1,2

Fehérite: 10,2g
Szénh.: 45,12g
Só: 0,17g

09.20 Szerda Tej
Fonott kalács
Lebbencsleves
Sültcsirkecomb
Zöldborsófőzelék
Burgonyás pogácsa

Zöldfűszeres sajtkrém
Teljes kiörlésű kenyér uzsi
Szőlő

Energia: 329,78kcal
Zsír: 9,62g
Cukor: 1,98g
(*)Allergének: 1,2,3

Fehérite: 13,44g
Szénh.: 53,42g
Só: 0,2g

Energia: 707,41kcal
Zsír: 19,22g
Cukor: 12,57g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérite: 50,16g
Szénh.: 78,29g
Só: 3,02g

Energia: 329,2kcal
Zsír: 7,2g
Cukor: 0,8g
(*)Allergének: 1,2

Fehérite: 10g
Szénh.: 55g
Só: 0,95g

09.21 Csütörtök Eper-csipkeb.gyüm.tea
Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiörlésű kenyér uzsi
Kertészleves
Paprikásburgonya hússal
Céklasaláta
Telj.kiörl.kenyér

Kenőmájas
Lenmagos kenyér
Kigyó uborka

Energia: 304,87kcal
Zsír: 10,4g
Cukor: 10,06g
(*)Allergének: 1,2,4,13

Fehérite: 10,8g
Szénh.: 41,57g
Só: 1,31g

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: 280kcal
Zsír: 10,4g
Cukor: 0,86g
(*)Allergének: 1,2

Fehérite: 12,1g
Szénh.: 33,8g
Só: 1,01g

09.22 Péntek Tej
Zöldségkrém cukkinis
Zsemle
Gombakrémleves
Sajtos panírozott halfilé
Petrezselymes burgonya
Tartármártás
Telj.kiörl.kenyér

Kockasajt
Liga margarin
Teljes kiörlésű kenyér uzsi
Paradicsom

Energia: 337,61kcal
Zsír: 13,55g
Cukor: 0,76g
(*)Allergének: 1,2,3,11

Fehérite: 13,11g
Szénh.: 43,81g
Só: 0,71g

Energia: 713,23kcal
Zsír: 24,56g
Cukor: 4,4g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,9,11

Fehérite: 23,88g
Szénh.: 91,89g
Só: 3,5g

Energia: 266,72kcal
Zsír: 9,6g
Cukor: 0,8g
(*)Allergének: 1,2

Fehérite: 9g
Szénh.: 34,8g
Só: 0,54g

SULI-HOST KFT
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4.
Adószám: 11021230-2-06
Bankszámlaszám:
11735005-26037547

Ügyvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Jó étvágyat kívánunk !

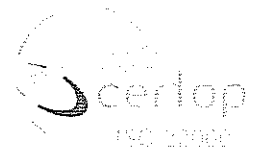
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogfűrt;

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0



ÉTLAP

"B" Iskola



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

		<u>A menü</u>		<u>B menü</u>	
09.25	Csipkebogyótea	Paradicsomleves	betűtészta	Diákcsemege	szalámi
Hétfő	Zöldfűszeres halpástétel	Kolbásszal	töltött pan.s.karaj	Liga margarin	
	Magvas kenyér	Petrezselymes burgonya		Teljes kiörlésű kenyér	uzsi
		Telj.kiörl.kenyér		Zöldpaprika	

Energia: 351,55kcal Zsír: 16g Cukor: 9,78g (*Allergének: 1,12,13)	Fehérje: 10,6g Szénh.: 42,54g Só: 0,8g	Energia: 687,81kcal Zsír: 15,11g Cukor: 16,4g (*Allergének: 1,2,3,5)	Fehérje: 25,29g Szénh.: 103,33g Só: 3,22g	Energia: 292,12kcal Zsír: 12,2g Cukor: 0,8g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 10,9g Szénh.: 33,5g Só: 0,36g
--	--	---	---	---	--

09.26	Tej	Tarhonyaleves		Petr.tejfölöszturó	
Kedd	Fonott kalács	Sertéspörkölt		Teljes kiörlésű kenyér	uzsi
		Tökfőzelék		Körte	
		Alma			
		Telj.kiörl.kenyér			

Energia: 329,78kcal Zsír: 9,62g Cukor: 1,98g (*Allergének: 1,2,3)	Fehérje: 13,44g Szénh.: 53,42g Só: 0,2g	Energia: 721,73kcal Zsír: 34,89g Cukor: 6g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 26,41g Szénh.: 69,16g Só: 2,77g	Energia: 300,35kcal Zsír: 4,72g Cukor: 0,8g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 12,64g Szénh.: 50,19g Só: 0,63g
--	---	---	--	---	--

09.27	Zöldtea-citrusos	Palócleves		Snidlinges sajtkrém	
Szerda	Karottás tojáskrém	Tejbedara		Lenmagos kenyér	
	Rozskenyér	Kakaós cukor		Szőlő	
		Telj.kiörl.kenyér			

Energia: 283,1kcal Zsír: 7,11g Cukor: 9,85g (*Allergének: 1,2,11,13)	Fehérje: 9,47g Szénh.: 43,54g Só: 0,74g	Energia: 723,94kcal Zsír: 26,09g Cukor: 27,33g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 27,72g Szénh.: 95,32g Só: 1,48g	Energia: 331,6kcal Zsír: 7,2g Cukor: 0,86g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 10g Szénh.: 55,6g Só: 0,93g
---	---	---	--	--	--

09.28	Főzött kakaó	Fahéjas szilvaleves		Pizzasonka	
Csütörtök	Liga margarin	Rakott burgonya		Delma margarin	
	Teljes kiörlésű kenyér	uzsi	Telj.kiörl.kenyér	Kukoricás kenyér	
				Paradicsom	

Energia: 325,52kcal Zsír: 8,13g Cukor: 10,8g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 12,59g Szénh.: 52,93g Só: 0,36g	Energia: 726,55kcal Zsír: 20,44g Cukor: 15,32g (*Allergének: 1,2,3)	Fehérje: 21,22g Szénh.: 99,96g Só: 1,24g	Energia: 268,02kcal Zsír: 6g Cukor: 0,94g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 13,9g Szénh.: 37,64g Só: 0,42g
--	--	--	--	---	---

09.29	Tej	Zellerkrémleves	s.répakockával	Gyümölcsös krémjoghurt	
Péntek	Delma margarin	Cs.májás sertésragu		Molnárika	
	Teljes kiörlésű kenyér	uzsi	Párolt rizs		
	Kigyó uborka		Telj.kiörl.kenyér		

Energia: 302,72kcal Zsír: 8,6g Cukor: 0,86g (*Allergének: 1,2)	Fehérje: 14g Szénh.: 45,54g Só: 0,39g	Energia: 711,54kcal Zsír: 24,23g Cukor: 1,39g (*Allergének: 1,2,3,4,5,11)	Fehérje: 26,04g Szénh.: 94,29g Só: 2,97g	Energia: 324,65kcal Zsír: 7,6g Cukor: 17,9g (*Allergének: 1,2,3)	Fehérje: 9,25g Szénh.: 52,7g Só: 0,4g
---	---	--	--	---	---

SULI-HOST KFT
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4.
....Adószám: 11021230-2-06
Bankszámlaszám:
11735005-26037547

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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt;

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 2.0