	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.08.28.	Tea (diabetikus) (15)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;	Meggyleves (cukormentes, tejment.) (15)*; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=173,22kcal FH=5,92g ZS=7,35g SZH=20,76g CK=0,44g SÓ=1,03g TZS=2,08g	Óvoda: EN=326,04kcal FH=15,46g ZS=10,01g SZH=56,56g CK=11,75g SÓ=1,38g TZS=0,62g	Óvoda: EN=201,60kcal FH=6,58g ZS=9,60g SZH=22,18g CK=0,33g SÓ=1,02g TZS=1,41g
	Iskola: EN=247,38kcal FH=9,22g ZS=10,90g SZH=27,95g CK=0,67g SÓ=1,64g TZS=3,34g	Iskola: EN=405,77kcal FH=18,75g ZS=12,78g SZH=69,45g CK=15,66g SÓ=1,84g TZS=0,82g	Iskola: EN=235,20kcal FH=7,89g ZS=9,75g SZH=28,95g CK=0,42g SÓ=1,23g TZS=1,47g
	K.Iskola: EN=334,68kcal FH=12,83g ZS=12,90g SZH=41,68g CK=0,91g SÓ=2,26g TZS=4,06g	K.Iskola: EN=475,42kcal FH=21,86g ZS=15,54g SZH=80,06g CK=17,28g SÓ=2,16g TZS=1,03g	K.Iskola: EN=403,20kcal FH=13,17g ZS=19,20g SZH=44,37g CK=0,66g SÓ=2,04g TZS=2,82g
KEDD 2023.08.29.	Tea (diabetikus) (15)*; Főtt virsli 'diéta'; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;	Kertész leves (diéta); Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;	Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=277,02kcal FH=10,51g ZS=16,55g SZH=21,38g CK=0,38g SÓ=1,95g TZS=5,86g	Óvoda: EN=541,15kcal FH=21,86g ZS=20,69g SZH=64,79g CK=2,06g SÓ=0,37g TZS=1,22g	Óvoda: EN=166,40kcal FH=4,36g ZS=3,95g SZH=28,00g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,88g
	Iskola: EN=310,98kcal FH=11,82g ZS=16,70g SZH=28,17g CK=0,49g SÓ=2,16g TZS=5,92g	Iskola: EN=709,61kcal FH=28,15g ZS=27,20g SZH=85,29g CK=3,53g SÓ=0,76g TZS=1,64g	Iskola: EN=212,40kcal FH=5,82g ZS=4,10g SZH=37,56g CK=0,36g SÓ=0,84g TZS=0,94g
	K.Iskola: EN=378,18kcal FH=14,43g ZS=17,00g SZH=41,70g CK=0,67g SÓ=2,58g TZS=6,04g	K.Iskola: EN=852,95kcal FH=31,89g ZS=32,86g SZH=104,21g CK=4,28g SÓ=0,87g TZS=2,05g	K.Iskola: EN=279,60kcal FH=8,43g ZS=4,40g SZH=51,09g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=1,06g
SZERDA 2023.08.30.	Tea (diabetikus) (15)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;	Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék 'Cukormentes' (2, 15)*; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=203,82kcal FH=6,63g ZS=10,61g SZH=20,51g CK=0,35g SÓ=1,10g TZS=3,66g	Óvoda: EN=458,69kcal FH=27,96g ZS=14,63g SZH=45,42g CK=10,25g SÓ=0,44g TZS=1,33g	Óvoda: EN=183,60kcal FH=7,60g ZS=7,05g SZH=22,28g CK=0,27g SÓ=1,02g TZS=1,83g
	Iskola: EN=284,98kcal FH=9,75g ZS=15,19g SZH=27,40g CK=0,48g SÓ=1,63g TZS=5,57g	Iskola: EN=568,42kcal FH=33,49g ZS=18,78g SZH=56,30g CK=12,10g SÓ=0,70g TZS=1,74g	Iskola: EN=219,60kcal FH=9,11g ZS=7,22g SZH=29,38g CK=0,36g SÓ=1,23g TZS=1,89g
	K.Iskola: EN=352,18kcal FH=12,36g ZS=15,49g SZH=40,93g CK=0,66g SÓ=2,05g TZS=5,69g	K.Iskola: EN=710,18kcal FH=41,73g ZS=23,58g SZH=70,53g CK=16,52g SÓ=0,80g TZS=2,23g	K.Iskola: EN=367,20kcal FH=15,21g ZS=14,10g SZH=44,55g CK=0,54g SÓ=2,04g TZS=3,66g
CSÜTÖRTÖK 2023.08.31.	Tea (diabetikus) (15)*; Körözött 'házi' (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Paradicsom leves 'Cukormentes' (5, 15)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya; Káposzta-sárgarépa saláta 'Cukormentes' (15)*;	Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=133,27kcal FH=7,14g ZS=1,85g SZH=21,70g CK=0,36g SÓ=0,66g TZS=0,18g	Óvoda: EN=451,66kcal FH=24,66g ZS=13,09g SZH=53,76g CK=3,82g SÓ=0,45g TZS=0,64g	Óvoda: EN=166,40kcal FH=4,36g ZS=3,95g SZH=28,00g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,88g
	Iskola: EN=190,41kcal FH=10,83g ZS=3,01g SZH=29,47g CK=0,52g SÓ=0,87g TZS=0,24g	Iskola: EN=586,63kcal FH=31,16g ZS=17,79g SZH=69,04g CK=6,16g SÓ=0,87g TZS=0,95g	Iskola: EN=212,40kcal FH=5,82g ZS=4,10g SZH=37,56g CK=0,36g SÓ=0,84g TZS=0,94g
	K.Iskola: EN=266,57kcal FH=14,30g ZS=3,70g SZH=43,47g CK=0,74g SÓ=1,32g TZS=0,36g	K.Iskola: EN=678,03kcal FH=35,26g ZS=20,24g SZH=81,16g CK=5,93g SÓ=1,18g TZS=1,11g	K.Iskola: EN=279,60kcal FH=8,43g ZS=4,40g SZH=51,09g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=1,06g
PÉNTEK 2023.09.01.	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Tarhonyaleves (burgonyamentes); Vagdalt (diabetikus); Tökfőzelék (cukormentes, tejfölös) (2, 15)*; Alma;	Dzsem (diabetikus); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=228,30kcal FH=9,07g ZS=9,29g SZH=26,89g CK=5,97g SÓ=0,78g TZS=4,33g	Óvoda: EN=465,62kcal FH=15,66g ZS=24,53g SZH=42,24g CK=6,74g SÓ=0,41g TZS=1,07g	Óvoda: EN=244,30kcal FH=3,92g ZS=3,95g SZH=47,30g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,88g
	Iskola: EN=265,90kcal FH=10,62g ZS=9,50g SZH=34,26g CK=6,06g SÓ=0,99g TZS=4,39g	Iskola: EN=617,68kcal FH=20,69g ZS=32,96g SZH=55,12g CK=8,65g SÓ=0,74g TZS=1,47g	Iskola: EN=277,90kcal FH=5,22g ZS=4,10g SZH=54,06g CK=0,36g SÓ=0,84g TZS=0,94g
	K.Iskola: EN=335,10kcal FH=13,35g ZS=9,83g SZH=48,09g CK=6,24g SÓ=1,41g TZS=4,51g	K.Iskola: EN=705,95kcal FH=23,59g ZS=38,03g SZH=62,16g CK=10,64g SÓ=0,90g TZS=1,77g	K.Iskola: EN=457,10kcal FH=7,83g ZS=4,40g SZH=94,59g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=1,06g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:
1300A1 Diabetesz

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítószer; 16=Puhatestűek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.09.04.	Tea (diabetikus) (15)*; Dzsem (diabetikus); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;	Zöldségkrémleves (2)*; Párolt sertés szelet; Tört burgonya;	Csirkemájkrém 30g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Jégcsapretek;
	Óvoda: EN=245,02kcal FH=3,92g ZS=3,95g SZH=47,36g CK=0,32g SÓ=0,63g TZS=0,88g Iskola: EN=278,98kcal FH=5,22g ZS=4,10g SZH=54,15g CK=0,43g SÓ=0,84g TZS=0,94g K.Iskola: EN=458,18kcal FH=7,83g ZS=4,40g SZH=94,68g CK=0,61g SÓ=1,26g TZS=1,06g	Óvoda: EN=505,18kcal FH=23,77g ZS=21,24g SZH=49,49g CK=2,19g SÓ=0,50g TZS=1,42g Iskola: EN=649,22kcal FH=29,82g ZS=28,41g SZH=62,02g CK=2,84g SÓ=0,88g TZS=1,98g K.Iskola: EN=764,73kcal FH=33,86g ZS=33,29g SZH=74,64g CK=3,49g SÓ=1,28g TZS=2,34g	Óvoda: EN=184,20kcal FH=7,63g ZS=7,05g SZH=22,13g CK=0,27g SÓ=1,02g TZS=1,83g Iskola: EN=220,60kcal FH=9,16g ZS=7,22g SZH=29,13g CK=0,36g SÓ=1,23g TZS=1,89g K.Iskola: EN=368,40kcal FH=15,27g ZS=14,10g SZH=44,25g CK=0,54g SÓ=2,04g TZS=3,66g
KEDD 2023.09.05.	Tea (diabetikus) (15)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;	Karalábé leves; Húsgombóc sült; Paradicsom mártás 'Cukormentes' (5, 15)*; Főtt burgonya;	Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=173,22kcal FH=5,92g ZS=7,35g SZH=20,76g CK=0,44g SÓ=1,03g TZS=2,08g Iskola: EN=247,38kcal FH=9,22g ZS=10,90g SZH=27,95g CK=0,67g SÓ=1,64g TZS=3,34g K.Iskola: EN=334,68kcal FH=12,83g ZS=12,90g SZH=41,68g CK=0,91g SÓ=2,26g TZS=4,06g	Óvoda: EN=436,79kcal FH=16,85g ZS=17,66g SZH=53,41g CK=8,71g SÓ=0,40g TZS=0,59g Iskola: EN=571,82kcal FH=22,21g ZS=25,00g SZH=65,16g CK=10,66g SÓ=0,88g TZS=0,86g K.Iskola: EN=672,71kcal FH=25,40g ZS=29,88g SZH=75,98g CK=11,79g SÓ=1,20g TZS=1,12g	Óvoda: EN=135,90kcal FH=4,21g ZS=3,98g SZH=20,81g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,88g Iskola: EN=171,90kcal FH=5,72g ZS=4,15g SZH=27,91g CK=0,36g SÓ=0,84g TZS=0,94g K.Iskola: EN=240,30kcal FH=8,43g ZS=4,46g SZH=41,61g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=1,06g
SZERDA 2023.09.06.	Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;	Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Rizi-bizi;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=146,30kcal FH=5,97g ZS=4,30g SZH=20,97g CK=0,27g SÓ=1,13g TZS=1,01g Iskola: EN=193,90kcal FH=9,34g ZS=4,79g SZH=28,41g CK=0,36g SÓ=1,84g TZS=1,21g K.Iskola: EN=268,10kcal FH=12,98g ZS=5,27g SZH=42,28g CK=0,54g SÓ=2,51g TZS=1,40g	Óvoda: EN=379,56kcal FH=16,12g ZS=17,03g SZH=51,24g CK=3,77g SÓ=1,31g TZS=1,79g Iskola: EN=512,08kcal FH=21,28g ZS=22,01g SZH=73,44g CK=5,11g SÓ=1,79g TZS=2,31g K.Iskola: EN=613,22kcal FH=25,92g ZS=26,08g SZH=87,50g CK=6,63g SÓ=2,36g TZS=2,75g	Óvoda: EN=225,30kcal FH=9,01g ZS=9,35g SZH=26,30g CK=6,27g SÓ=0,78g TZS=4,48g Iskola: EN=258,90kcal FH=10,32g ZS=9,50g SZH=33,06g CK=6,36g SÓ=0,99g TZS=4,54g K.Iskola: EN=326,10kcal FH=12,93g ZS=9,80g SZH=46,59g CK=6,54g SÓ=1,41g TZS=4,66g
CSÜTÖRTÖK 2023.09.07.	Tea (diabetikus) (15)*; Tejfölös túró (házi) (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;	Almaleves (liszt-, tej-, cukormentes) (15)*; Bazsalikomos csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=126,02kcal FH=6,18g ZS=1,80g SZH=21,01g CK=0,32g SÓ=0,64g TZS=0,18g Iskola: EN=185,78kcal FH=9,23g ZS=3,65g SZH=28,50g CK=0,43g SÓ=0,85g TZS=0,24g K.Iskola: EN=265,88kcal FH=12,71g ZS=4,80g SZH=42,38g CK=0,61g SÓ=1,28g TZS=0,36g	Óvoda: EN=463,85kcal FH=24,42g ZS=16,91g SZH=50,92g CK=10,34g SÓ=0,09g TZS=0,91g Iskola: EN=626,37kcal FH=31,89g ZS=22,00g SZH=71,79g CK=12,70g SÓ=0,48g TZS=1,16g K.Iskola: EN=725,40kcal FH=35,97g ZS=26,14g SZH=82,72g CK=13,92g SÓ=0,71g TZS=1,41g	Óvoda: EN=170,30kcal FH=6,13g ZS=6,75g SZH=21,24g CK=0,32g SÓ=1,07g TZS=1,92g Iskola: EN=240,70kcal FH=9,54g ZS=9,70g SZH=28,77g CK=0,45g SÓ=1,72g TZS=3,02g K.Iskola: EN=326,30kcal FH=13,21g ZS=11,39g SZH=42,69g CK=0,66g SÓ=2,36g TZS=3,67g
PÉNTEK 2023.09.08.	Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;	Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya;	Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=226,50kcal FH=11,71g ZS=10,85g SZH=20,45g CK=0,27g SÓ=1,11g TZS=5,38g Iskola: EN=291,50kcal FH=15,62g ZS=13,30g SZH=27,26g CK=0,36g SÓ=1,48g TZS=6,94g K.Iskola: EN=390,10kcal FH=20,83g ZS=15,90g SZH=40,84g CK=0,54g SÓ=2,06g TZS=8,56g	Óvoda: EN=490,20kcal FH=21,40g ZS=17,65g SZH=55,74g CK=2,92g SÓ=0,59g TZS=1,78g Iskola: EN=665,89kcal FH=27,51g ZS=28,19g SZH=68,42g CK=3,33g SÓ=1,00g TZS=2,85g K.Iskola: EN=771,76kcal FH=31,52g ZS=31,92g SZH=81,17g CK=3,81g SÓ=1,09g TZS=3,26g	Óvoda: EN=166,40kcal FH=4,36g ZS=3,95g SZH=28,00g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,88g Iskola: EN=212,40kcal FH=5,82g ZS=4,10g SZH=37,56g CK=0,36g SÓ=0,84g TZS=0,94g K.Iskola: EN=279,60kcal FH=8,43g ZS=4,40g SZH=51,09g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=1,06g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015; Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:
1300A1 Diabetesz

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítószer; 16=Puhatestűek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.09.11.	Tea (diabetikus) (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Őszibarack leves (cukormentes, tejmentes) (15)*; Sertésragu; Petrezselymes rizs;	Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=233,22kcal FH=12,07g ZS=10,94g SZH=21,41g CK=0,32g SÓ=1,11g TZS=5,38g Iskola: EN=302,58kcal FH=16,22g ZS=13,45g SZH=28,85g CK=0,43g SÓ=1,48g TZS=6,94g K.Iskola: EN=403,18kcal FH=21,55g ZS=16,08g SZH=42,73g CK=0,61g SÓ=2,06g TZS=8,56g	Óvoda: EN=439,91kcal FH=17,82g ZS=20,18g SZH=63,69g CK=10,75g SÓ=0,49g TZS=1,61g Iskola: EN=573,61kcal FH=23,57g ZS=26,54g SZH=82,64g CK=12,81g SÓ=0,71g TZS=2,12g K.Iskola: EN=699,27kcal FH=27,22g ZS=33,00g SZH=101,55g CK=14,86g SÓ=0,82g TZS=2,72g	Óvoda: EN=166,40kcal FH=4,36g ZS=3,95g SZH=28,00g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,88g Iskola: EN=212,40kcal FH=5,82g ZS=4,10g SZH=37,56g CK=0,36g SÓ=0,84g TZS=0,94g K.Iskola: EN=279,60kcal FH=8,43g ZS=4,40g SZH=51,09g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=1,06g
KEDD 2023.09.12.	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Sertés sült; Burgonyafőzelék 'tejmentes'; Alma;	Gépsonka (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=225,30kcal FH=9,01g ZS=9,35g SZH=26,30g CK=6,27g SÓ=0,78g TZS=4,48g Iskola: EN=258,90kcal FH=10,32g ZS=9,50g SZH=33,06g CK=6,36g SÓ=0,99g TZS=4,54g K.Iskola: EN=326,10kcal FH=12,93g ZS=9,80g SZH=46,59g CK=6,54g SÓ=1,41g TZS=4,66g	Óvoda: EN=469,06kcal FH=24,40g ZS=12,51g SZH=59,21g CK=2,20g SÓ=0,23g TZS=0,58g Iskola: EN=591,46kcal FH=30,43g ZS=16,67g SZH=73,17g CK=2,83g SÓ=0,40g TZS=0,84g K.Iskola: EN=679,98kcal FH=33,94g ZS=20,44g SZH=82,46g CK=3,45g SÓ=0,57g TZS=1,14g	Óvoda: EN=153,50kcal FH=7,11g ZS=4,53g SZH=21,09g CK=0,31g SÓ=1,08g TZS=1,10g Iskola: EN=207,10kcal FH=11,52g ZS=5,25g SZH=28,47g CK=0,44g SÓ=1,73g TZS=1,38g K.Iskola: EN=284,30kcal FH=15,68g ZS=5,83g SZH=42,31g CK=0,64g SÓ=2,38g TZS=1,62g
SZERDA 2023.09.13.	Tej (2)*; Körözött 'házi' (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;	Tavaszileves 'lisztmentes' ; Csirkepörkölt; Szarvacska tészta gluténment.; Káposzta saláta 'Cukormentes' (15)*;	Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=216,95kcal FH=13,04g ZS=4,82g SZH=30,33g CK=9,51g SÓ=0,86g TZS=1,98g Iskola: EN=293,33kcal FH=18,08g ZS=6,71g SZH=40,03g CK=11,94g SÓ=1,12g TZS=2,49g K.Iskola: EN=390,29kcal FH=23,00g ZS=8,14g SZH=56,16g CK=14,47g SÓ=1,62g TZS=3,06g	Óvoda: EN=557,80kcal FH=23,40g ZS=22,63g SZH=63,19g CK=3,15g SÓ=0,33g TZS=1,87g Iskola: EN=726,62kcal FH=29,52g ZS=29,62g SZH=82,74g CK=3,99g SÓ=0,70g TZS=2,48g K.Iskola: EN=874,11kcal FH=33,41g ZS=35,28g SZH=102,58g CK=4,27g SÓ=1,18g TZS=2,98g	Óvoda: EN=178,50kcal FH=6,28g ZS=7,44g SZH=21,59g CK=0,39g SÓ=1,03g TZS=2,08g Iskola: EN=256,30kcal FH=9,82g ZS=11,05g SZH=29,36g CK=0,60g SÓ=1,64g TZS=3,34g K.Iskola: EN=345,60kcal FH=13,55g ZS=13,08g SZH=43,39g CK=0,84g SÓ=2,26g TZS=4,06g
CSÜTÖRTÖK 2023.09.14.	Tea (diabetikus) (15)*; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;	Csontleves; Hentes sertésragu 'lisztmentes' (11)*; Tört burgonya;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=147,02kcal FH=5,97g ZS=4,30g SZH=21,03g CK=0,32g SÓ=1,13g TZS=1,01g Iskola: EN=194,98kcal FH=9,34g ZS=4,79g SZH=28,50g CK=0,43g SÓ=1,84g TZS=1,21g K.Iskola: EN=269,18kcal FH=12,98g ZS=5,27g SZH=42,37g CK=0,61g SÓ=2,51g TZS=1,40g	Óvoda: EN=442,04kcal FH=21,38g ZS=15,49g SZH=49,35g CK=1,50g SÓ=0,84g TZS=1,23g Iskola: EN=600,03kcal FH=29,84g ZS=22,51g SZH=63,15g CK=2,15g SÓ=1,43g TZS=1,95g K.Iskola: EN=718,22kcal FH=35,97g ZS=26,11g SZH=77,13g CK=2,72g SÓ=1,90g TZS=2,15g	Óvoda: EN=204,60kcal FH=6,82g ZS=9,60g SZH=22,58g CK=0,33g SÓ=1,02g TZS=1,41g Iskola: EN=240,60kcal FH=8,33g ZS=9,77g SZH=29,68g CK=0,42g SÓ=1,23g TZS=1,47g K.Iskola: EN=409,20kcal FH=13,65g ZS=19,20g SZH=45,15g CK=0,66g SÓ=2,04g TZS=2,82g
PÉNTEK 2023.09.15.	Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Burgonyaleves (tejmentes); Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes'; Zöldbabfőzelék (tejfölös,cukormentes) (2)*;	Dzsem (diabetikus); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=262,30kcal FH=11,07g ZS=9,64g SZH=31,79g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,88g Iskola: EN=299,90kcal FH=12,62g ZS=9,85g SZH=39,16g CK=0,36g SÓ=0,84g TZS=0,94g K.Iskola: EN=369,10kcal FH=15,35g ZS=10,18g SZH=52,99g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=1,06g	Óvoda: EN=372,08kcal FH=18,08g ZS=14,64g SZH=38,49g CK=4,47g SÓ=0,13g TZS=1,19g Iskola: EN=494,13kcal FH=24,86g ZS=19,00g SZH=51,13g CK=5,95g SÓ=0,38g TZS=1,53g K.Iskola: EN=599,37kcal FH=30,75g ZS=23,25g SZH=60,97g CK=6,80g SÓ=0,53g TZS=1,84g	Óvoda: EN=244,30kcal FH=3,92g ZS=3,95g SZH=47,30g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,88g Iskola: EN=277,90kcal FH=5,22g ZS=4,10g SZH=54,06g CK=0,36g SÓ=0,84g TZS=0,94g K.Iskola: EN=457,10kcal FH=7,83g ZS=4,40g SZH=94,59g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=1,06g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:
1300A1 Diabetesz

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.09.18.	Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Rizsleves; Sült virsli sertés 'diéta'; Szárazbabfőzelék tej-,liszt-, cukormentes;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=200,60kcal FH=5,57g ZS=9,44g SZH=22,57g CK=0,14g SÓ=0,95g TZS=1,39g	Óvoda: EN=416,60kcal FH=19,64g ZS=17,09g SZH=46,39g CK=1,54g SÓ=1,53g TZS=5,41g	Óvoda: EN=227,90kcal FH=8,12g ZS=9,16g SZH=27,40g CK=5,78g SÓ=0,71g TZS=4,31g
	Iskola: EN=225,70kcal FH=6,31g ZS=9,52g SZH=27,77g CK=0,16g SÓ=1,09g TZS=1,43g	Iskola: EN=526,17kcal FH=23,82g ZS=20,13g SZH=62,56g CK=2,09g SÓ=1,70g TZS=5,72g	Iskola: EN=257,00kcal FH=9,10g ZS=9,30g SZH=33,20g CK=5,80g SÓ=0,85g TZS=4,35g
	K.Iskola: EN=376,10kcal FH=10,40g ZS=18,80g SZH=39,94g CK=0,26g SÓ=1,76g TZS=2,74g	K.Iskola: EN=744,92kcal FH=33,16g ZS=35,68g SZH=72,90g CK=2,70g SÓ=3,05g TZS=11,01g	K.Iskola: EN=309,20kcal FH=10,70g ZS=9,49g SZH=43,90g CK=5,84g SÓ=1,13g TZS=4,43g
KEDD 2023.09.19.	Poharas tej (2)*; Házi pulykahúskrém; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Csontleves; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Párolt rizs;	Dzsem (diabetikus); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=297,78kcal FH=15,30g ZS=11,76g SZH=31,54g CK=0,32g SÓ=0,72g TZS=0,98g	Óvoda: EN=462,51kcal FH=24,58g ZS=20,31g SZH=55,30g CK=1,50g SÓ=0,20g TZS=1,48g	Óvoda: EN=244,30kcal FH=3,92g ZS=3,95g SZH=47,30g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,88g
	Iskola: EN=367,76kcal FH=18,93g ZS=14,69g SZH=38,68g CK=0,41g SÓ=0,93g TZS=1,24g	Iskola: EN=596,67kcal FH=31,09g ZS=25,15g SZH=76,86g CK=2,09g SÓ=0,49g TZS=1,83g	Iskola: EN=277,90kcal FH=5,22g ZS=4,10g SZH=54,06g CK=0,36g SÓ=0,84g TZS=0,94g
	K.Iskola: EN=461,97kcal FH=23,35g ZS=17,06g SZH=52,42g CK=0,60g SÓ=1,37g TZS=1,58g	K.Iskola: EN=712,51kcal FH=35,48g ZS=30,32g SZH=92,28g CK=2,63g SÓ=0,64g TZS=2,29g	K.Iskola: EN=457,10kcal FH=7,83g ZS=4,40g SZH=94,59g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=1,06g
SZERDA 2023.09.20.	Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék cukormentes (2, 15)*;	Csirkemájkrém 30g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=232,50kcal FH=12,07g ZS=10,94g SZH=21,35g CK=0,27g SÓ=1,11g TZS=5,38g	Óvoda: EN=428,36kcal FH=25,45g ZS=13,65g SZH=42,12g CK=8,93g SÓ=0,58g TZS=1,35g	Óvoda: EN=180,00kcal FH=7,30g ZS=7,02g SZH=21,77g CK=0,27g SÓ=1,02g TZS=1,83g
	Iskola: EN=301,50kcal FH=16,22g ZS=13,45g SZH=28,76g CK=0,36g SÓ=1,48g TZS=6,94g	Iskola: EN=555,84kcal FH=31,80g ZS=18,22g SZH=55,27g CK=11,73g SÓ=0,87g TZS=1,92g	Iskola: EN=213,60kcal FH=8,61g ZS=7,17g SZH=28,53g CK=0,36g SÓ=1,23g TZS=1,89g
	K.Iskola: EN=402,10kcal FH=21,55g ZS=16,08g SZH=42,64g CK=0,54g SÓ=2,06g TZS=8,56g	K.Iskola: EN=679,54kcal FH=37,74g ZS=22,73g SZH=67,98g CK=14,49g SÓ=1,02g TZS=2,48g	K.Iskola: EN=360,00kcal FH=14,61g ZS=14,04g SZH=43,53g CK=0,54g SÓ=2,04g TZS=3,66g
CSÜTÖRTÖK 2023.09.21.	Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zöldpaprika; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;	Szilvaleves (diabetikus) (2, 15)*; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Uborkasaláta 'Cukormentes' (15)*;	Petrezselymes túrókrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=262,30kcal FH=11,07g ZS=9,64g SZH=31,80g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,88g	Óvoda: EN=360,31kcal FH=16,42g ZS=5,91g SZH=55,72g CK=5,22g SÓ=1,06g TZS=0,40g	Óvoda: EN=128,96kcal FH=6,49g ZS=1,83g SZH=21,46g CK=0,27g SÓ=0,64g TZS=0,18g
	Iskola: EN=299,90kcal FH=12,62g ZS=9,85g SZH=39,16g CK=0,36g SÓ=0,84g TZS=0,94g	Iskola: EN=463,34kcal FH=20,69g ZS=8,35g SZH=70,54g CK=6,96g SÓ=1,29g TZS=0,60g	Iskola: EN=190,79kcal FH=9,74g ZS=3,70g SZH=29,26g CK=0,36g SÓ=0,85g TZS=0,24g
	K.Iskola: EN=369,10kcal FH=15,35g ZS=10,18g SZH=52,99g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=1,06g	K.Iskola: EN=556,86kcal FH=24,86g ZS=9,85g SZH=85,19g CK=8,71g SÓ=1,53g TZS=0,71g	K.Iskola: EN=272,12kcal FH=13,32g ZS=4,86g SZH=43,31g CK=0,54g SÓ=1,28g TZS=0,36g
PÉNTEK 2023.09.22.	Tea (diabetikus) (15)*; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Milánói makaróni 'Cukormentes'; Sajtszórat (2)*; Alma;	Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=171,62kcal FH=6,51g ZS=6,95g SZH=20,66g CK=0,36g SÓ=0,96g TZS=1,96g	Óvoda: EN=589,91kcal FH=22,37g ZS=23,27g SZH=69,86g CK=5,96g SÓ=0,48g TZS=2,73g	Óvoda: EN=262,30kcal FH=11,07g ZS=9,64g SZH=31,79g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,88g
	Iskola: EN=244,18kcal FH=10,42g ZS=10,10g SZH=27,75g CK=0,51g SÓ=1,50g TZS=3,10g	Iskola: EN=785,88kcal FH=29,57g ZS=31,61g SZH=91,97g CK=7,48g SÓ=0,72g TZS=3,70g	Iskola: EN=299,90kcal FH=12,62g ZS=9,85g SZH=39,16g CK=0,36g SÓ=0,84g TZS=0,94g
	K.Iskola: EN=330,68kcal FH=14,33g ZS=11,90g SZH=41,43g CK=0,71g SÓ=2,08g TZS=3,76g	K.Iskola: EN=921,91kcal FH=34,47g ZS=35,05g SZH=112,55g CK=9,64g SÓ=0,75g TZS=3,78g	K.Iskola: EN=369,10kcal FH=15,35g ZS=10,18g SZH=52,99g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=1,06g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:
1300A1 Diabetesz

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.09.25.	Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;	Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Sajtos tészta (diabetikus) (2)*; Alma;	Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=256,30kcal FH=10,71g ZS=9,55g SZH=30,89g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,88g	Óvoda: EN=514,51kcal FH=15,04g ZS=19,91g SZH=67,02g CK=0,56g SÓ=1,25g TZS=6,85g	Óvoda: EN=167,90kcal FH=8,81g ZS=5,38g SZH=20,81g CK=0,27g SÓ=1,21g TZS=0,88g
	Iskola: EN=289,90kcal FH=12,02g ZS=9,70g SZH=37,66g CK=0,36g SÓ=0,84g TZS=0,94g	Iskola: EN=683,73kcal FH=19,84g ZS=27,43g SZH=87,14g CK=0,70g SÓ=1,98g TZS=9,42g	Iskola: EN=235,90kcal FH=14,92g ZS=6,95g SZH=27,91g CK=0,36g SÓ=2,00g TZS=0,94g
	K.Iskola: EN=357,10kcal FH=14,63g ZS=10,00g SZH=51,19g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=1,06g	K.Iskola: EN=780,37kcal FH=22,43g ZS=29,17g SZH=104,50g CK=0,83g SÓ=2,12g TZS=10,12g	K.Iskola: EN=320,30kcal FH=19,93g ZS=7,96g SZH=41,61g CK=0,54g SÓ=2,71g TZS=1,06g
KEDD 2023.09.26.	Tea (diabetikus) (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;	Tarhonyaleves (burgonyamentes); Vagdalt (diabetikus); Zöldborsófőzelék 'Cukormentes' (2, 15)*;	Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=227,22kcal FH=11,71g ZS=10,85g SZH=20,51g CK=0,32g SÓ=1,11g TZS=5,38g	Óvoda: EN=491,02kcal FH=22,00g ZS=23,42g SZH=44,37g CK=9,70g SÓ=0,55g TZS=1,28g	Óvoda: EN=135,90kcal FH=4,21g ZS=3,98g SZH=20,81g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,88g
	Iskola: EN=292,58kcal FH=15,62g ZS=13,30g SZH=27,35g CK=0,43g SÓ=1,48g TZS=6,94g	Iskola: EN=626,94kcal FH=27,76g ZS=30,88g SZH=54,83g CK=11,28g SÓ=0,89g TZS=1,65g	Iskola: EN=171,90kcal FH=5,72g ZS=4,15g SZH=27,91g CK=0,36g SÓ=0,84g TZS=0,94g
	K.Iskola: EN=391,18kcal FH=20,83g ZS=15,90g SZH=40,93g CK=0,61g SÓ=2,06g TZS=8,56g	K.Iskola: EN=770,06kcal FH=34,58g ZS=36,13g SZH=70,61g CK=15,44g SÓ=1,04g TZS=2,04g	K.Iskola: EN=240,30kcal FH=8,43g ZS=4,46g SZH=41,61g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=1,06g
SZERDA 2023.09.27.	Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*; Csirkemájkrém 30g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;	Paradicsom leves 'Cukormentes' (5, 15)*; Rakott brokkoli kölessel tejmentes; Alma;	Tejfölös túró (házi) (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=180,00kcal FH=7,30g ZS=7,02g SZH=21,77g CK=0,27g SÓ=1,02g TZS=1,83g	Óvoda: EN=427,63kcal FH=22,60g ZS=12,27g SZH=51,88g CK=5,34g SÓ=0,43g TZS=0,60g	Óvoda: EN=131,30kcal FH=6,54g ZS=1,89g SZH=21,84g CK=0,27g SÓ=0,64g TZS=0,18g
	Iskola: EN=213,60kcal FH=8,61g ZS=7,17g SZH=28,53g CK=0,36g SÓ=1,23g TZS=1,89g	Iskola: EN=531,03kcal FH=28,92g ZS=15,48g SZH=63,12g CK=6,23g SÓ=0,65g TZS=0,72g	Iskola: EN=194,70kcal FH=9,83g ZS=3,80g SZH=29,91g CK=0,36g SÓ=0,85g TZS=0,24g
	K.Iskola: EN=360,00kcal FH=14,61g ZS=14,04g SZH=43,53g CK=0,54g SÓ=2,04g TZS=3,66g	K.Iskola: EN=631,64kcal FH=35,75g ZS=18,77g SZH=72,96g CK=7,74g SÓ=0,89g TZS=0,84g	K.Iskola: EN=276,80kcal FH=13,43g ZS=4,98g SZH=44,09g CK=0,54g SÓ=1,28g TZS=0,36g
CSÜTÖRTÖK 2023.09.28.	Tea (diabetikus) (15)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;	Burgonyaleves (tejmentes); Sült csirkecomb; Alma mártás tejmentes 'cukormentes' (15)*; Pirított kukoricadara;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=173,22kcal FH=5,92g ZS=7,35g SZH=20,76g CK=0,44g SÓ=1,03g TZS=2,08g	Óvoda: EN=488,61kcal FH=21,70g ZS=17,43g SZH=52,44g CK=13,08g SÓ=0,14g TZS=1,22g	Óvoda: EN=225,30kcal FH=9,01g ZS=9,35g SZH=26,30g CK=6,27g SÓ=0,78g TZS=4,48g
	Iskola: EN=247,38kcal FH=9,22g ZS=10,90g SZH=27,95g CK=0,67g SÓ=1,64g TZS=3,34g	Iskola: EN=638,45kcal FH=26,88g ZS=23,52g SZH=68,99g CK=15,40g SÓ=0,27g TZS=1,73g	Iskola: EN=258,90kcal FH=10,32g ZS=9,50g SZH=33,06g CK=6,36g SÓ=0,99g TZS=4,54g
	K.Iskola: EN=334,68kcal FH=12,83g ZS=12,90g SZH=41,68g CK=0,91g SÓ=2,26g TZS=4,06g	K.Iskola: EN=767,28kcal FH=31,49g ZS=29,45g SZH=81,30g CK=17,80g SÓ=0,45g TZS=2,23g	K.Iskola: EN=326,10kcal FH=12,93g ZS=9,80g SZH=46,59g CK=6,54g SÓ=1,41g TZS=4,66g
PÉNTEK 2023.09.29.	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;	Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Uborkasaláta 'Cukormentes' (15)*;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=222,30kcal FH=8,71g ZS=9,20g SZH=26,00g CK=5,97g SÓ=0,78g TZS=4,33g	Óvoda: EN=442,13kcal FH=25,13g ZS=18,35g SZH=54,10g CK=1,53g SÓ=0,41g TZS=1,27g	Óvoda: EN=146,30kcal FH=5,97g ZS=4,30g SZH=20,97g CK=0,27g SÓ=1,13g TZS=1,01g
	Iskola: EN=255,90kcal FH=10,02g ZS=9,35g SZH=32,76g CK=6,06g SÓ=0,99g TZS=4,39g	Iskola: EN=567,63kcal FH=32,23g ZS=22,06g SZH=75,41g CK=1,91g SÓ=0,80g TZS=1,48g	Iskola: EN=193,90kcal FH=9,34g ZS=4,79g SZH=28,41g CK=0,36g SÓ=1,84g TZS=1,21g
	K.Iskola: EN=323,10kcal FH=12,63g ZS=9,65g SZH=46,29g CK=6,24g SÓ=1,41g TZS=4,51g	K.Iskola: EN=651,74kcal FH=36,46g ZS=24,90g SZH=88,45g CK=2,24g SÓ=1,13g TZS=1,70g	K.Iskola: EN=268,10kcal FH=12,98g ZS=5,27g SZH=42,27g CK=0,54g SÓ=2,51g TZS=1,40g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:
1300A1 Diabetesz

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: 1300A1 Diabetesz **Időszak: 2023.09.01.-tól 2023.09.30.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Alma	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma 'Idared'							
Alma mártás tejmentes 'cukormentes'	104,99kcal	1,09g	2,05g	19,31g	12,10g	0,03g	0,20g
Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Almaleves (liszt-, tej-, cukormentes)	63,78kcal	0,72g	0,15g	13,93g	9,90g	0,03g	0,00g
Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Bakonyi sertéstokány	144,19kcal	13,69g	7,88g	3,78g	0,46g	0,22g	0,67g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Baromfi párizsi (diéta)	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd							
Bazsalikomos csirkeragu	136,00kcal	16,81g	6,93g	0,94g	0,21g	0,03g	0,30g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bebo margarin 10g	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Összetétel: Bebo mini margarin							
Brassói aprópecsenye	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,06g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Brassói aprópecsenye csirkehús	129,32kcal	16,85g	6,01g	1,29g	0,34g	0,06g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bugaci sertésragu	145,25kcal	13,20g	8,24g	3,72g	0,51g	0,25g	0,82g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyafőzelék 'tejmentes'	226,32kcal	5,30g	2,50g	41,99g	0,13g	0,15g	0,20g
Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyaleves (tejmentes)	110,30kcal	2,62g	2,22g	18,63g	0,98g	0,04g	0,22g
Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyapüré natur	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,03g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'							
Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes'	131,52kcal	11,07g	7,27g	4,61g	0,21g	0,01g	0,50g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Csirkemájkrém 30g	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g
Összetétel: Csirke májaskrém 30g							
Csirkemájkrém 50g	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Csirke májaskrém 50g							
Csirkepörkölt	186,09kcal	17,14g	11,63g	2,30g	0,68g	0,06g	0,82g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Csontleves	60,41kcal	1,04g	2,11g	9,16g	1,10g	0,04g	0,22g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsa tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: 1300A1 Diabetesz **Időszak: 2023.09.01.-tól 2023.09.30.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Dzsem (diabetikus) **Összetétel:** Diabetikus dzsem	112,00kcal	0,00g	0,00g	27,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Finomfőzelék cukormentes **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Polysweet, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	170,00kcal	7,31g	3,62g	25,09g	8,04g	0,34g	0,63g
Főtt burgonya **Összetétel:** Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,03g	0,00g
Frankfurti leves liszt-,tejmentes **Összetétel:** Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Virsli, Vöröshagyma	151,21kcal	5,46g	8,44g	12,71g	0,56g	0,82g	2,70g
Gépsonka (diéta) **Összetétel:** Allergén mentes gépsonka	17,60kcal	2,90g	0,55g	0,28g	0,04g	0,45g	0,22g
Gomba krémleves tej-, lisztmentes **Összetétel:** Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	71,01kcal	2,39g	2,24g	10,19g	0,27g	0,08g	0,22g
Gombás sertésragu **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,88kcal	13,22g	8,57g	0,81g	0,25g	0,30g	0,40g
Házi pulykahúskrém **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Liga margarin, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'	69,38kcal	4,29g	5,68g	0,13g	0,05g	0,09g	0,80g
Hentes sertésragu 'lisztmentes' **Összetétel:** Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Pápai sonka, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	142,96kcal	15,31g	7,25g	3,19g	0,32g	0,50g	0,41g
Húsgombóc sült **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	199,76kcal	9,74g	13,84g	12,28g	0,13g	0,03g	0,20g
Húsos tészta **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Vöröshagyma	420,14kcal	12,97g	19,23g	46,94g	0,25g	0,45g	0,40g
Jégcsapretek **Összetétel:** Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt **Összetétel:** Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Káposzta saláta 'Cukormentes' **Összetétel:** Bioecet, Fejes káposzta, Folyékony édesítőszer, Köménymag, Só 'jódozott'	25,84kcal	1,30g	0,17g	4,69g	0,00g	0,03g	0,01g
Karalábé leves **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,78kcal	1,57g	1,24g	10,19g	3,54g	0,24g	0,13g
Kefír **Összetétel:** Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kenyér 'Adalékmentes' **Összetétel:** Adalékmentes kenyér	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g
Kockasajt **Összetétel:** Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: 1300A1 Diabetesz **Időszak: 2023.09.01.-tól 2023.09.30.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Köles párolt zöldséggel	264,07kcal	6,89g	9,83g	36,06g	0,23g	0,03g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöldség keverék, Fagy. pritamin paprika, Köles, Liga margarin 70%, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Köményes pulykasült	165,83kcal	17,01g	10,13g	0,68g	0,13g	0,30g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Körözött 'házi'	28,15kcal	2,93g	1,37g	0,84g	0,04g	0,03g	0,00g
Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Kukoricás rizs	172,70kcal	4,60g	5,76g	36,89g	0,83g	0,03g	0,64g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lebbencs leves	105,78kcal	2,14g	2,99g	16,53g	0,89g	0,23g	0,53g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Mandarin	27,00kcal	0,42g	0,00g	5,88g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Mandarin							
Milánói makaróni 'Cukormentes'	433,54kcal	14,84g	18,51g	50,00g	2,98g	0,18g	0,33g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Mustáros sertésszelet (diéta)	207,16kcal	17,35g	13,26g	3,65g	0,34g	0,01g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Natúr sertésszelet 'lisztmentes'	181,33kcal	16,83g	12,00g	0,60g	0,13g	0,30g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Orsó tészta	224,18kcal	2,40g	3,04g	46,20g	0,00g	0,15g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'							
Őszibarack leves (cukormentes, tejmentes)	63,68kcal	1,15g	0,39g	14,20g	9,90g	0,04g	0,00g
Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Pápai sonka (diéta)	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,58g	0,00g
Összetétel: Pápai sonka							
Paprikás burgonya sertéshússal	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,15g	1,02g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Paradicsom leves 'Cukormentes'	57,95kcal	1,84g	0,34g	11,73g	2,48g	0,06g	0,03g
Összetétel: Betű tészta, Csemege paprika, Fagy. zeller, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Paradicsom mártás 'Cukormentes'	83,25kcal	3,03g	2,28g	12,54g	5,04g	0,10g	0,26g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom							
Párolt rizs	204,74kcal	3,85g	7,54g	47,56g	0,09g	0,09g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Párolt rizs	121,15kcal	2,56g	3,34g	31,67g	0,04g	0,06g	0,35g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: 1300A1 Diabetesz Időszak: 2023.09.01.-tól 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Párolt sertés szelet	173,44kcal	16,84g	11,08g	0,69g	0,17g	0,06g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Párolt zöldségek ínyenc	73,80kcal	3,62g	1,60g	10,82g	0,02g	0,09g	0,21g
Összetétel: Fagy. ínyenc zöldség keverék, Liga margarin, Só 'jódozott'							
Petrezselymes burgonya	254,64kcal	5,02g	7,96g	36,82g	0,00g	0,15g	0,80g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'							
Petrezselymes rizs	240,52kcal	3,93g	11,23g	48,13g	0,34g	0,15g	1,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Petrezselymes túrókrém	24,56kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Pirított kukoricadara	120,74kcal	2,00g	6,12g	14,00g	0,00g	0,06g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'							
Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Poharas tej							
Pulykaragu	170,57kcal	17,33g	9,24g	3,54g	0,44g	0,15g	0,21g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rakott brokkoli kölessel tejmentes	335,58kcal	20,33g	11,93g	32,45g	2,85g	0,37g	0,57g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma							
Rizi-bizi	173,87kcal	4,86g	5,80g	36,57g	2,09g	0,31g	0,63g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rizseshús 'sertés'	218,76kcal	14,58g	10,48g	24,49g	0,25g	0,45g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rizsleves	48,66kcal	1,44g	1,14g	9,81g	1,39g	0,06g	0,13g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rostonhal zöldfűszeres	143,56kcal	9,39g	9,80g	4,31g	0,00g	0,90g	1,00g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'							
Sajtos tészta (diabetikus)	329,20kcal	9,14g	11,47g	46,61g	0,00g	0,43g	4,15g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Tejföl '12%', Trappista sajt							
Sajtos-tejfölös tészta	347,66kcal	9,58g	13,03g	47,13g	0,00g	0,44g	4,15g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Tejföl '12%', Trappista sajt							
Sajtszórat	47,10kcal	3,90g	3,45g	0,08g	0,00g	0,24g	2,25g
Összetétel: Trappista sajt							
Sertés flekken	189,93kcal	17,44g	10,28g	5,84g	0,42g	0,15g	0,41g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sertés sült	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,01g	0,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: 1300A1 Diabetesz Időszak: 2023.09.01.-tól 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Sertésragu	135,72kcal	12,73g	8,55g	1,36g	0,51g	0,30g	0,41g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sült csirkecomb	152,58kcal	16,00g	7,04g	0,50g	0,00g	0,01g	0,20g
Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Sült hal kukoricadarával	100,44kcal	9,60g	4,32g	5,61g	0,00g	0,85g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'							
Sült virsli sertés 'diéta'	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Összetétel: Virsli							
Szárazbabfőzelék tej-,liszt-, cukormentes	223,93kcal	11,60g	3,35g	35,56g	0,08g	0,15g	0,30g
Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma							
Szarvacska tészta gluténment.	249,05kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,15g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta							
Szilvaleves (diabetikus)	51,38kcal	0,91g	0,72g	9,72g	5,22g	0,03g	0,00g
Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'							
Tarhonyaleves (burgonyamentes)	71,50kcal	1,22g	2,20g	11,43g	1,02g	0,18g	0,22g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma							
Tauris Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
Összetétel: Király szalámi							
Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes)	34,40kcal	1,91g	2,77g	0,43g	0,05g	0,44g	1,04g
Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott							
Tavaszileves 'lisztmentes'	96,82kcal	2,56g	4,93g	10,01g	2,46g	0,09g	0,53g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Tea (diabetikus)	0,72kcal	0,00g	0,00g	0,06g	0,05g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Folyékony édesítőszer, Teafű							
Tea csipkebogyó (diabetikus)	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Folyékony édesítőszer, Tea filteres							
Tej	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Összetétel: Tej '1,5%'							
Tejfölös túró (házi)	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes)	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér							
Toast sonkás felvágott (diéta)	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet							
Tökfőzelék (cukormentes, tejfölös)	142,62kcal	2,82g	6,05g	18,28g	5,38g	0,08g	0,64g
Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Folyékony édesítőszer, Kapor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: 1300A1 Diabetesz **Időszak: 2023.09.01.-tól 2023.09.30.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Tört burgonya	238,67kcal	5,03g	6,12g	37,01g	0,09g	0,30g	0,60g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,15g	0,00g	0,48g	4,50g
Összetétel: Trappista sajt							
Uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kigyó uborka							
Uborkasaláta 'Cukormentes'	8,49kcal	0,70g	0,07g	1,19g	0,00g	0,15g	0,00g
Összetétel: Bioecet, Folyékony édesítőszer, Kigyó uborka, Só 'jódozott'							
Vagdalt (diabetikus)	217,40kcal	11,18g	16,28g	4,83g	0,34g	0,15g	0,21g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zala Kométa	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
Összetétel: Zala felvágott							
Zellerkrémleves 'tejmentes'	62,13kcal	1,87g	1,43g	10,36g	1,68g	0,10g	0,16g
Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldbab leves	90,30kcal	3,18g	1,45g	15,19g	2,41g	0,19g	0,16g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldbabfőzelék (tejfölös,cukormentes)	130,27kcal	4,39g	5,15g	15,25g	3,28g	0,07g	0,47g
Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'	75,17kcal	3,19g	1,31g	12,08g	2,98g	0,05g	0,15g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsófőzelék 'Cukormentes'	202,11kcal	9,61g	4,94g	28,11g	8,34g	0,21g	0,85g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Folyékony édesítőszer, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom							
Zöldpaprika	6,00kcal	0,36g	0,09g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							
Zöldséges rakott burgonya	352,10kcal	19,29g	11,04g	39,28g	0,17g	0,11g	1,15g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Zöldséges rizs	167,24kcal	3,86g	5,80g	36,22g	1,01g	0,26g	0,63g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Rizs 'A', Só 'jódozott'							
Zöldségkrémleves	93,08kcal	1,90g	4,03g	11,79g	1,93g	0,15g	0,32g
Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Zöldségleves 'tej-, cukormentes'	68,62kcal	1,83g	2,61g	8,90g	1,94g	0,07g	0,27g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							