	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.08.28.	Tej (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=400,65kcal FH=20,93g ZS=16,24g SZH=43,01g CK=10,40g SÓ=1,72g TZS=4,49g Iskola: EN=462,85kcal FH=24,48g ZS=20,39g SZH=45,71g CK=12,82g SÓ=2,17g TZS=6,14g K.Iskola: EN=745,90kcal FH=39,76g ZS=29,18g SZH=81,61g CK=16,26g SÓ=3,53g TZS=7,97g	Óvoda: EN=344,61kcal FH=15,43g ZS=10,00g SZH=61,24g CK=16,75g SÓ=1,38g TZS=0,62g Iskola: EN=444,94kcal FH=18,73g ZS=12,78g SZH=79,23g CK=25,66g SÓ=1,84g TZS=0,82g K.Iskola: EN=534,67kcal FH=21,85g ZS=15,54g SZH=94,90g CK=32,28g SÓ=2,16g TZS=1,03g	Óvoda: EN=341,75kcal FH=15,40g ZS=15,49g SZH=35,30g CK=1,14g SÓ=1,51g TZS=2,02g Iskola: EN=341,75kcal FH=15,40g ZS=15,49g SZH=35,30g CK=1,14g SÓ=1,51g TZS=2,02g K.Iskola: EN=683,50kcal FH=30,80g ZS=30,98g SZH=70,59g CK=2,28g SÓ=3,01g TZS=4,03g
KEDD 2023.08.29.	Tej (2)*; Főtt virsli 'diéta'; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Kertész leves (diéta); Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;	Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;
	Óvoda: EN=504,45kcal FH=25,53g ZS=25,44g SZH=43,63g CK=10,34g SÓ=2,64g TZS=8,27g Iskola: EN=526,45kcal FH=27,08g ZS=26,19g SZH=45,93g CK=12,64g SÓ=2,69g TZS=8,72g K.Iskola: EN=789,40kcal FH=41,36g ZS=33,28g SZH=81,63g CK=16,02g SÓ=3,85g TZS=9,95g	Óvoda: EN=541,15kcal FH=21,86g ZS=20,69g SZH=64,79g CK=2,06g SÓ=0,37g TZS=1,22g Iskola: EN=709,61kcal FH=28,15g ZS=27,20g SZH=85,29g CK=3,53g SÓ=0,76g TZS=1,64g K.Iskola: EN=852,95kcal FH=31,89g ZS=32,86g SZH=104,21g CK=4,28g SÓ=0,87g TZS=2,05g	Óvoda: EN=306,55kcal FH=13,17g ZS=9,84g SZH=41,11g CK=1,08g SÓ=1,12g TZS=1,49g Iskola: EN=318,95kcal FH=13,33g ZS=9,84g SZH=43,91g CK=1,08g SÓ=1,12g TZS=1,49g K.Iskola: EN=559,90kcal FH=26,06g ZS=16,18g SZH=77,31g CK=2,16g SÓ=2,23g TZS=2,27g
SZERDA 2023.08.30.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=431,25kcal FH=21,64g ZS=19,50g SZH=42,76g CK=10,31g SÓ=1,80g TZS=6,07g Iskola: EN=500,45kcal FH=25,00g ZS=24,68g SZH=45,16g CK=12,63g SÓ=2,16g TZS=8,37g K.Iskola: EN=763,40kcal FH=39,28g ZS=31,77g SZH=80,86g CK=16,01g SÓ=3,32g TZS=9,60g	Óvoda: EN=670,24kcal FH=38,40g ZS=20,32g SZH=75,69g CK=16,99g SÓ=1,52g TZS=1,75g Iskola: EN=778,09kcal FH=43,86g ZS=24,34g SZH=86,53g CK=22,88g SÓ=1,77g TZS=2,07g K.Iskola: EN=1 092,57kcal FH=62,27g ZS=28,73g SZH=135,31g CK=31,92g SÓ=2,97g TZS=2,54g	Óvoda: EN=326,15kcal FH=16,48g ZS=13,00g SZH=35,78g CK=1,08g SÓ=1,51g TZS=2,44g Iskola: EN=330,15kcal FH=16,72g ZS=13,06g SZH=36,38g CK=1,08g SÓ=1,51g TZS=2,44g K.Iskola: EN=652,30kcal FH=32,96g ZS=26,00g SZH=71,55g CK=2,16g SÓ=3,01g TZS=4,87g
CSÜTÖRTÖK 2023.08.31.	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Paradicsom leves 'lisztmentes' (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya;	Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;
	Óvoda: EN=289,82kcal FH=15,66g ZS=7,71g SZH=39,30g CK=6,17g SÓ=1,15g TZS=0,79g Iskola: EN=318,96kcal FH=17,84g ZS=8,70g SZH=41,97g CK=8,24g SÓ=1,15g TZS=0,79g K.Iskola: EN=575,67kcal FH=31,32g ZS=15,42g SZH=77,67g CK=11,36g SÓ=2,30g TZS=1,57g	Óvoda: EN=476,01kcal FH=23,85g ZS=12,98g SZH=61,06g CK=12,82g SÓ=0,42g TZS=0,64g Iskola: EN=615,79kcal FH=29,73g ZS=17,60g SZH=78,49g CK=18,41g SÓ=0,84g TZS=0,94g K.Iskola: EN=725,35kcal FH=33,79g ZS=20,08g SZH=95,13g CK=22,43g SÓ=1,15g TZS=1,11g	Óvoda: EN=306,55kcal FH=13,17g ZS=9,84g SZH=41,11g CK=1,08g SÓ=1,12g TZS=1,49g Iskola: EN=318,95kcal FH=13,33g ZS=9,84g SZH=43,91g CK=1,08g SÓ=1,12g TZS=1,49g K.Iskola: EN=559,90kcal FH=26,06g ZS=16,18g SZH=77,31g CK=2,16g SÓ=2,23g TZS=2,27g
PÉNTEK 2023.09.01.	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tökfőzelék tejfölös 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=368,45kcal FH=17,89g ZS=15,18g SZH=40,01g CK=6,78g SÓ=1,27g TZS=4,94g Iskola: EN=372,45kcal FH=18,13g ZS=15,24g SZH=40,61g CK=6,78g SÓ=1,27g TZS=4,94g K.Iskola: EN=615,40kcal FH=30,98g ZS=21,61g SZH=74,31g CK=7,86g SÓ=2,38g TZS=5,72g	Óvoda: EN=715,90kcal FH=28,56g ZS=32,17g SZH=74,69g CK=10,73g SÓ=1,53g TZS=2,00g Iskola: EN=879,47kcal FH=33,74g ZS=41,68g SZH=87,83g CK=13,73g SÓ=1,93g TZS=2,51g K.Iskola: EN=1 169,32kcal FH=49,70g ZS=46,82g SZH=132,02g CK=17,85g SÓ=3,23g TZS=2,89g	Óvoda: EN=334,95kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=48,41g CK=14,33g SÓ=1,12g TZS=1,49g Iskola: EN=334,95kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=48,41g CK=14,33g SÓ=1,12g TZS=1,49g K.Iskola: EN=638,40kcal FH=25,46g ZS=16,18g SZH=96,81g CK=28,66g SÓ=2,23g TZS=2,27g

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:
0300A1 Gluténmentes

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 2023.09.04.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	Gulyás leves sertéshússal; Darásmetélt; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=366,45kcal FH=19,29g ZS=12,93g SZH=43,51g CK=10,28g SÓ=1,32g TZS=3,29g Iskola: EN=392,45kcal FH=21,08g ZS=13,74g SZH=46,41g CK=12,58g SÓ=1,37g TZS=3,74g K.Iskola: EN=657,40kcal FH=35,48g ZS=20,86g SZH=82,41g CK=15,96g SÓ=2,53g TZS=4,97g	Óvoda: EN=689,52kcal FH=15,29g ZS=17,40g SZH=114,98g CK=33,04g SÓ=0,53g TZS=1,33g Iskola: EN=897,68kcal FH=22,16g ZS=20,77g SZH=151,33g CK=39,20g SÓ=0,81g TZS=1,44g K.Iskola: EN=1 060,36kcal FH=26,50g ZS=25,12g SZH=177,11g CK=39,43g SÓ=1,11g TZS=1,74g	Óvoda: EN=320,15kcal FH=16,12g ZS=12,91g SZH=34,88g CK=1,08g SÓ=1,51g TZS=2,44g Iskola: EN=320,15kcal FH=16,12g ZS=12,91g SZH=34,88g CK=1,08g SÓ=1,51g TZS=2,44g K.Iskola: EN=640,30kcal FH=32,24g ZS=25,82g SZH=69,75g CK=2,16g SÓ=3,01g TZS=4,87g
KEDD 2023.09.05.	Tej (2)*; Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	Karalábé leves 'lisztmentes'; Húsgombóc sült; Paradicsom mártás 'lisztmentes' (5)*; Főtt burgonya;	Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=383,21kcal FH=23,48g ZS=12,99g SZH=43,25g CK=10,33g SÓ=1,41g TZS=3,19g Iskola: EN=423,97kcal FH=27,34g ZS=14,57g SZH=45,93g CK=12,63g SÓ=1,46g TZS=3,64g K.Iskola: EN=720,72kcal FH=45,92g ZS=23,29g SZH=81,89g CK=16,01g SÓ=2,63g TZS=4,87g	Óvoda: EN=507,73kcal FH=17,13g ZS=19,54g SZH=66,57g CK=18,71g SÓ=0,40g TZS=0,79g Iskola: EN=664,03kcal FH=22,44g ZS=27,33g SZH=82,69g CK=25,66g SÓ=0,88g TZS=1,11g K.Iskola: EN=775,14kcal FH=25,52g ZS=32,66g SZH=95,19g CK=29,81g SÓ=1,20g TZS=1,42g	Óvoda: EN=312,65kcal FH=14,73g ZS=13,24g SZH=33,81g CK=1,20g SÓ=1,52g TZS=2,69g Iskola: EN=352,85kcal FH=16,73g ZS=16,64g SZH=34,21g CK=1,32g SÓ=1,92g TZS=3,89g K.Iskola: EN=613,90kcal FH=30,46g ZS=24,68g SZH=67,81g CK=2,46g SÓ=3,23g TZS=5,27g
SZERDA 2023.09.06.	Toast sonkás felvágott (diéta); Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Rizi-bizi;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=306,93kcal FH=14,79g ZS=10,19g SZH=39,12g CK=6,11g SÓ=1,62g TZS=1,62g Iskola: EN=329,17kcal FH=16,85g ZS=10,53g SZH=41,81g CK=8,13g SÓ=2,12g TZS=1,75g K.Iskola: EN=585,24kcal FH=30,61g ZS=17,05g SZH=77,57g CK=11,22g SÓ=3,48g TZS=2,61g	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=365,45kcal FH=17,83g ZS=15,24g SZH=39,41g CK=7,08g SÓ=1,27g TZS=5,09g Iskola: EN=365,45kcal FH=17,83g ZS=15,24g SZH=39,41g CK=7,08g SÓ=1,27g TZS=5,09g K.Iskola: EN=606,40kcal FH=30,56g ZS=21,58g SZH=72,81g CK=8,16g SÓ=2,38g TZS=5,87g
CSÜTÖRTÖK 2023.09.07.	Tea citromos; Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Almaleves (lisztmentes,tejes) (2)*; Bazsalikomos csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=286,17kcal FH=15,00g ZS=7,69g SZH=39,12g CK=6,13g SÓ=1,13g TZS=0,79g Iskola: EN=320,33kcal FH=16,74g ZS=9,39g SZH=41,85g CK=8,15g SÓ=1,14g TZS=0,79g K.Iskola: EN=582,18kcal FH=30,34g ZS=16,58g SZH=77,60g CK=11,23g SÓ=2,25g TZS=1,57g	Óvoda: EN=520,64kcal FH=25,42g ZS=17,37g SZH=63,09g CK=21,72g SÓ=0,12g TZS=1,18g Iskola: EN=703,79kcal FH=33,13g ZS=22,60g SZH=88,62g CK=29,54g SÓ=0,52g TZS=1,52g K.Iskola: EN=831,63kcal FH=37,83g ZS=27,03g SZH=105,46g CK=36,68g SÓ=0,77g TZS=1,95g	Óvoda: EN=310,45kcal FH=14,94g ZS=12,64g SZH=34,35g CK=1,13g SÓ=1,56g TZS=2,53g Iskola: EN=347,25kcal FH=17,05g ZS=15,44g SZH=35,12g CK=1,17g SÓ=2,00g TZS=3,57g K.Iskola: EN=606,60kcal FH=30,84g ZS=23,18g SZH=68,91g CK=2,27g SÓ=3,33g TZS=4,88g
PÉNTEK 2023.09.08.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldbab leves (gluténmentes); Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=450,85kcal FH=20,83g ZS=16,82g SZH=54,06g CK=21,08g SÓ=1,60g TZS=6,02g Iskola: EN=482,25kcal FH=23,43g ZS=19,12g SZH=54,11g CK=21,08g SÓ=1,76g TZS=7,52g K.Iskola: EN=754,60kcal FH=38,76g ZS=27,76g SZH=87,56g CK=22,16g SÓ=3,03g TZS=9,80g	Óvoda: EN=535,82kcal FH=21,73g ZS=19,48g SZH=62,32g CK=2,88g SÓ=0,59g TZS=1,98g Iskola: EN=699,60kcal FH=28,02g ZS=27,26g SZH=77,92g CK=3,30g SÓ=1,00g TZS=2,75g K.Iskola: EN=805,83kcal FH=32,04g ZS=30,99g SZH=90,75g CK=3,79g SÓ=1,09g TZS=3,16g	Óvoda: EN=341,75kcal FH=15,40g ZS=15,49g SZH=35,30g CK=1,14g SÓ=1,51g TZS=2,02g Iskola: EN=341,75kcal FH=15,40g ZS=15,49g SZH=35,30g CK=1,14g SÓ=1,51g TZS=2,02g K.Iskola: EN=683,50kcal FH=30,80g ZS=30,98g SZH=70,59g CK=2,28g SÓ=3,01g TZS=4,03g

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:
0300A1 Gluténmentes

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 2023.09.11.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Őszibarackleves tejjel 'lisztmentes' (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;	Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;
	Óvoda: EN=450,85kcal FH=20,83g ZS=16,82g SZH=54,06g CK=21,08g SÓ=1,60g TZS=6,02g	Óvoda: EN=491,74kcal FH=19,04g ZS=19,64g SZH=76,32g CK=21,41g SÓ=0,34g TZS=1,69g	Óvoda: EN=306,55kcal FH=13,17g ZS=9,84g SZH=41,11g CK=1,08g SÓ=1,12g TZS=1,49g
	Iskola: EN=482,25kcal FH=23,43g ZS=19,12g SZH=54,11g CK=21,08g SÓ=1,76g TZS=7,52g	Iskola: EN=647,79kcal FH=25,41g ZS=26,14g SZH=99,79g CK=26,88g SÓ=0,54g TZS=2,25g	Iskola: EN=318,95kcal FH=13,33g ZS=9,84g SZH=43,91g CK=1,08g SÓ=1,12g TZS=1,49g
	K.Iskola: EN=754,60kcal FH=38,76g ZS=27,76g SZH=87,56g CK=22,16g SÓ=3,03g TZS=9,80g	K.Iskola: EN=783,54kcal FH=29,68g ZS=31,83g SZH=122,22g CK=31,35g SÓ=0,62g TZS=2,81g	K.Iskola: EN=559,90kcal FH=26,06g ZS=16,18g SZH=77,31g CK=2,16g SÓ=2,23g TZS=2,27g
KEDD 2023.09.12.	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	Zöldségleves 'lisztmentes'; Sertés sült; Burgonyafőzelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';	Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=369,05kcal FH=18,13g ZS=15,27g SZH=39,92g CK=7,08g SÓ=1,27g TZS=5,09g	Óvoda: EN=638,41kcal FH=36,02g ZS=18,79g SZH=76,60g CK=3,24g SÓ=1,49g TZS=1,37g	Óvoda: EN=332,45kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=49,89g CK=17,50g SÓ=1,12g TZS=1,49g
	Iskola: EN=371,45kcal FH=18,33g ZS=15,29g SZH=40,26g CK=7,08g SÓ=1,27g TZS=5,09g	Iskola: EN=739,15kcal FH=41,65g ZS=22,90g SZH=85,81g CK=3,72g SÓ=1,80g TZS=1,62g	Iskola: EN=332,45kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=49,89g CK=17,50g SÓ=1,12g TZS=1,49g
	K.Iskola: EN=613,60kcal FH=31,16g ZS=21,64g SZH=73,83g CK=8,16g SÓ=2,38g TZS=5,87g	K.Iskola: EN=1 002,01kcal FH=57,67g ZS=26,54g SZH=126,70g CK=5,35g SÓ=2,94g TZS=2,02g	K.Iskola: EN=573,40kcal FH=25,46g ZS=16,18g SZH=83,29g CK=18,58g SÓ=2,23g TZS=2,27g
SZERDA 2023.09.13.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Tavaszileves 'lisztmentes' ; Csirkepörkölt; Szarvacska tészta gluténment.; Káposzta saláta;	Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=360,45kcal FH=18,93g ZS=12,84g SZH=42,61g CK=10,28g SÓ=1,32g TZS=3,29g	Óvoda: EN=590,52kcal FH=23,40g ZS=22,53g SZH=71,19g CK=11,15g SÓ=0,33g TZS=1,87g	Óvoda: EN=318,65kcal FH=15,09g ZS=13,33g SZH=34,71g CK=1,20g SÓ=1,52g TZS=2,69g
	Iskola: EN=382,45kcal FH=20,48g ZS=13,59g SZH=44,91g CK=12,58g SÓ=1,37g TZS=3,74g	Iskola: EN=787,34kcal FH=29,52g ZS=29,62g SZH=97,74g CK=18,99g SÓ=0,70g TZS=2,48g	Iskola: EN=362,85kcal FH=17,33g ZS=16,79g SZH=35,71g CK=1,32g SÓ=1,92g TZS=3,89g
	K.Iskola: EN=645,40kcal FH=34,76g ZS=20,68g SZH=80,61g CK=15,96g SÓ=2,53g TZS=4,97g	K.Iskola: EN=954,83kcal FH=33,41g ZS=35,28g SZH=122,58g CK=24,27g SÓ=1,18g TZS=2,98g	K.Iskola: EN=625,90kcal FH=31,18g ZS=24,86g SZH=69,61g CK=2,46g SÓ=3,23g TZS=5,27g
CSÜTÖRTÖK 2023.09.14.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Csontleves 'lisztmentes'; Hentes sertésragu 'lisztmentes' (11)*; Tört burgonya; Alma;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=307,17kcal FH=14,79g ZS=10,19g SZH=39,14g CK=6,13g SÓ=1,62g TZS=1,62g	Óvoda: EN=475,31kcal FH=21,81g ZS=15,49g SZH=56,83g CK=1,37g SÓ=0,84g TZS=1,23g	Óvoda: EN=344,75kcal FH=15,64g ZS=15,49g SZH=35,69g CK=1,14g SÓ=1,51g TZS=2,02g
	Iskola: EN=329,53kcal FH=16,85g ZS=10,53g SZH=41,84g CK=8,15g SÓ=2,12g TZS=1,75g	Iskola: EN=645,30kcal FH=30,41g ZS=22,51g SZH=73,34g CK=1,98g SÓ=1,43g TZS=1,95g	Iskola: EN=347,15kcal FH=15,84g ZS=15,51g SZH=36,03g CK=1,14g SÓ=1,51g TZS=2,02g
	K.Iskola: EN=585,48kcal FH=30,61g ZS=17,05g SZH=77,59g CK=11,23g SÓ=3,48g TZS=2,61g	K.Iskola: EN=763,46kcal FH=36,56g ZS=26,12g SZH=87,29g CK=2,50g SÓ=1,91g TZS=2,15g	K.Iskola: EN=689,50kcal FH=31,28g ZS=30,98g SZH=71,37g CK=2,28g SÓ=3,01g TZS=4,03g
PÉNTEK 2023.09.15.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	Burgonyaleves (tejmentes); Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes'; Zöldbabfőzelék tejfölös 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=366,45kcal FH=19,29g ZS=12,93g SZH=43,51g CK=10,28g SÓ=1,32g TZS=3,29g	Óvoda: EN=631,00kcal FH=31,00g ZS=20,54g SZH=77,18g CK=7,55g SÓ=1,25g TZS=1,98g	Óvoda: EN=334,95kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=48,41g CK=14,33g SÓ=1,12g TZS=1,49g
	Iskola: EN=392,45kcal FH=21,08g ZS=13,74g SZH=46,41g CK=12,58g SÓ=1,37g TZS=3,74g	Iskola: EN=758,20kcal FH=37,81g ZS=24,91g SZH=91,08g CK=10,03g SÓ=1,44g TZS=2,31g	Iskola: EN=334,95kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=48,41g CK=14,33g SÓ=1,12g TZS=1,49g
	K.Iskola: EN=657,40kcal FH=35,48g ZS=20,86g SZH=82,41g CK=15,96g SÓ=2,53g TZS=4,97g	K.Iskola: EN=1 045,94kcal FH=56,39g ZS=29,05g SZH=134,30g CK=12,46g SÓ=2,62g TZS=2,71g	K.Iskola: EN=638,40kcal FH=25,46g ZS=16,18g SZH=96,81g CK=28,66g SÓ=2,23g TZS=2,27g

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:
0300A1 Gluténmentes

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=Puhatestüek

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; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';	Rizsleves; Chilis bab diéta; Kenyér 'gluténmentes';	Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=361,63kcal FH=15,34g ZS=15,46g SZH=40,22g CK=6,17g SÓ=1,51g TZS=2,02g Iskola: EN=369,87kcal FH=15,34g ZS=15,46g SZH=42,24g CK=8,19g SÓ=1,51g TZS=2,02g K.Iskola: EN=719,14kcal FH=30,68g ZS=30,92g SZH=79,42g CK=11,34g SÓ=3,01g TZS=4,03g	Óvoda: EN=628,07kcal FH=34,21g ZS=21,84g SZH=73,29g CK=3,63g SÓ=1,34g TZS=1,14g Iskola: EN=791,92kcal FH=42,76g ZS=30,37g SZH=85,84g CK=4,49g SÓ=1,56g TZS=1,41g K.Iskola: EN=1 066,05kcal FH=59,69g ZS=33,99g SZH=129,34g CK=6,28g SÓ=2,70g TZS=1,77g	Óvoda: EN=271,45kcal FH=15,36g ZS=7,78g SZH=34,96g CK=1,08g SÓ=1,13g TZS=0,79g Iskola: EN=301,25kcal FH=17,34g ZS=9,54g SZH=36,26g CK=1,08g SÓ=1,14g TZS=0,79g K.Iskola: EN=557,10kcal FH=31,06g ZS=16,76g SZH=70,31g CK=2,16g SÓ=2,25g TZS=1,57g
KEDD 2023.09.19.	Tej (2)*; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	Csontleves 'lisztmentes'; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Párolt rizs;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=401,93kcal FH=23,52g ZS=15,05g SZH=43,25g CK=10,33g SÓ=1,41g TZS=3,39g Iskola: EN=460,31kcal FH=27,39g ZS=18,58g SZH=45,93g CK=12,63g SÓ=1,46g TZS=4,04g K.Iskola: EN=750,27kcal FH=43,47g ZS=27,74g SZH=81,84g CK=16,02g SÓ=2,64g TZS=5,49g	Óvoda: EN=461,68kcal FH=24,56g ZS=20,32g SZH=55,08g CK=1,37g SÓ=0,20g TZS=1,48g Iskola: EN=595,44kcal FH=31,07g ZS=25,15g SZH=76,55g CK=1,92g SÓ=0,49g TZS=1,83g K.Iskola: EN=711,24kcal FH=35,47g ZS=30,33g SZH=91,94g CK=2,42g SÓ=0,66g TZS=2,29g	Óvoda: EN=334,95kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=48,41g CK=14,33g SÓ=1,12g TZS=1,49g Iskola: EN=334,95kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=48,41g CK=14,33g SÓ=1,12g TZS=1,49g K.Iskola: EN=638,40kcal FH=25,46g ZS=16,18g SZH=96,81g CK=28,66g SÓ=2,23g TZS=2,27g
SZERDA 2023.09.20.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék tejes (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=450,85kcal FH=20,83g ZS=16,82g SZH=54,06g CK=21,08g SÓ=1,60g TZS=6,02g Iskola: EN=482,25kcal FH=23,43g ZS=19,12g SZH=54,11g CK=21,08g SÓ=1,76g TZS=7,52g K.Iskola: EN=754,60kcal FH=38,76g ZS=27,76g SZH=87,56g CK=22,16g SÓ=3,03g TZS=9,80g	Óvoda: EN=701,28kcal FH=38,18g ZS=19,99g SZH=83,52g CK=18,01g SÓ=1,49g TZS=2,14g Iskola: EN=832,75kcal FH=44,53g ZS=24,56g SZH=97,68g CK=21,81g SÓ=1,70g TZS=2,71g K.Iskola: EN=1 143,36kcal FH=63,20g ZS=28,98g SZH=144,79g CK=26,65g SÓ=2,90g TZS=3,35g	Óvoda: EN=323,75kcal FH=16,42g ZS=12,94g SZH=35,39g CK=1,08g SÓ=1,51g TZS=2,44g Iskola: EN=326,15kcal FH=16,62g ZS=12,96g SZH=35,73g CK=1,08g SÓ=1,51g TZS=2,44g K.Iskola: EN=647,50kcal FH=32,84g ZS=25,88g SZH=70,77g CK=2,16g SÓ=3,01g TZS=4,87g
CSÜTÖRTÖK 2023.09.21.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;	Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'gluténmentes';	Petrezselymes túrókrém (2)*; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=394,55kcal FH=19,37g ZS=12,84g SZH=50,31g CK=10,28g SÓ=1,32g TZS=3,29g Iskola: EN=428,95kcal FH=21,08g ZS=13,59g SZH=55,41g CK=12,58g SÓ=1,37g TZS=3,74g K.Iskola: EN=691,90kcal FH=35,36g ZS=20,68g SZH=91,11g CK=15,96g SÓ=2,53g TZS=4,97g	Óvoda: EN=642,23kcal FH=28,64g ZS=11,65g SZH=101,19g CK=19,44g SÓ=2,91g TZS=1,19g Iskola: EN=755,01kcal FH=32,69g ZS=13,95g SZH=118,94g CK=24,56g SÓ=3,43g TZS=1,39g K.Iskola: EN=1 050,39kcal FH=49,48g ZS=15,23g SZH=172,09g CK=32,77g SÓ=5,06g TZS=1,58g	Óvoda: EN=265,51kcal FH=15,00g ZS=7,69g SZH=34,06g CK=1,08g SÓ=1,13g TZS=0,79g Iskola: EN=291,34kcal FH=16,75g ZS=9,39g SZH=34,76g CK=1,08g SÓ=1,14g TZS=0,79g K.Iskola: EN=545,22kcal FH=30,35g ZS=16,58g SZH=68,52g CK=2,16g SÓ=2,25g TZS=1,57g
PÉNTEK 2023.09.22.	Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldborsó leves 'lisztmentes'; Milánói makaróni 'lisztmentes'; Sajtszórat (2)*; Alma;	Zöldpaprika; Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=331,77kcal FH=15,33g ZS=12,84g SZH=38,77g CK=6,17g SÓ=1,45g TZS=2,57g Iskola: EN=378,73kcal FH=17,93g ZS=15,84g SZH=41,10g CK=8,23g SÓ=1,78g TZS=3,65g K.Iskola: EN=646,98kcal FH=31,96g ZS=23,68g SZH=76,65g CK=11,33g SÓ=3,06g TZS=4,97g	Óvoda: EN=605,37kcal FH=22,36g ZS=22,35g SZH=75,79g CK=11,91g SÓ=0,48g TZS=2,63g Iskola: EN=803,58kcal FH=29,55g ZS=30,22g SZH=99,54g CK=15,44g SÓ=0,72g TZS=3,55g K.Iskola: EN=933,62kcal FH=33,33g ZS=33,59g SZH=120,11g CK=18,60g SÓ=0,75g TZS=3,62g	Óvoda: EN=402,45kcal FH=19,89g ZS=15,53g SZH=44,91g CK=1,08g SÓ=1,12g TZS=1,49g Iskola: EN=406,45kcal FH=20,13g ZS=15,59g SZH=45,51g CK=1,08g SÓ=1,12g TZS=1,49g K.Iskola: EN=649,40kcal FH=32,98g ZS=21,96g SZH=79,21g CK=2,16g SÓ=2,23g TZS=2,27g

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:
0300A1 Gluténmentes

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.	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmetélt; Alma;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=420,45kcal FH=18,93g ZS=12,84g SZH=59,09g CK=26,70g SÓ=1,32g TZS=3,29g Iskola: EN=442,45kcal FH=20,48g ZS=13,59g SZH=61,39g CK=29,00g SÓ=1,37g TZS=3,74g K.Iskola: EN=705,40kcal FH=34,76g ZS=20,68g SZH=97,09g CK=32,38g SÓ=2,53g TZS=4,97g	Óvoda: EN=651,14kcal FH=10,37g ZS=16,70g SZH=112,65g CK=32,56g SÓ=1,28g TZS=3,41g Iskola: EN=860,50kcal FH=14,81g ZS=23,02g SZH=145,65g CK=38,70g SÓ=2,03g TZS=5,22g K.Iskola: EN=994,71kcal FH=16,93g ZS=26,07g SZH=169,78g CK=38,83g SÓ=2,18g TZS=5,47g	Óvoda: EN=341,75kcal FH=15,40g ZS=15,49g SZH=35,30g CK=1,14g SÓ=1,51g TZS=2,02g Iskola: EN=341,75kcal FH=15,40g ZS=15,49g SZH=35,30g CK=1,14g SÓ=1,51g TZS=2,02g K.Iskola: EN=683,50kcal FH=30,80g ZS=30,98g SZH=70,59g CK=2,28g SÓ=3,01g TZS=4,03g
KEDD 2023.09.26.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Tarhonyaleves 'lisztmentes'; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Zöldborsófőzelék tejjel 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=450,85kcal FH=20,83g ZS=16,82g SZH=54,06g CK=21,08g SÓ=1,60g TZS=6,02g Iskola: EN=482,25kcal FH=23,43g ZS=19,12g SZH=54,11g CK=21,08g SÓ=1,76g TZS=7,52g K.Iskola: EN=754,60kcal FH=38,76g ZS=27,76g SZH=87,56g CK=22,16g SÓ=3,03g TZS=9,80g	Óvoda: EN=787,62kcal FH=34,78g ZS=31,13g SZH=88,13g CK=18,28g SÓ=1,58g TZS=2,21g Iskola: EN=947,88kcal FH=41,18g ZS=38,65g SZH=103,65g CK=24,36g SÓ=2,01g TZS=2,58g K.Iskola: EN=1 280,96kcal FH=58,78g ZS=43,69g SZH=157,05g CK=33,60g SÓ=3,35g TZS=3,03g	Óvoda: EN=278,45kcal FH=13,09g ZS=9,93g SZH=34,31g CK=1,08g SÓ=1,12g TZS=1,49g Iskola: EN=282,45kcal FH=13,33g ZS=9,99g SZH=34,91g CK=1,08g SÓ=1,12g TZS=1,49g K.Iskola: EN=525,40kcal FH=26,18g ZS=16,36g SZH=68,61g CK=2,16g SÓ=2,23g TZS=2,27g
SZERDA 2023.09.27.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';	Paradicsom leves 'lisztmentes' (5)*; Rakott brokkoli kölessel sajtos (2)*; Alma;	Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=408,15kcal FH=22,32g ZS=15,91g SZH=44,08g CK=10,28g SÓ=1,71g TZS=4,24g Iskola: EN=430,15kcal FH=23,87g ZS=16,66g SZH=46,38g CK=12,58g SÓ=1,76g TZS=4,69g K.Iskola: EN=772,30kcal FH=41,54g ZS=30,32g SZH=83,55g CK=15,96g SÓ=3,31g TZS=7,57g	Óvoda: EN=507,77kcal FH=26,28g ZS=15,17g SZH=61,63g CK=16,35g SÓ=0,63g TZS=2,60g Iskola: EN=643,42kcal FH=33,41g ZS=19,08g SZH=78,52g CK=22,27g SÓ=0,88g TZS=3,17g K.Iskola: EN=775,81kcal FH=41,66g ZS=23,55g SZH=92,19g CK=26,89g SÓ=1,21g TZS=4,07g	Óvoda: EN=269,05kcal FH=15,30g ZS=7,72g SZH=34,57g CK=1,08g SÓ=1,13g TZS=0,79g Iskola: EN=297,25kcal FH=17,24g ZS=9,44g SZH=35,61g CK=1,08g SÓ=1,14g TZS=0,79g K.Iskola: EN=552,30kcal FH=30,94g ZS=16,64g SZH=69,53g CK=2,16g SÓ=2,25g TZS=1,57g
CSÜTÖRTÖK 2023.09.28.	Őszibarack rostoslé (dobozos); Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Burgonyaleves (tejmentes); Sült csirkecomb; Alma mártás 'Liszt-, tejmentes'; Pirított kukoricadara;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=406,65kcal FH=14,73g ZS=13,24g SZH=55,81g CK=13,20g SÓ=1,52g TZS=2,69g Iskola: EN=446,85kcal FH=16,73g ZS=16,64g SZH=56,21g CK=13,32g SÓ=1,92g TZS=3,89g K.Iskola: EN=707,90kcal FH=30,46g ZS=24,68g SZH=89,81g CK=14,46g SÓ=3,23g TZS=5,27g	Óvoda: EN=512,20kcal FH=21,77g ZS=17,44g SZH=58,23g CK=18,08g SÓ=0,14g TZS=1,22g Iskola: EN=693,53kcal FH=27,17g ZS=23,56g SZH=82,30g CK=25,40g SÓ=0,27g TZS=1,73g K.Iskola: EN=850,61kcal FH=31,95g ZS=29,51g SZH=101,43g CK=32,80g SÓ=0,39g TZS=2,23g	Óvoda: EN=365,45kcal FH=17,83g ZS=15,24g SZH=39,41g CK=7,08g SÓ=1,27g TZS=5,09g Iskola: EN=365,45kcal FH=17,83g ZS=15,24g SZH=39,41g CK=7,08g SÓ=1,27g TZS=5,09g K.Iskola: EN=606,40kcal FH=30,56g ZS=21,58g SZH=72,81g CK=8,16g SÓ=2,38g TZS=5,87g
PÉNTEK 2023.09.29.	Kefír (2)*; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'gluténmentes';	Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken 'lisztmentes'; Kukoricás rizs; Uborkasaláta;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=400,33kcal FH=21,82g ZS=17,27g SZH=39,24g CK=6,83g SÓ=1,36g TZS=5,04g Iskola: EN=434,31kcal FH=23,94g ZS=20,03g SZH=39,28g CK=6,83g SÓ=1,36g TZS=5,24g K.Iskola: EN=701,07kcal FH=38,37g ZS=28,43g SZH=72,72g CK=7,92g SÓ=2,49g TZS=6,24g	Óvoda: EN=467,07kcal FH=25,21g ZS=18,37g SZH=59,99g CK=5,53g SÓ=0,42g TZS=1,27g Iskola: EN=598,67kcal FH=32,43g ZS=22,08g SZH=82,63g CK=6,91g SÓ=0,87g TZS=1,48g K.Iskola: EN=683,91kcal FH=36,60g ZS=24,92g SZH=96,03g CK=8,24g SÓ=1,29g TZS=1,70g	Óvoda: EN=286,45kcal FH=14,79g ZS=10,19g SZH=34,08g CK=1,08g SÓ=1,62g TZS=1,62g Iskola: EN=300,45kcal FH=16,85g ZS=10,53g SZH=34,75g CK=1,08g SÓ=2,12g TZS=1,75g K.Iskola: EN=548,40kcal FH=30,61g ZS=17,05g SZH=68,50g CK=2,16g SÓ=3,48g TZS=2,61g

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:
0300A1 Gluténmentes

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: 0300A1 Gluténmentes 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 'Liszt-, tejmentes'	128,58kcal	1,16g	2,06g	25,10g	17,10g	0,03g	0,20g
Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Almaleves (lisztmentes,tejes)	120,57kcal	1,72g	0,61g	26,10g	21,28g	0,06g	0,27g
Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'							
Bácskai rizseshús sertés	251,17kcal	13,91g	9,79g	40,47g	0,25g	0,45g	0,61g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', 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 'Liszt-, tejmentes'	187,54kcal	4,54g	2,39g	33,46g	0,13g	0,15g	0,20g
Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', 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'							
Chilis bab diéta	338,45kcal	20,04g	14,36g	30,08g	1,16g	0,16g	0,23g
Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fokhagyma, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Csemege uborka	8,40kcal	0,36g	0,06g	1,44g	1,14g	0,90g	0,00g
Összetétel: Csemege uborka							
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							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes Időszak: 2023.09.01.-tól 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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 'lisztmentes'	59,58kcal	1,03g	2,12g	8,94g	0,97g	0,05g	0,22g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsa tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Darásmetélt	465,83kcal	4,47g	8,26g	92,24g	32,00g	0,47g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta							
Finomfőzelék tejes	201,98kcal	7,31g	3,62g	33,09g	16,04g	0,13g	0,63g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Főtt burgonya	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,03g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'							
Frankfurti leves liszt-,tejmentes	151,21kcal	5,46g	8,44g	12,71g	0,56g	0,82g	2,70g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Virsli, Vöröshagyma							
Gomba krémleves tej-, lisztmentes	71,01kcal	2,39g	2,24g	10,19g	0,27g	0,08g	0,22g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gombás sertésragu	135,88kcal	13,22g	8,57g	0,81g	0,25g	0,30g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gulyás leves sertéshússal	189,59kcal	10,38g	9,14g	15,04g	1,04g	0,06g	0,63g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Házi pulykahúskrém	69,38kcal	4,29g	5,68g	0,13g	0,05g	0,09g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'							
Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'	50,66kcal	4,25g	3,62g	0,13g	0,05g	0,09g	0,60g
Összetétel: Liga margarin, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'							
Hentes sertésragu 'lisztmentes'	142,96kcal	15,31g	7,25g	3,19g	0,32g	0,50g	0,41g
Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Pápai sonka, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Húsgombóc sült	199,76kcal	9,74g	13,84g	12,28g	0,13g	0,03g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Húsos tészta	420,14kcal	12,97g	19,23g	46,94g	0,25g	0,45g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Vöröshagyma							
Jégcsapretek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Jégcsap retek							
Joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Összetétel: Natúr joghurt							
Káposzta saláta	58,56kcal	1,30g	0,17g	12,69g	8,00g	0,03g	0,01g
Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'							
Karalábé leves 'lisztmentes'	76,36kcal	1,57g	3,08g	10,19g	3,54g	0,24g	0,33g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes Időszak: 2023.09.01.-tól 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Összetétel: Kefír							
Kenyér 'gluténmentes'	240,95kcal	12,73g	6,34g	33,41g	1,08g	1,12g	0,79g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Szárított élesztő							
Kenyér 'gluténmentes'	240,95kcal	12,73g	6,34g	33,41g	1,08g	1,12g	0,79g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Szárított élesztő							
Köles párolt zöldséggel	264,07kcal	6,89g	9,83g	36,06g	0,23g	0,03g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. ínyenc 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							
Milánói makaróni 'lisztmentes'	457,68kcal	14,84g	18,51g	56,03g	8,98g	0,18g	0,34g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Mini dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack dzsem							
Mini méz	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Összetétel: Miniméz 20g							
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 rostoslé (dobozos)	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 50%-os őszibarack dobozos gyümölcslé							
Őszibarackleves tejjel 'lisztmentes'	105,65kcal	1,21g	0,68g	23,99g	19,90g	0,04g	0,17g
Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, 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							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes Időszak: 2023.09.01.-tól 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Paradicsom leves 'lisztmentes'	103,93kcal	1,93g	0,37g	23,06g	12,48g	0,06g	0,03g
Összetétel: Betű tészta, Csemege paprika, Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Paradicsom mártás 'lisztmentes'	137,61kcal	3,31g	2,32g	25,70g	15,04g	0,10g	0,26g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, 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							
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 sajtos	369,74kcal	23,91g	14,80g	30,88g	3,86g	0,56g	2,57g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Trappista sajt, 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							
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'							
Rostos almalé	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcslé							
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							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes Időszak: 2023.09.01.-tól 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Sajtszórat	47,10kcal	3,90g	3,45g	0,08g	0,00g	0,24g	2,25g
Összetétel: Trappista sajt							
Sertés flekken 'lisztmentes'	199,26kcal	17,62g	10,31g	7,89g	0,42g	0,30g	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							
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							
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 'tejmentes'	92,44kcal	0,75g	0,13g	21,53g	17,22g	0,01g	0,00g
Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Tarhonyaleves 'lisztmentes'	100,71kcal	1,87g	3,17g	15,38g	1,02g	0,18g	0,32g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma							
Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'	100,20kcal	1,86g	3,17g	15,21g	0,93g	0,18g	0,32g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, 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 citromos	20,72kcal	0,00g	0,00g	5,06g	5,05g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű							
Tea csipkebogyó	20,48kcal	0,00g	0,00g	5,04g	5,03g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, 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%'							
Toast sonkás felvágott (diéta)	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes **Időszak: 2023.09.01.-tól 2023.09.30.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Tökfőzelék tejfölös 'lisztmentes'	153,20kcal	2,79g	5,93g	21,24g	8,38g	0,08g	0,64g
Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
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	24,10kcal	0,60g	0,06g	5,02g	4,00g	0,01g	0,00g
Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'							
Vagdalt pogácsa burgonyás	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,15g	0,26g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes)	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,06g	0,26g
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 (gluténmentes)	101,82kcal	3,07g	3,28g	14,07g	2,37g	0,19g	0,36g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldbabfőzelék tejfölös 'lisztmentes'	148,24kcal	4,58g	4,71g	20,53g	5,28g	0,07g	0,47g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Zöldborsó leves 'lisztmentes'	66,49kcal	3,18g	0,39g	11,99g	2,93g	0,05g	0,05g
Összetétel: Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsófőzelék 'Liszt-, tejmentes'	206,82kcal	7,76g	4,29g	32,68g	14,00g	0,17g	0,48g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
Zöldborsófőzelék tejjel 'lisztmentes'	224,42kcal	9,00g	4,89g	34,52g	15,84g	0,21g	0,84g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Zöldborsós sertésragu	145,57kcal	13,90g	7,72g	4,20g	1,17g	0,15g	0,32g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
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							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes **Időszak: 2023.09.01.-tól 2023.09.30.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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'							
Zöldségleves 'lisztmentes'	69,90kcal	1,91g	2,65g	9,11g	1,91g	0,21g	0,28g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							