	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.08.28.	Rizstej; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=374,20kcal FH=8,00g ZS=9,30g SZH=51,70g CK=0,22g SÓ=1,25g TZS=2,10g Iskola: EN=444,40kcal FH=10,50g ZS=13,20g SZH=58,10g CK=0,34g SÓ=1,70g TZS=3,30g K.Iskola: EN=494,50kcal FH=12,00g ZS=15,40g SZH=64,30g CK=0,40g SÓ=1,95g TZS=3,90g	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=201,20kcal FH=5,63g ZS=9,47g SZH=22,69g CK=0,14g SÓ=0,95g TZS=1,39g Iskola: EN=226,30kcal FH=6,37g ZS=9,55g SZH=27,89g CK=0,16g SÓ=1,09g TZS=1,43g K.Iskola: EN=377,30kcal FH=10,52g ZS=18,86g SZH=40,18g CK=0,26g SÓ=1,76g TZS=2,74g
KEDD 2023.08.29.	Rostos almalé; Főtt virsli 'diéta'; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Kertész leves (diéta); Vadas sertésszelet 'tejmentes' (5, 11)*; Spagetti;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=360,10kcal FH=9,86g ZS=16,50g SZH=42,32g CK=20,14g SÓ=1,88g TZS=5,87g Iskola: EN=385,20kcal FH=10,60g ZS=16,58g SZH=47,52g CK=20,16g SÓ=2,02g TZS=5,91g K.Iskola: EN=435,40kcal FH=12,08g ZS=16,74g SZH=57,92g CK=20,20g SÓ=2,30g TZS=5,99g	Óvoda: EN=526,95kcal FH=21,52g ZS=19,49g SZH=64,39g CK=2,06g SÓ=0,37g TZS=1,22g Iskola: EN=688,31kcal FH=27,64g ZS=25,40g SZH=84,69g CK=3,53g SÓ=0,76g TZS=1,64g K.Iskola: EN=824,55kcal FH=31,21g ZS=30,46g SZH=103,41g CK=4,28g SÓ=0,86g TZS=2,05g	Óvoda: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g K.Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
SZERDA 2023.08.30.	Tea csipkebogyó; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=223,18kcal FH=5,67g ZS=10,48g SZH=25,99g CK=5,14g SÓ=1,03g TZS=3,64g Iskola: EN=303,72kcal FH=8,22g ZS=14,99g SZH=33,31g CK=7,20g SÓ=1,49g TZS=5,53g K.Iskola: EN=362,04kcal FH=9,71g ZS=15,15g SZH=45,72g CK=9,25g SÓ=1,77g TZS=5,61g	Óvoda: EN=518,93kcal FH=28,43g ZS=14,27g SZH=60,72g CK=15,99g SÓ=0,96g TZS=1,12g Iskola: EN=651,88kcal FH=34,62g ZS=18,37g SZH=76,76g CK=21,90g SÓ=1,41g TZS=1,49g K.Iskola: EN=819,27kcal FH=41,51g ZS=22,98g SZH=99,36g CK=29,90g SÓ=1,71g TZS=1,95g	Óvoda: EN=185,60kcal FH=6,71g ZS=6,98g SZH=23,17g CK=0,08g SÓ=0,95g TZS=1,81g Iskola: EN=214,70kcal FH=7,69g ZS=7,12g SZH=28,97g CK=0,10g SÓ=1,09g TZS=1,85g K.Iskola: EN=346,10kcal FH=12,68g ZS=13,88g SZH=41,14g CK=0,14g SÓ=1,76g TZS=3,58g
CSÜTÖRTÖK 2023.08.31.	Rizstej; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=265,90kcal FH=7,02g ZS=6,17g SZH=45,47g CK=0,08g SÓ=1,26g TZS=0,99g Iskola: EN=335,00kcal FH=10,32g ZS=7,09g SZH=57,35g CK=0,10g SÓ=1,95g TZS=1,17g K.Iskola: EN=422,20kcal FH=13,33g ZS=7,92g SZH=74,09g CK=0,14g SÓ=2,53g TZS=1,31g	Óvoda: EN=494,32kcal FH=23,73g ZS=15,70g SZH=59,69g CK=12,82g SÓ=0,42g TZS=0,93g Iskola: EN=646,58kcal FH=29,55g ZS=22,14g SZH=76,25g CK=18,41g SÓ=0,84g TZS=1,44g K.Iskola: EN=768,25kcal FH=33,54g ZS=26,42g SZH=91,93g CK=22,43g SÓ=1,15g TZS=1,80g	Óvoda: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g K.Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
PÉNTEK 2023.09.01.	Tea csipkebogyó; Házi pulykahúskrém; Kifli (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tökfőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=278,36kcal FH=8,65g ZS=6,17g SZH=33,37g CK=5,18g SÓ=0,74g TZS=1,00g Iskola: EN=324,58kcal FH=11,01g ZS=8,99g SZH=36,03g CK=7,20g SÓ=0,74g TZS=1,20g K.Iskola: EN=360,51kcal FH=12,84g ZS=11,08g SZH=38,38g CK=9,22g SÓ=0,76g TZS=1,42g	Óvoda: EN=566,83kcal FH=18,59g ZS=25,43g SZH=61,84g CK=9,73g SÓ=0,97g TZS=1,38g Iskola: EN=752,66kcal FH=24,44g ZS=34,78g SZH=80,11g CK=12,75g SÓ=1,50g TZS=1,92g K.Iskola: EN=906,95kcal FH=29,08g ZS=39,94g SZH=101,21g CK=15,83g SÓ=2,03g TZS=2,30g	Óvoda: EN=194,40kcal FH=2,96g ZS=3,82g SZH=35,80g CK=13,33g SÓ=0,56g TZS=0,86g Iskola: EN=219,50kcal FH=3,70g ZS=3,90g SZH=41,00g CK=13,35g SÓ=0,70g TZS=0,90g K.Iskola: EN=332,20kcal FH=5,18g ZS=4,06g SZH=66,40g CK=26,64g SÓ=0,98g TZS=0,98g

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:
0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

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.	Rizstej; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;	Gulyás leves sertéshússal; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Jégcsapretek;
	Óvoda: EN=310,50kcal FH=5,85g ZS=7,55g SZH=54,45g CK=4,45g SÓ=0,55g TZS=1,05g	Óvoda: EN=645,53kcal FH=15,32g ZS=22,86g SZH=91,34g CK=19,09g SÓ=0,36g TZS=2,10g	Óvoda: EN=183,80kcal FH=6,68g ZS=6,92g SZH=22,63g CK=0,08g SÓ=0,95g TZS=1,81g
	Iskola: EN=340,50kcal FH=6,35g ZS=8,05g SZH=60,45g CK=4,45g SÓ=0,60g TZS=1,05g	Iskola: EN=836,44kcal FH=21,75g ZS=27,46g SZH=121,07g CK=24,40g SÓ=0,63g TZS=2,41g	Iskola: EN=211,70kcal FH=7,64g ZS=7,02g SZH=28,07g CK=0,10g SÓ=1,09g TZS=1,85g
	K.Iskola: EN=370,50kcal FH=6,85g ZS=8,55g SZH=66,45g CK=4,45g SÓ=0,65g TZS=1,05g	K.Iskola: EN=974,69kcal FH=25,39g ZS=31,13g SZH=143,05g CK=27,21g SÓ=0,93g TZS=2,69g	K.Iskola: EN=342,50kcal FH=12,62g ZS=13,76g SZH=40,06g CK=0,14g SÓ=1,76g TZS=3,58g
KEDD 2023.09.05.	Rostos almalé; Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Karalábé leves; Húsgombóc sült; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya;	Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=238,86kcal FH=7,81g ZS=4,05g SZH=41,94g CK=20,13g SÓ=0,65g TZS=0,79g	Óvoda: EN=491,15kcal FH=17,13g ZS=17,70g SZH=66,57g CK=18,71g SÓ=0,40g TZS=0,59g	Óvoda: EN=214,70kcal FH=6,35g ZS=7,30g SZH=29,90g CK=0,27g SÓ=1,10g TZS=2,10g
	Iskola: EN=282,72kcal FH=10,86g ZS=4,96g SZH=47,52g CK=20,15g SÓ=0,79g TZS=0,83g	Iskola: EN=643,30kcal FH=22,44g ZS=25,03g SZH=82,69g CK=25,66g SÓ=0,88g TZS=0,86g	Iskola: EN=254,90kcal FH=8,35g ZS=10,70g SZH=30,30g CK=0,39g SÓ=1,50g TZS=3,30g
	K.Iskola: EN=366,72kcal FH=16,64g ZS=6,75g SZH=58,17g CK=20,19g SÓ=1,07g TZS=0,91g	K.Iskola: EN=750,27kcal FH=25,52g ZS=29,90g SZH=95,19g CK=29,81g SÓ=1,20g TZS=1,12g	K.Iskola: EN=275,00kcal FH=9,35g ZS=12,40g SZH=30,50g CK=0,45g SÓ=1,70g TZS=3,90g
SZERDA 2023.09.06.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Rizi-bizi;	Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=166,38kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=26,51g CK=5,11g SÓ=1,06g TZS=0,99g	Óvoda: EN=379,56kcal FH=16,12g ZS=17,03g SZH=51,24g CK=3,77g SÓ=1,31g TZS=1,79g	Óvoda: EN=248,10kcal FH=4,44g ZS=3,90g SZH=35,00g CK=0,10g SÓ=0,65g TZS=0,90g
	Iskola: EN=213,72kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=34,41g CK=7,15g SÓ=1,70g TZS=1,17g	Iskola: EN=512,08kcal FH=21,28g ZS=22,01g SZH=73,44g CK=5,11g SÓ=1,79g TZS=2,31g	Iskola: EN=260,50kcal FH=4,60g ZS=3,90g SZH=37,80g CK=0,10g SÓ=0,65g TZS=0,90g
	K.Iskola: EN=279,04kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=47,16g CK=9,20g SÓ=2,23g TZS=1,31g	K.Iskola: EN=613,22kcal FH=25,92g ZS=26,08g SZH=87,50g CK=6,63g SÓ=2,36g TZS=2,75g	K.Iskola: EN=260,50kcal FH=4,60g ZS=3,90g SZH=37,80g CK=0,10g SÓ=0,65g TZS=0,90g
CSÜTÖRTÖK 2023.09.07.	Tea citromos; Főtt virsli 'diéta'; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Almaleves 'tejmentes'; Bazsalikomos csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=296,62kcal FH=9,56g ZS=16,42g SZH=26,88g CK=5,19g SÓ=1,88g TZS=5,84g	Óvoda: EN=507,44kcal FH=24,49g ZS=16,92g SZH=61,71g CK=20,34g SÓ=0,09g TZS=0,91g	Óvoda: EN=169,90kcal FH=5,17g ZS=6,62g SZH=21,74g CK=0,13g SÓ=1,00g TZS=1,90g
	Iskola: EN=330,08kcal FH=10,30g ZS=16,50g SZH=34,11g CK=7,23g SÓ=2,02g TZS=5,88g	Iskola: EN=686,19kcal FH=31,89g ZS=22,00g SZH=86,78g CK=27,70g SÓ=0,48g TZS=1,16g	Iskola: EN=231,80kcal FH=8,02g ZS=9,50g SZH=27,71g CK=0,19g SÓ=1,58g TZS=2,98g
	K.Iskola: EN=388,28kcal FH=11,78g ZS=16,66g SZH=46,51g CK=9,27g SÓ=2,30g TZS=5,96g	K.Iskola: EN=808,82kcal FH=36,04g ZS=26,14g SZH=103,49g CK=33,92g SÓ=0,71g TZS=1,41g	K.Iskola: EN=300,40kcal FH=10,56g ZS=11,05g SZH=38,50g CK=0,26g SÓ=2,08g TZS=3,58g
PÉNTEK 2023.09.08.	Rizstej; Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=311,90kcal FH=4,96g ZS=5,82g SZH=61,28g CK=16,50g SÓ=0,76g TZS=0,86g	Óvoda: EN=524,30kcal FH=21,84g ZS=17,65g SZH=63,44g CK=2,92g SÓ=0,59g TZS=1,78g	Óvoda: EN=243,80kcal FH=7,02g ZS=9,55g SZH=31,39g CK=0,21g SÓ=1,09g TZS=1,43g
	Iskola: EN=367,00kcal FH=6,20g ZS=6,40g SZH=72,48g CK=16,52g SÓ=0,95g TZS=0,90g	Iskola: EN=712,39kcal FH=28,11g ZS=28,19g SZH=78,92g CK=3,33g SÓ=1,00g TZS=2,85g	Iskola: EN=243,80kcal FH=7,02g ZS=9,55g SZH=31,39g CK=0,21g SÓ=1,09g TZS=1,43g
	K.Iskola: EN=447,20kcal FH=8,18g ZS=7,06g SZH=88,88g CK=16,56g SÓ=1,28g TZS=0,98g	K.Iskola: EN=818,26kcal FH=32,12g ZS=31,92g SZH=91,67g CK=3,81g SÓ=1,09g TZS=3,26g	K.Iskola: EN=344,60kcal FH=9,69g ZS=18,70g SZH=33,28g CK=0,27g SÓ=1,48g TZS=2,66g

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:
0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

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; Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Őszibarack leves 'Liszt-, tejmentes'; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=235,26kcal FH=7,51g ZS=4,02g SZH=41,43g CK=20,13g SÓ=0,65g TZS=0,79g Iskola: EN=276,72kcal FH=10,36g ZS=4,91g SZH=46,67g CK=20,15g SÓ=0,79g TZS=0,83g K.Iskola: EN=359,52kcal FH=16,04g ZS=6,69g SZH=57,15g CK=20,19g SÓ=1,07g TZS=0,91g	Óvoda: EN=488,20kcal FH=18,95g ZS=19,34g SZH=76,20g CK=21,41g SÓ=0,34g TZS=1,52g Iskola: EN=643,07kcal FH=25,29g ZS=25,74g SZH=99,63g CK=26,88g SÓ=0,54g TZS=2,03g K.Iskola: EN=777,64kcal FH=29,54g ZS=31,33g SZH=122,01g CK=31,35g SÓ=0,62g TZS=2,54g	Óvoda: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g K.Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
KEDD 2023.09.12.	Tea citromos; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Sertés sült; Burgonyafőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=203,92kcal FH=6,65g ZS=6,92g SZH=27,84g CK=5,13g SÓ=0,95g TZS=1,81g Iskola: EN=239,78kcal FH=7,59g ZS=7,02g SZH=35,41g CK=7,17g SÓ=1,09g TZS=1,85g K.Iskola: EN=378,38kcal FH=12,56g ZS=13,76g SZH=49,45g CK=9,21g SÓ=1,76g TZS=3,58g	Óvoda: EN=535,36kcal FH=26,92g ZS=12,83g SZH=72,31g CK=2,28g SÓ=0,79g TZS=0,74g Iskola: EN=670,46kcal FH=33,53g ZS=17,07g SZH=88,67g CK=2,93g SÓ=1,10g TZS=1,04g K.Iskola: EN=809,18kcal FH=38,52g ZS=21,00g SZH=108,36g CK=3,59g SÓ=1,55g TZS=1,42g	Óvoda: EN=191,90kcal FH=2,96g ZS=3,82g SZH=37,28g CK=16,50g SÓ=0,56g TZS=0,86g Iskola: EN=217,00kcal FH=3,70g ZS=3,90g SZH=42,48g CK=16,52g SÓ=0,70g TZS=0,90g K.Iskola: EN=267,20kcal FH=5,18g ZS=4,06g SZH=52,88g CK=16,56g SÓ=0,98g TZS=0,98g
SZERDA 2023.09.13.	Rizstej; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;	Tavaszileves 'lisztmentes' ; Csirkepörkölt; Szarvacska tészta gluténment.; Káposzta saláta;	Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=310,50kcal FH=5,85g ZS=7,55g SZH=54,45g CK=4,45g SÓ=0,55g TZS=1,05g Iskola: EN=340,50kcal FH=6,35g ZS=8,05g SZH=60,45g CK=4,45g SÓ=0,60g TZS=1,05g K.Iskola: EN=370,50kcal FH=6,85g ZS=8,55g SZH=66,45g CK=4,45g SÓ=0,65g TZS=1,05g	Óvoda: EN=590,52kcal FH=23,40g ZS=22,53g SZH=71,19g CK=11,15g SÓ=0,33g TZS=1,87g Iskola: EN=787,34kcal FH=29,52g ZS=29,62g SZH=97,74g CK=18,99g SÓ=0,70g TZS=2,48g K.Iskola: EN=954,83kcal FH=33,41g ZS=35,28g SZH=122,58g CK=24,27g SÓ=1,18g TZS=2,98g	Óvoda: EN=178,10kcal FH=5,32g ZS=7,31g SZH=22,10g CK=0,20g SÓ=0,96g TZS=2,06g Iskola: EN=247,40kcal FH=8,30g ZS=10,85g SZH=28,30g CK=0,34g SÓ=1,50g TZS=3,30g K.Iskola: EN=319,70kcal FH=10,90g ZS=12,74g SZH=39,20g CK=0,44g SÓ=1,98g TZS=3,98g
CSÜTÖRTÖK 2023.09.14.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Csontleves; Hentes sertésragu 'lisztmentes' (11)*; Tört burgonya; Alma;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=166,62kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=26,53g CK=5,13g SÓ=1,06g TZS=0,99g Iskola: EN=214,08kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=34,44g CK=7,17g SÓ=1,70g TZS=1,17g K.Iskola: EN=279,28kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=47,17g CK=9,21g SÓ=2,23g TZS=1,31g	Óvoda: EN=476,14kcal FH=21,82g ZS=15,49g SZH=57,05g CK=1,50g SÓ=0,84g TZS=1,23g Iskola: EN=646,53kcal FH=30,44g ZS=22,51g SZH=73,65g CK=2,15g SÓ=1,43g TZS=1,95g K.Iskola: EN=764,72kcal FH=36,57g ZS=26,11g SZH=87,63g CK=2,72g SÓ=1,90g TZS=2,15g	Óvoda: EN=204,20kcal FH=5,87g ZS=9,47g SZH=23,08g CK=0,14g SÓ=0,95g TZS=1,39g Iskola: EN=231,70kcal FH=6,81g ZS=9,57g SZH=28,62g CK=0,16g SÓ=1,09g TZS=1,43g K.Iskola: EN=383,30kcal FH=11,00g ZS=18,86g SZH=40,96g CK=0,26g SÓ=1,76g TZS=2,74g
PÉNTEK 2023.09.15.	Rizstej; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Burgonyaleves (tejmentes); Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes'; Zöldbabfőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=300,50kcal FH=6,71g ZS=5,99g SZH=54,40g CK=0,15g SÓ=0,90g TZS=0,90g Iskola: EN=334,50kcal FH=7,45g ZS=6,55g SZH=61,00g CK=0,15g SÓ=0,95g TZS=0,90g K.Iskola: EN=366,50kcal FH=8,07g ZS=7,08g SZH=67,30g CK=0,15g SÓ=1,00g TZS=0,90g	Óvoda: EN=469,79kcal FH=20,80g ZS=14,00g SZH=61,10g CK=6,55g SÓ=0,64g TZS=1,35g Iskola: EN=618,23kcal FH=28,26g ZS=18,20g SZH=79,88g CK=9,05g SÓ=0,79g TZS=1,73g K.Iskola: EN=772,95kcal FH=35,57g ZS=22,37g SZH=100,57g CK=10,44g SÓ=1,07g TZS=2,12g	Óvoda: EN=194,40kcal FH=2,96g ZS=3,82g SZH=35,80g CK=13,33g SÓ=0,56g TZS=0,86g Iskola: EN=219,50kcal FH=3,70g ZS=3,90g SZH=41,00g CK=13,35g SÓ=0,70g TZS=0,90g K.Iskola: EN=332,20kcal FH=5,18g ZS=4,06g SZH=66,40g CK=26,64g SÓ=0,98g TZS=0,98g

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:
0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

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; Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Rizsleves; Chilis bab diéta; Adalékmentes kenyér Ebéd (1)*;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=184,38kcal FH=7,56g ZS=5,22g SZH=25,84g CK=5,11g SÓ=1,14g TZS=0,86g Iskola: EN=249,72kcal FH=12,90g ZS=6,70g SZH=33,06g CK=7,15g SÓ=1,86g TZS=0,90g K.Iskola: EN=324,04kcal FH=16,68g ZS=7,56g SZH=45,47g CK=9,20g SÓ=2,43g TZS=0,98g	Óvoda: EN=462,42kcal FH=23,70g ZS=15,74g SZH=55,49g CK=2,61g SÓ=0,64g TZS=0,48g Iskola: EN=626,27kcal FH=32,26g ZS=24,27g SZH=68,03g CK=3,47g SÓ=0,86g TZS=0,75g K.Iskola: EN=717,49kcal FH=36,45g ZS=27,99g SZH=78,13g CK=4,18g SÓ=0,89g TZS=1,02g	Óvoda: EN=206,60kcal FH=5,93g ZS=9,53g SZH=23,47g CK=0,14g SÓ=0,95g TZS=1,39g Iskola: EN=235,70kcal FH=6,91g ZS=9,67g SZH=29,27g CK=0,16g SÓ=1,09g TZS=1,43g K.Iskola: EN=388,10kcal FH=11,12g ZS=18,98g SZH=41,74g CK=0,26g SÓ=1,76g TZS=2,74g
KEDD 2023.09.19.	Rizstej; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Csontleves; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Párolt rizs;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=293,38kcal FH=9,55g ZS=8,03g SZH=45,44g CK=0,13g SÓ=0,85g TZS=0,96g Iskola: EN=384,86kcal FH=13,11g ZS=11,39g SZH=57,02g CK=0,15g SÓ=1,04g TZS=1,20g K.Iskola: EN=492,07kcal FH=16,90g ZS=14,12g SZH=73,63g CK=0,20g SÓ=1,39g TZS=1,50g	Óvoda: EN=462,51kcal FH=24,58g ZS=20,31g SZH=55,30g CK=1,50g SÓ=0,20g TZS=1,48g Iskola: EN=596,67kcal FH=31,09g ZS=25,15g SZH=76,86g CK=2,09g SÓ=0,49g TZS=1,83g K.Iskola: EN=712,51kcal FH=35,48g ZS=30,32g SZH=92,28g CK=2,63g SÓ=0,64g TZS=2,29g	Óvoda: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SÓ=0,35g TZS=1,05g Iskola: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SÓ=0,35g TZS=1,05g K.Iskola: EN=315,50kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=60,45g CK=30,95g SÓ=0,35g TZS=1,05g
SZERDA 2023.09.20.	Rostos almalé; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék liszt-,tejmentes'; Adalékmentes kenyér Ebéd (1)*;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=262,30kcal FH=4,95g ZS=4,01g SZH=50,51g CK=20,15g SÓ=0,70g TZS=0,93g Iskola: EN=264,70kcal FH=5,15g ZS=4,03g SZH=50,85g CK=20,15g SÓ=0,70g TZS=0,93g K.Iskola: EN=265,90kcal FH=5,25g ZS=4,04g SZH=51,02g CK=20,15g SÓ=0,70g TZS=0,93g	Óvoda: EN=534,44kcal FH=26,94g ZS=13,64g SZH=66,74g CK=15,61g SÓ=0,87g TZS=1,20g Iskola: EN=667,51kcal FH=33,08g ZS=18,16g SZH=81,63g CK=18,95g SÓ=1,08g TZS=1,68g K.Iskola: EN=796,80kcal FH=38,81g ZS=22,62g SZH=96,08g CK=22,25g SÓ=1,16g TZS=2,15g	Óvoda: EN=179,60kcal FH=6,35g ZS=6,89g SZH=22,27g CK=0,08g SÓ=0,95g TZS=1,81g Iskola: EN=204,70kcal FH=7,09g ZS=6,97g SZH=27,47g CK=0,10g SÓ=1,09g TZS=1,85g K.Iskola: EN=334,10kcal FH=11,96g ZS=13,70g SZH=39,34g CK=0,14g SÓ=1,76g TZS=3,58g
CSÜTÖRTÖK 2023.09.21.	Rizstej; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Alma;	Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=368,10kcal FH=6,44g ZS=5,90g SZH=59,00g CK=0,10g SÓ=0,85g TZS=0,90g Iskola: EN=410,50kcal FH=7,10g ZS=6,40g SZH=67,80g CK=0,10g SÓ=0,90g TZS=0,90g K.Iskola: EN=440,50kcal FH=7,60g ZS=6,90g SZH=73,80g CK=0,10g SÓ=0,95g TZS=0,90g	Óvoda: EN=501,69kcal FH=18,87g ZS=5,63g SZH=88,58g CK=18,44g SÓ=2,35g TZS=0,56g Iskola: EN=639,56kcal FH=23,67g ZS=8,01g SZH=111,53g CK=23,58g SÓ=3,01g TZS=0,81g K.Iskola: EN=802,23kcal FH=29,20g ZS=9,55g SZH=141,68g CK=30,75g SÓ=3,81g TZS=0,99g	Óvoda: EN=172,10kcal FH=4,96g ZS=7,22g SZH=21,20g CK=0,20g SÓ=0,96g TZS=2,06g Iskola: EN=237,40kcal FH=7,70g ZS=10,70g SZH=26,80g CK=0,34g SÓ=1,50g TZS=3,30g K.Iskola: EN=307,70kcal FH=10,18g ZS=12,56g SZH=37,40g CK=0,44g SÓ=1,98g TZS=3,98g
PÉNTEK 2023.09.22.	Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Milánói makaróni; Alma;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=191,22kcal FH=5,56g ZS=6,82g SZH=26,16g CK=5,17g SÓ=0,89g TZS=1,94g Iskola: EN=263,28kcal FH=8,90g ZS=9,90g SZH=33,69g CK=7,25g SÓ=1,36g TZS=3,06g K.Iskola: EN=340,78kcal FH=11,68g ZS=11,56g SZH=46,24g CK=9,31g SÓ=1,80g TZS=3,68g	Óvoda: EN=566,96kcal FH=18,47g ZS=19,82g SZH=75,81g CK=11,96g SÓ=0,24g TZS=0,48g Iskola: EN=755,34kcal FH=24,38g ZS=27,01g SZH=99,92g CK=15,48g SÓ=0,34g TZS=0,70g K.Iskola: EN=899,45kcal FH=29,29g ZS=30,45g SZH=122,50g CK=19,64g SÓ=0,43g TZS=0,78g	Óvoda: EN=180,50kcal FH=4,71g ZS=3,99g SZH=30,40g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=184,50kcal FH=4,95g ZS=4,05g SZH=31,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g K.Iskola: EN=186,50kcal FH=5,07g ZS=4,08g SZH=31,30g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g

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:
0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

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.	Rizstej; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;	Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmetélt; Alma;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=370,50kcal FH=5,85g ZS=7,55g SZH=70,93g CK=20,87g SÓ=0,55g TZS=1,05g	Óvoda: EN=651,14kcal FH=10,37g ZS=16,70g SZH=112,65g CK=32,56g SÓ=1,28g TZS=3,41g	Óvoda: EN=201,20kcal FH=5,63g ZS=9,47g SZH=22,69g CK=0,14g SÓ=0,95g TZS=1,39g
	Iskola: EN=400,50kcal FH=6,35g ZS=8,05g SZH=76,93g CK=20,87g SÓ=0,60g TZS=1,05g	Iskola: EN=860,50kcal FH=14,81g ZS=23,02g SZH=145,65g CK=38,70g SÓ=2,03g TZS=5,22g	Iskola: EN=226,30kcal FH=6,37g ZS=9,55g SZH=27,89g CK=0,16g SÓ=1,09g TZS=1,43g
	K.Iskola: EN=430,50kcal FH=6,85g ZS=8,55g SZH=82,93g CK=20,87g SÓ=0,65g TZS=1,05g	K.Iskola: EN=994,71kcal FH=16,93g ZS=26,07g SZH=169,78g CK=38,83g SÓ=2,18g TZS=5,47g	K.Iskola: EN=377,30kcal FH=10,52g ZS=18,86g SZH=40,18g CK=0,26g SÓ=1,76g TZS=2,74g
KEDD 2023.09.26.	Rostos almalé; Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tarhonyaleves (burgonyamentes); Sertés sült; Sárgarépafőzelék 'Rizsliszt-,burg-tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=250,50kcal FH=5,17g ZS=6,67g SZH=41,73g CK=20,13g SÓ=1,00g TZS=1,93g	Óvoda: EN=451,51kcal FH=23,59g ZS=13,61g SZH=54,86g CK=13,93g SÓ=1,13g TZS=0,89g	Óvoda: EN=180,50kcal FH=4,71g ZS=3,99g SZH=30,40g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
	Iskola: EN=310,00kcal FH=7,82g ZS=9,53g SZH=47,36g CK=20,19g SÓ=1,58g TZS=3,01g	Iskola: EN=559,41kcal FH=29,26g ZS=17,23g SZH=67,24g CK=17,21g SÓ=1,52g TZS=1,13g	Iskola: EN=184,50kcal FH=4,95g ZS=4,05g SZH=31,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
	K.Iskola: EN=377,40kcal FH=10,26g ZS=11,08g SZH=57,98g CK=20,25g SÓ=2,08g TZS=3,61g	K.Iskola: EN=674,50kcal FH=33,71g ZS=20,08g SZH=84,13g CK=19,97g SÓ=1,93g TZS=1,42g	K.Iskola: EN=186,50kcal FH=5,07g ZS=4,08g SZH=31,30g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
SZERDA 2023.09.27.	Tea csipkebogyó; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel tejmentes; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=223,18kcal FH=5,67g ZS=10,48g SZH=25,99g CK=5,14g SÓ=1,03g TZS=3,64g	Óvoda: EN=491,92kcal FH=22,57g ZS=15,02g SZH=61,83g CK=15,34g SÓ=0,43g TZS=0,90g	Óvoda: EN=183,20kcal FH=6,65g ZS=6,92g SZH=22,78g CK=0,08g SÓ=0,95g TZS=1,81g
	Iskola: EN=303,72kcal FH=8,22g ZS=14,99g SZH=33,31g CK=7,20g SÓ=1,49g TZS=5,53g	Iskola: EN=631,60kcal FH=28,87g ZS=20,06g SZH=78,05g CK=21,23g SÓ=0,65g TZS=1,21g	Iskola: EN=210,70kcal FH=7,59g ZS=7,02g SZH=28,32g CK=0,10g SÓ=1,09g TZS=1,85g
	K.Iskola: EN=362,04kcal FH=9,71g ZS=15,15g SZH=45,72g CK=9,25g SÓ=1,77g TZS=5,61g	K.Iskola: EN=760,50kcal FH=35,69g ZS=25,18g SZH=90,86g CK=25,74g SÓ=0,89g TZS=1,54g	K.Iskola: EN=341,30kcal FH=12,56g ZS=13,76g SZH=40,36g CK=0,14g SÓ=1,76g TZS=3,58g
CSÜTÖRTÖK 2023.09.28.	Őszibarack rostoslé (dobozos); Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Burgonyaleves (tejmentes); Sült csirkecomb; Alma mártás 'tejmentes'; Pirított kukoricadara;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=266,10kcal FH=4,96g ZS=7,22g SZH=43,20g CK=12,20g SÓ=0,96g TZS=2,06g	Óvoda: EN=508,61kcal FH=21,70g ZS=17,43g SZH=57,44g CK=18,08g SÓ=0,14g TZS=1,22g	Óvoda: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
	Iskola: EN=331,40kcal FH=7,70g ZS=10,70g SZH=48,80g CK=12,34g SÓ=1,50g TZS=3,30g	Iskola: EN=678,45kcal FH=26,88g ZS=23,52g SZH=78,99g CK=25,40g SÓ=0,27g TZS=1,73g	Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
	K.Iskola: EN=401,70kcal FH=10,18g ZS=12,56g SZH=59,40g CK=12,44g SÓ=1,98g TZS=3,98g	K.Iskola: EN=827,28kcal FH=31,49g ZS=29,45g SZH=96,30g CK=32,80g SÓ=0,45g TZS=2,23g	K.Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
PÉNTEK 2023.09.29.	Tea csipkebogyó; Házi pulykahúskrém; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Uborkasaláta;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=272,36kcal FH=8,29g ZS=6,08g SZH=32,47g CK=5,18g SÓ=0,74g TZS=1,00g	Óvoda: EN=457,74kcal FH=25,03g ZS=18,34g SZH=57,93g CK=5,53g SÓ=0,27g TZS=1,27g	Óvoda: EN=145,90kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=21,47g CK=0,08g SÓ=1,06g TZS=0,99g
	Iskola: EN=314,58kcal FH=10,41g ZS=8,84g SZH=34,53g CK=7,20g SÓ=0,74g TZS=1,20g	Iskola: EN=588,62kcal FH=32,23g ZS=22,06g SZH=80,41g CK=6,91g SÓ=0,66g TZS=1,48g	Iskola: EN=185,00kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=27,35g CK=0,10g SÓ=1,70g TZS=1,17g
	K.Iskola: EN=348,51kcal FH=12,12g ZS=10,90g SZH=36,58g CK=9,22g SÓ=0,76g TZS=1,42g	K.Iskola: EN=676,73kcal FH=36,46g ZS=24,90g SZH=94,45g CK=8,24g SÓ=0,99g TZS=1,70g	K.Iskola: EN=242,20kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=38,09g CK=0,14g SÓ=2,23g TZS=1,31g

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:
0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

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: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2023.09.01.-tól 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Adalékmentes kenyér Ebéd	75,30kcal	2,22g	0,24g	15,60g	0,06g	0,42g	0,12g
Összetétel: Adalékmentes kenyér							
Alma	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma 'Idared'							
Alma mártás 'tejmentes'	124,99kcal	1,09g	2,05g	24,31g	17,10g	0,03g	0,20g
Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Almaleves 'tejmentes'	107,37kcal	0,79g	0,16g	24,72g	19,90g	0,03g	0,00g
Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
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 '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'							
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							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2023.09.01.-tól 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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							
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 liszt-,tejmentes'	200,78kcal	6,58g	3,37g	34,11g	14,66g	0,21g	0,36g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
Főtt burgonya	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,03g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'							
Főtt virsli 'diéta'	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Összetétel: Virsli							
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							
Káposzta saláta	58,56kcal	1,30g	0,17g	12,69g	8,00g	0,03g	0,01g
Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2023.09.01.-tól 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Karalábé leves	59,78kcal	1,57g	1,24g	10,19g	3,54g	0,24g	0,13g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kenyér 'Adalékmentes'	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g
Összetétel: Adalékmentes kenyér							
Kenyér 'Adalékmentes'	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g
Összetétel: Adalékmentes kenyér							
Kifli (adalékmentes)	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,65g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes kifli 50g							
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							
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							
Mákos metélt	421,84kcal	4,50g	13,72g	68,60g	18,04g	0,30g	1,48g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta							
Milánói makaróni	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							
Molnárka (allergénmentes)	159,00kcal	3,85g	2,05g	30,45g	4,45g	0,35g	0,35g
Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g							
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	201,51kcal	17,23g	12,06g	5,05g	0,21g	0,30g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, 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 'Liszt-, tejmentes'	102,11kcal	1,12g	0,38g	23,87g	19,90g	0,04g	0,00g
Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Őszibarack rostoslé (dobozos)	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 50%-os őszibarack dobozos gyümölcslé							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2023.09.01.-tól 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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	6,90kcal	0,30g	0,06g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Paradicsom							
Paradicsom leves	122,24kcal	1,81g	3,09g	21,68g	12,48g	0,06g	0,33g
Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Paradicsom mártás	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							
Pirított kukoricadara	120,74kcal	2,00g	6,12g	14,00g	0,00g	0,06g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'							
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							
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							
Rizstej	120,00kcal	2,00g	2,00g	24,00g	0,00g	0,20g	0,00g
Összetétel: Rizsital							
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'							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2023.09.01.-tól 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Rostos almalé	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcslé							
Sárgarépafőzelék 'Rizsliszt-,burg-tejmentes'	139,59kcal	2,58g	3,68g	22,01g	12,70g	0,37g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'							
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							
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 '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							
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 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							
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							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2023.09.01.-tól 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Tökfőzelék 'tejmentes'	144,68kcal	2,58g	5,21g	21,00g	8,38g	0,07g	0,64g
Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', 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							
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							
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 'tejmentes'	127,57kcal	4,15g	4,19g	17,06g	5,28g	0,02g	0,47g
Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', 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 'tejmentes'	196,05kcal	7,55g	4,26g	30,31g	14,00g	0,17g	0,48g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
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	341,24kcal	18,06g	9,37g	41,67g	0,17g	0,05g	0,40g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', 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'							
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							
Zsemle (adalékmentes)	143,00kcal	4,35g	0,40g	29,50g	0,15g	0,70g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g							