

Tízórai				Ebéd A				Uzsonna			
Tej (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;				Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;				Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			
HÉTFŐ 2023.08.28. Övoda: EN=342,20kcal FH=12,20g ZS=10,30g SZH=36,90g CK=9,42g SO=1,25g Tzs=3,90g Iskola: EN=404,40kcal FH=15,75g ZS=14,45g SZH=39,60g CK=11,84g SO=1,70g Tzs=5,55g K. Iskola: EN=446,50kcal FH=18,30g ZS=16,90g SZH=42,10g CK=14,20g SO=1,95g Tzs=6,60g				Övoda: EN=344,61kcal FH=15,43g ZS=10,00g SZH=36,124g CK=9,675g SO=1,38g Tzs=0,62g Iskola: EN=444,94kcal FH=18,73g ZS=17,27g SZH=47,23g CK=25,66g SO=1,84g Tzs=0,82g K. Iskola: EN=534,67kcal FH=21,85g ZS=15,54g SZH=54,90g CK=32,28g SO=2,16g Tzs=1,03g				Övoda: EN=201,20kcal FH=5,63g ZS=9,47g SZH=22,69g CK=0,14g SO=0,95g Tzs=1,39g Iskola: EN=226,30kcal FH=6,37g ZS=9,55g SZH=27,89g CK=0,15g SO=1,09g Tzs=1,43g K. Iskola: EN=377,30kcal FH=10,52g ZS=18,86g SZH=40,18g CK=0,26g SO=1,76g Tzs=2,74g			
Tej (2)*; Főtt virsi 'diéta'; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;				Kertész leves (diéta); Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;				Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;			
KEDD 2023.08.29. Övoda: EN=363,90kcal FH=15,76g ZS=19,42g SZH=31,02g CK=9,34g SO=2,08g Tzs=7,64g Iskola: EN=411,00kcal FH=18,05g ZS=20,25g SZH=38,52g CK=11,66g SO=2,27g Tzs=8,13g K. Iskola: EN=483,20kcal FH=21,06g ZS=27,16g SZH=51,22g CK=14,00g SO=2,60g Tzs=8,66g				Övoda: EN=541,15kcal FH=21,86g ZS=20,69g SZH=64,79g CK=2,06g SO=0,37g Tzs=1,22g Iskola: EN=709,61kcal FH=28,15g ZS=27,20g SZH=85,29g CK=3,53g SO=0,76g Tzs=1,64g K. Iskola: EN=852,95kcal FH=31,89g ZS=32,86g SZH=104,21g CK=4,26g SO=0,87g Tzs=2,05g				Övoda: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g Iskola: EN=221,00kcal FH=4,96g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g K. Iskola: EN=221,00kcal FH=4,96g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g			
Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;				Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldsörfőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;				Csikemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldbaprika;			
SZERDA 2023.08.30. Övoda: EN=290,70kcal FH=11,88g ZS=13,48g SZH=30,15g CK=9,31g SO=0,123g Tzs=5,44g Iskola: EN=385,00kcal FH=15,97g ZS=18,74g SZH=37,79g CK=11,65g SO=1,74g Tzs=7,78g K. Iskola: EN=457,20kcal FH=19,07g ZS=19,65g SZH=50,45g CK=13,99g SO=2,07g Tzs=8,31g				Övoda: EN=549,09kcal FH=29,91g ZS=14,91g SZH=65,32g CK=17,83g SO=1,00g Tzs=1,48g Iskola: EN=695,42kcal FH=36,58g ZS=19,18g SZH=83,80g CK=24,20g SO=1,40g Tzs=1,94g K. Iskola: EN=879,78kcal FH=44,03g ZS=23,88g SZH=108,63g CK=32,66g SO=1,77g Tzs=2,49g				Övoda: EN=185,60kcal FH=6,17g ZS=6,98g SZH=23,17g CK=0,06g SO=0,95g Tzs=1,81g Iskola: EN=214,70kcal FH=7,68g ZS=7,12g SZH=26,97g CK=0,10g SO=1,09g Tzs=1,85g K. Iskola: EN=346,10kcal FH=12,68g ZS=13,88g SZH=41,14g CK=0,14g SO=1,76g Tzs=3,58g			
Rostos almale; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;				Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forogatott burgonya;				Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;			
CSÜTÖRTÖK 2023.08.31. Övoda: EN=212,75kcal FH=6,19g ZS=1,77g SZH=42,14g CK=20,12g SO=0,59g Tzs=0,18g Iskola: EN=258,69kcal FH=9,11g ZS=2,84g SZH=47,97g CK=20,18g SO=0,73g Tzs=0,23g K. Iskola: EN=316,59kcal FH=11,35g ZS=3,38g SZH=56,67g CK=20,27g SO=1,04g Tzs=0,31g				Övoda: EN=494,32kcal FH=23,73g ZS=15,70g SZH=59,69g CK=12,82g SO=0,42g Tzs=0,93g Iskola: EN=646,58kcal FH=29,55g ZS=22,14g SZH=76,23g CK=18,41g SO=0,84g Tzs=1,44g K. Iskola: EN=768,25kcal FH=33,64g ZS=26,42g SZH=91,93g CK=22,43g SO=1,15g Tzs=1,80g				Övoda: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g K. Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g			
Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Zöldbaprika;				Tahonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tókfőzelék tejfőlös, lisztmentes (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;				Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			
PÉNTEK 2023.09.01. Övoda: EN=310,00kcal FH=9,16g ZS=9,24g SZH=33,90g CK=5,80g SO=0,80g Tzs=4,35g Iskola: EN=314,00kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=34,50g CK=5,80g SO=0,80g Tzs=4,35g K. Iskola: EN=316,00kcal FH=9,52g ZS=9,33g SZH=34,80g CK=5,80g SO=0,80g Tzs=4,35g				Övoda: EN=575,35kcal FH=18,79g ZS=26,15g SZH=62,08g CK=9,73g SO=0,97g Tzs=1,38g Iskola: EN=764,02kcal FH=24,72g ZS=35,74g SZH=80,43g CK=12,75g SO=1,50g Tzs=1,92g K. Iskola: EN=921,15kcal FH=29,42g ZS=41,14g SZH=101,61g CK=15,83g SO=1,97g Tzs=2,30g				Övoda: EN=194,40kcal FH=2,96g ZS=3,82g SZH=35,80g CK=13,33g SO=0,56g Tzs=0,86g Iskola: EN=219,50kcal FH=3,70g ZS=3,90g SZH=41,00g CK=13,35g SO=0,70g Tzs=0,90g K. Iskola: EN=332,20kcal FH=5,18g ZS=4,09g SZH=66,40g CK=26,64g SO=0,98g Tzs=0,98g			

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

SULL-HOST
ÉTLAP - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
 6724 Szeged, Kenyértéglátó út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
 E-mail: mail@sull-host.hu

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO= só;

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13-Kén-dioxid; 14=Ciliagfűt; 15=Édesítőszerek; 16=Puhatestűk

Szűrés: www.sull-host.hu vagy a SULI-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a Rendszert 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tej (2)*, Bebo margarin 10g; Molnártka (allergénmentes) (1)*;		Gulyás leves sertéshússal; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Jégcsapretek;	
HÉTFŐ 2023.09.04.		Ovoda: EN=645,53kcal FH=15,32g ZS=22,86g SZH=91,34g CK=19,09g SO=0,38g Tzs=2,10g Iskola: EN=636,44kcal FH=21,79g ZS=27,46g SZH=121,07g CK=24,40g SO=0,63g Tzs=2,41g Kisiskola: EN=674,69kcal FH=25,39g ZS=31,13g SZH=143,06g CK=27,21g SO=0,93g Tzs=2,69g		Ovoda: EN=183,80kcal FH=6,08g ZS=6,92g SZH=22,62g CK=0,08g SO=0,95g Tzs=1,81g Iskola: EN=211,70kcal FH=7,64g ZS=7,02g SZH=28,07g CK=0,10g SO=1,09g Tzs=1,85g Kisiskola: EN=242,50kcal FH=12,62g ZS=13,76g SZH=40,06g CK=0,14g SO=1,76g Tzs=3,58g	
Tej (2)*, Házi zöldséges sertéshúském 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		Karalábé leves; Húscombóc sült; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya;		Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	
KEDD 2023.09.05.		Ovoda: EN=491,15kcal FH=17,13g ZS=17,70g SZH=66,57g CK=18,71g SO=0,40g Tzs=0,59g Iskola: EN=643,30kcal FH=22,44g ZS=25,03g SZH=82,69g CK=25,66g SO=0,86g Tzs=0,86g Kisiskola: EN=750,27kcal FH=25,62g ZS=29,90g SZH=95,19g CK=29,81g SO=1,20g Tzs=1,12g		Ovoda: EN=214,70kcal FH=6,35g ZS=7,30g SZH=29,90g CK=0,27g SO=1,10g Tzs=2,10g Iskola: EN=254,90kcal FH=8,35g ZS=10,70g SZH=30,30g CK=0,38g SO=1,50g Tzs=3,30g Kisiskola: EN=275,00kcal FH=9,35g ZS=12,40g SZH=30,50g CK=0,45g SO=1,70g Tzs=3,90g	
Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldsüszeres (9)*; Riz-biziz;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	
SZERDA 2023.09.06.		Ovoda: EN=379,56kcal FH=16,12g ZS=17,03g SZH=51,24g CK=3,77g SO=1,31g Tzs=1,79g Iskola: EN=512,08kcal FH=21,28g ZS=22,01g SZH=73,44g CK=5,11g SO=1,79g Tzs=2,31g Kisiskola: EN=613,22kcal FH=25,92g ZS=26,08g SZH=87,50g CK=6,63g SO=2,36g Tzs=2,75g		Ovoda: EN=307,00kcal FH=9,10g ZS=9,30g SZH=33,30g CK=6,10g SO=0,80g Tzs=4,50g Iskola: EN=307,10kcal FH=9,10g ZS=9,30g SZH=33,30g CK=6,10g SO=0,80g Tzs=4,50g Kisiskola: EN=307,00kcal FH=9,10g ZS=9,30g SZH=33,30g CK=6,10g SO=0,80g Tzs=4,50g	
Tea citromos; Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Almaleves (tejles) (2)*; Bazsalikomos csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;		Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Bebo margarin 10g; Uborka;	
CSÜTÖRTÖK 2023.09.07.		Ovoda: EN=520,64kcal FH=25,42g ZS=17,31g SZH=63,09g CK=21,72g SO=0,15g Tzs=1,18g Iskola: EN=703,97kcal FH=33,13g ZS=22,80g SZH=88,63g CK=29,54g SO=0,52g Tzs=1,52g Kisiskola: EN=835,39kcal FH=37,90g ZS=27,05g SZH=106,27g CK=36,58g SO=0,77g Tzs=1,95g		Ovoda: EN=169,90kcal FH=5,17g ZS=6,62g SZH=21,74g CK=0,13g SO=1,00g Tzs=1,30g Iskola: EN=231,80kcal FH=8,02g ZS=9,50g SZH=27,71g CK=0,18g SO=1,58g Tzs=2,98g Kisiskola: EN=300,40kcal FH=10,56g ZS=11,05g SZH=38,50g CK=0,26g SO=2,08g Tzs=3,58g	
Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	
PÉNTEK 2023.09.08.		Ovoda: EN=524,30kcal FH=21,84g ZS=17,65g SZH=63,44g CK=2,92g SO=0,59g Tzs=1,78g Iskola: EN=712,39kcal FH=28,11g ZS=28,19g SZH=78,92g CK=3,33g SO=1,00g Tzs=2,85g Kisiskola: EN=818,28kcal FH=32,12g ZS=31,92g SZH=91,67g CK=3,81g SO=1,09g Tzs=3,28g		Ovoda: EN=243,80kcal FH=7,02g ZS=9,55g SZH=31,39g CK=0,21g SO=1,09g Tzs=1,43g Iskola: EN=243,80kcal FH=7,02g ZS=9,55g SZH=31,39g CK=0,21g SO=1,09g Tzs=1,43g Kisiskola: EN=344,60kcal FH=9,69g ZS=18,70g SZH=33,28g CK=0,27g SO=1,48g Tzs=2,66g	
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk		SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kenyértéri ut 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016		Étlap név: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)	
Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; Tzs=Telített zsír;		Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.ovi.szegeदारos.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)		Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0	
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktéték; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesfűszerez; 16=Puhatestűek					

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO.
Tzs=Telített zsír.
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)
9=Haj; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszor; 16=Pinhagyma

Étlap név:

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

HÉTFŐ		Ebéd A		Uzsonna	
2023.09.11.		Őszibarack leves tejszínes (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;	
Óvoda: EN=310,30kcal FH=11,06g ZS=10,80g SZH=41,45g CK=20,08g SO=1,04g TZS=5,35g Iskola: EN=366,80kcal FH=14,40g ZS=13,18g SZH=46,10g CK=20,10g SO=1,34g TZS=6,93g Kisiskola: EN=448,40kcal FH=18,48g ZS=15,64g SZH=57,15g CK=20,14g SO=1,78g TZS=8,51g		Óvoda: EN=493,17kcal FH=19,07g ZS=19,64g SZH=76,64g CK=21,41g SO=0,34g TZS=1,89g Iskola: EN=648,87kcal FH=25,43g ZS=26,14g SZH=100,03g CK=26,88g SO=0,54g TZS=2,25g Kisiskola: EN=784,26kcal FH=29,69g ZS=31,83g SZH=122,38g CK=31,35g SO=0,62g TZS=2,81g		Óvoda: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=3,72g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g Kisiskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g	
Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		Zöldségleves 'teji-, cukormentes'; Sertés sült; Burgonyafőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
2023.09.12.		2023.09.12.		2023.09.12.	
Óvoda: EN=228,50kcal FH=8,36g ZS=9,25g SZH=27,31g CK=6,08g SO=0,71g TZS=4,46g Iskola: EN=256,00kcal FH=9,30g ZS=9,35g SZH=32,85g CK=6,10g SO=0,85g TZS=4,50g Kisiskola: EN=307,40kcal FH=10,88g ZS=9,52g SZH=43,42g CK=6,14g SO=1,13g TZS=4,58g		Óvoda: EN=535,36kcal FH=26,92g ZS=12,83g SZH=72,31g CK=2,28g SO=0,79g TZS=0,74g Iskola: EN=670,46kcal FH=33,53g ZS=17,07g SZH=88,61g CK=2,93g SO=1,10g TZS=1,04g Kisiskola: EN=809,18kcal FH=38,52g ZS=21,00g SZH=108,36g CK=3,59g SO=1,55g TZS=1,42g		Óvoda: EN=191,90kcal FH=2,96g ZS=3,82g SZH=3,28g CK=0,16g SO=0,56g TZS=0,88g Iskola: EN=217,00kcal FH=3,70g ZS=3,90g SZH=42,48g CK=0,1652g SO=0,70g TZS=0,90g Kisiskola: EN=267,20kcal FH=5,18g ZS=4,08g SZH=52,88g CK=0,1656g SO=0,98g TZS=0,96g	
Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;		Tavaszi leves 'lisztmentes'; Csirkepörkölt; Szarvascska tészta gluténment.; Káposzta saláta;		Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	
2023.09.13.		2023.09.13.		2023.09.13.	
Óvoda: EN=278,50kcal FH=10,05g ZS=8,55g SZH=38,65g CK=1,56g SO=0,55g TZS=2,85g Iskola: EN=300,50kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=41,95g CK=1,58g SO=0,60g TZS=3,30g Kisiskola: EN=322,50kcal FH=13,15g ZS=10,05g SZH=44,25g CK=1,625g SO=0,65g TZS=3,75g		Óvoda: EN=590,52kcal FH=23,40g ZS=22,53g SZH=71,18g CK=1,15g SO=0,33g TZS=1,81g Iskola: EN=787,34kcal FH=29,52g ZS=29,62g SZH=97,74g CK=1,699g SO=0,70g TZS=2,48g Kisiskola: EN=954,83kcal FH=33,41g ZS=35,28g SZH=122,58g CK=2,47g SO=1,18g TZS=2,98g		Óvoda: EN=178,10kcal FH=5,32g ZS=7,31g SZH=22,10g CK=0,20g SO=0,96g TZS=2,06g Iskola: EN=247,40kcal FH=8,30g ZS=10,85g SZH=28,30g CK=0,34g SO=1,50g TZS=3,30g Kisiskola: EN=319,70kcal FH=10,90g ZS=12,74g SZH=39,20g CK=0,44g SO=1,98g TZS=3,98g	
Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Csontleves; Hentes sertésragu 'lisztmentes' (11)*; Tört burgonya; Alma;		Zöldsézes harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	
2023.09.14.		2023.09.14.		2023.09.14.	
Óvoda: EN=166,62kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=26,53g CK=0,13g SO=1,06g TZS=0,99g Iskola: EN=214,08kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=34,44g CK=0,17g SO=1,70g TZS=1,17g Kisiskola: EN=279,28kcal FH=10,53g ZS=4,92g SZH=47,17g CK=0,21g SO=2,23g TZS=1,31g		Óvoda: EN=476,14kcal FH=21,82g ZS=15,49g SZH=57,05g CK=1,50g SO=0,84g TZS=1,23g Iskola: EN=646,53kcal FH=30,44g ZS=22,51g SZH=73,65g CK=2,15g SO=1,43g TZS=1,95g Kisiskola: EN=784,72kcal FH=36,57g ZS=26,11g SZH=87,63g CK=2,72g SO=1,90g TZS=2,15g		Óvoda: EN=204,20kcal FH=5,87g ZS=9,47g SZH=22,08g CK=0,14g SO=0,95g TZS=1,38g Iskola: EN=231,70kcal FH=6,81g ZS=9,57g SZH=28,62g CK=0,16g SO=1,09g TZS=1,43g Kisiskola: EN=383,30kcal FH=11,00g ZS=18,88g SZH=40,98g CK=0,28g SO=1,76g TZS=2,74g	
Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;		Burgonyaleves tejfölös (2)*; Csibevágott 'teji-, tojásmentes'; Zöldbabfőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
2023.09.15.		2023.09.15.		2023.09.15.	
Óvoda: EN=268,50kcal FH=10,91g ZS=6,98g SZH=38,60g CK=8,35g SO=0,90g TZS=2,70g Iskola: EN=294,50kcal FH=12,70g ZS=7,80g SZH=42,50g CK=11,05g SO=0,95g TZS=3,15g Kisiskola: EN=318,50kcal FH=14,37g ZS=8,58g SZH=45,10g CK=13,95g SO=1,00g TZS=3,60g		Óvoda: EN=478,65kcal FH=21,07g ZS=15,43g SZH=59,65g CK=6,47g SO=0,68g TZS=1,35g Iskola: EN=627,40kcal FH=28,56g ZS=19,99g SZH=77,68g CK=8,98g SO=1,08g TZS=1,73g Kisiskola: EN=789,22kcal FH=36,02g ZS=24,52g SZH=98,10g CK=10,31g SO=1,51g TZS=2,12g		Óvoda: EN=194,40kcal FH=2,96g ZS=3,82g SZH=35,80g CK=0,133g SO=0,56g TZS=0,88g Iskola: EN=219,50kcal FH=3,70g ZS=3,90g SZH=41,00g CK=0,1335g SO=0,70g TZS=0,90g Kisiskola: EN=332,20kcal FH=5,18g ZS=4,08g SZH=52,88g CK=0,1656g SO=0,98g TZS=0,96g	

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂; TZS=Telített zsír;

SULL-HOST

6724 Szeged, Kenyerésztráti út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@sull-host.hu

Ételtér

SULL-HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.oivi-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusaitól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-533-3081)

Ételtér név: Sull-Host Étkeztetési Rendszer 3.0

Jó étvágyat kívánunk!

SULL-HOST

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szóják; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Héj; 10=Ráktérlek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édeslőszőr; 16=Pinaszták

SULL-HOST Kft. dietetikusaitól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-533-3081)

Óvoda: EN=208,60kcal

Iskola: EN=221,00kcal

Kisiskola: EN=221,00kcal

FH=4,79g ZS=3,90g

FH=4,95g ZS=3,90g

FH=4,95g ZS=3,90g

SZH=37,20g CK=0,15g

SZH=40,00g CK=0,15g

SZH=40,00g CK=0,15g

SO=0,70g TZS=0,90g

SO=0,70g TZS=0,90g

SO=0,70g TZS=0,90g

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.09.18.	Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Rizsleves; Chilis bab diéta; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tejfőltős túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;
KEDD 2023.09.19.	Tej (2)*; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Csontleves; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek nyenc (5)*; Párolt rizs;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;
SZERDA 2023.09.20.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	Lebencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék tejes (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Csikemálkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
CSÜTÖRTÖK 2023.09.21.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Alma;	Szivalenes 'tejmentes'; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natúr; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Petrezselymes túrókrém (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
PÉNTEK 2023.09.22.	Tea citromos; Zala Kométi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Milánói makaróni; Sajtszórat (2)*; Alma;	Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyér-gyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Tapany/táglatalom: 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=Ráktélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűk
SULI-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-635-3081)

Dietetikus ételkészítéssel, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegedi OVI (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. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-635-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap név: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárká (allergénmentes) (1)*;	Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmetélit; Alma;	Paradisomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
HÉTFŐ 2023.09.25.	Ovoda: EN=338,50kcal FH=10,05g ZS=8,55g SZH=56,13g CK=30,07g SO=0,55g TZS=2,85g Iskola: EN=360,50kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=58,43g CK=32,37g SO=0,60g TZS=3,30g Kisiskola: EN=382,50kcal FH=13,15g ZS=10,05g SZH=60,73g CK=34,67g SO=0,65g TZS=3,75g	Ovoda: EN=651,14kcal FH=10,37g ZS=16,70g SZH=112,65g CK=32,56g SO=1,28g TZS=3,41g Iskola: EN=860,50kcal FH=14,81g ZS=22,02g SZH=145,65g CK=38,70g SO=2,03g TZS=5,22g Kisiskola: EN=994,71kcal FH=16,93g ZS=26,07g SZH=169,78g CK=46,83g SO=2,18g TZS=5,47g	Ovoda: EN=201,20kcal FH=5,63g ZS=9,47g SZH=22,69g CK=0,14g SO=0,95g TZS=1,39g Iskola: EN=226,30kcal FH=6,37g ZS=9,55g SZH=27,89g CK=0,16g SO=1,09g TZS=1,43g Kisiskola: EN=377,30kcal FH=10,52g ZS=18,86g SZH=40,18g CK=0,28g SO=1,76g TZS=2,74g
KEDD 2023.09.26.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tahonyaleves tej-, cukormentes; Vagdalt pogácsa burgonyás; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;
SZERDA 2023.09.27.	Tej (2)*; Csikemajkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Paradisom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel sajtos (2)*; Alma;	Tejfőltés túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
CSÜTÖRTÖK 2023.09.28.	Őszibarack rostoslé (dobozos); Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Burgonyaleves tejfőltés (2)*; Sült csikerecomb; Almamártás (2)*; Pirított kukoricadara;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
PÉNTEK 2023.09.29.	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Uborkasaláta;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk  SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kenyér-Égyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@suli-host.hu Tápanyagtartalom: EN=Számitott energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Gluten; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktétlek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovl-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szobell tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikussától 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: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2023.09.01.-től 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves (tejes) Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	120,57kcal	1,72g	0,61g	26,10g	21,28g	0,09g	0,27g
Almamártás Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	153,39kcal	1,77g	4,45g	25,11g	17,10g	0,04g	0,20g
Aprópecsenye sertés 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,29kcal	16,89g	8,33g	1,09g	0,34g	0,06g	0,20g
Baromfi párizsi (diéta) Összetétel: Allergén mentes Csirke Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
Bazsalikom csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,81g	6,93g	0,94g	0,21g	0,03g	0,30g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,06g	0,20g
Bugaci sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,25kcal	13,20g	8,24g	3,72g	0,51g	0,25g	0,82g
Burgonyafőzelék 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Bioacet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	226,32kcal	5,30g	2,50g	41,99g	0,13g	0,15g	0,20g
Burgonyaleves tejfölös Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	107,80kcal	2,61g	2,70g	16,86g	0,89g	0,05g	0,22g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,03g	0,00g
Chilis bab diéta Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fokhagyma, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma	338,45kcal	20,04g	14,36g	30,08g	1,16g	0,16g	0,23g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,36g	0,06g	1,44g	1,14g	0,90g	0,00g
Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes' Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	131,52kcal	11,07g	7,27g	4,61g	0,21g	0,01g	0,50g
Csirkemájkrém 30g Összetétel: Csirke májaskrém 30g	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	186,09kcal	17,14g	11,63g	2,30g	0,68g	0,06g	0,82g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2023.09.01.-től 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csontleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsza tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,41kcal	1,04g	2,11g	9,16g	1,10g	0,04g	0,22g
Darásmetélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	465,83kcal	4,47g	8,26g	92,24g	32,00g	0,47g	0,70g
Finomfőzelék tejes Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	201,98kcal	7,31g	3,62g	33,09g	16,04g	0,13g	0,63g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,03g	0,00g
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Frankfurti leves liszt-,tejmentes Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Virsli, Vöröshagyma	151,21kcal	5,46g	8,44g	12,71g	0,56g	0,82g	2,70g
Gomba krémleves tej-, lisztmentes Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	71,01kcal	2,39g	2,24g	10,19g	0,27g	0,08g	0,22g
Gulyás leves sertéshússal 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	189,59kcal	10,38g	9,14g	15,04g	1,04g	0,06g	0,63g
Házi pulykahúskrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'	69,38kcal	4,29g	5,68g	0,13g	0,05g	0,09g	0,80g
Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes' Összetétel: Liga margarin, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'	50,66kcal	4,25g	3,62g	0,13g	0,05g	0,09g	0,60g
Hentes sertésragu 'lisztmentes' Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Pápai sonka, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	142,96kcal	15,31g	7,25g	3,19g	0,32g	0,50g	0,41g
Húsgombóc sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	199,76kcal	9,74g	13,84g	12,28g	0,13g	0,03g	0,20g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,56kcal	1,30g	0,17g	12,69g	8,00g	0,03g	0,01g
Karalábé leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,78kcal	1,57g	1,24g	10,19g	3,54g	0,24g	0,13g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2023.09.01.-től 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g
Kifli (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,65g	0,20g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. ínycs. zöldség keverék, Fagy. pritamin paprika, Köles, Liga margarin 70%, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	264,07kcal	6,89g	9,83g	36,06g	0,23g	0,03g	0,60g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,83kcal	17,01g	10,13g	0,68g	0,13g	0,30g	0,30g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	172,70kcal	4,60g	5,76g	36,89g	0,83g	0,03g	0,64g
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonina, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	105,78kcal	2,14g	2,99g	16,53g	0,89g	0,23g	0,53g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	421,84kcal	4,50g	13,72g	68,60g	18,04g	0,30g	1,48g
Milánói makaróni Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma	457,68kcal	14,84g	18,51g	56,03g	8,98g	0,18g	0,34g
Mini dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Mini méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Molnárka (allergénmentes) Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g	159,00kcal	3,85g	2,05g	30,45g	4,45g	0,35g	0,35g
Mustár diéta Összetétel: Mustár	18,80kcal	1,00g	1,20g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Mustáros sertésszelet (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	207,16kcal	17,35g	13,26g	3,65g	0,34g	0,01g	0,70g
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,66g	0,00g	9,35g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,51kcal	17,23g	12,06g	5,05g	0,21g	0,30g	0,60g
Őszibarack leves tejszínes Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	107,09kcal	1,24g	0,69g	24,31g	19,90g	0,04g	0,17g
Őszibarack rostoslé (dobozos) Összetétel: 50%-os őszibarack dobozos gyümölcslé	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2023.09.01.-től 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paprikás burgonya sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,15g	1,02g
Paradicsom leves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	122,24kcal	1,81g	3,09g	21,68g	12,48g	0,06g	0,33g
Paradicsom mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	137,61kcal	3,31g	2,32g	25,70g	15,04g	0,10g	0,26g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	204,74kcal	3,85g	7,54g	47,56g	0,09g	0,09g	0,80g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	121,15kcal	2,56g	3,34g	31,67g	0,04g	0,06g	0,35g
Párolt zöldségek inyenc Összetétel: Fagy. inyenc zöldség keverék, Liga margarin, Só 'jódozott'	73,80kcal	3,62g	1,60g	10,82g	0,02g	0,09g	0,21g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	254,64kcal	5,02g	7,96g	36,82g	0,00g	0,15g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	240,52kcal	3,93g	11,23g	48,13g	0,34g	0,15g	1,20g
Petrezselymes túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,56kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Pírtott kukoricadara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'	120,74kcal	2,00g	6,12g	14,00g	0,00g	0,06g	0,60g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Pulyka aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	174,37kcal	17,03g	11,04g	0,75g	0,13g	0,30g	0,40g
Rakott brokkoli kölessel sajtos 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	369,74kcal	23,91g	14,80g	30,88g	3,86g	0,56g	2,57g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	173,87kcal	4,86g	5,80g	36,57g	2,09g	0,31g	0,63g
Rizsleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	48,66kcal	1,44g	1,14g	9,81g	1,39g	0,06g	0,13g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	143,56kcal	9,39g	9,80g	4,31g	0,00g	0,90g	1,00g
Rostos almálé Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcsle	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2023.09.01.-től 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajtos-tejfölös tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Tejföl '12%', Trappista sajt	347,66kcal	9,58g	13,03g	47,13g	0,00g	0,44g	4,15g
Sajtszórat Összetétel: Trappista sajt	47,10kcal	3,90g	3,45g	0,08g	0,00g	0,24g	2,25g
Sertés flekken Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,93kcal	17,44g	10,28g	5,84g	0,42g	0,15g	0,41g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,01g	0,10g
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,58kcal	16,00g	7,04g	0,50g	0,00g	0,01g	0,20g
Sült hal kukoricadarával Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	100,44kcal	9,60g	4,32g	5,61g	0,00g	0,85g	0,40g
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,05kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,15g	0,50g
Szilvaleves 'tejmentes' Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	92,44kcal	0,75g	0,13g	21,53g	17,22g	0,01g	0,00g
Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,20kcal	1,86g	3,17g	15,21g	0,93g	0,18g	0,32g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes) Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	34,40kcal	1,91g	2,77g	0,43g	0,05g	0,44g	1,04g
Tavaszeleves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	96,82kcal	2,56g	4,93g	10,01g	2,46g	0,09g	0,53g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teaűfő	20,72kcal	0,00g	0,00g	5,06g	5,05g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	20,48kcal	0,00g	0,00g	5,04g	5,03g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
Tökfőzelék tejfölös, lisztmentes Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	153,20kcal	2,79g	5,93g	21,24g	8,38g	0,08g	0,64g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2023.09.01.-től 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,67kcal	5,03g	6,12g	37,01g	0,09g	0,30g	0,60g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,15g	0,00g	0,48g	4,50g
Uborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	24,10kcal	0,60g	0,06g	5,02g	4,00g	0,01g	0,00g
Vagdalt pogácsa burgonyás Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,15g	0,26g
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
Zellerkrémleves 'tejmentes' Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,13kcal	1,87g	1,43g	10,36g	1,68g	0,10g	0,16g
Zöldbab leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	90,30kcal	3,18g	1,45g	15,19g	2,41g	0,19g	0,16g
Zöldbabfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	138,93kcal	4,42g	5,15g	17,38g	5,28g	0,07g	0,47g
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	75,17kcal	3,19g	1,31g	12,08g	2,98g	0,05g	0,15g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	226,21kcal	9,04g	4,90g	34,91g	15,84g	0,21g	0,84g
Zöldborsós sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,57kcal	13,90g	7,72g	4,20g	1,17g	0,15g	0,32g
Zöldfűszeres harcsapástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,36g	0,09g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldségleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	68,62kcal	1,83g	2,61g	8,90g	1,94g	0,07g	0,27g
Zsemle (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g	143,00kcal	4,35g	0,40g	29,50g	0,15g	0,70g	0,20g