

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna		
	Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';		Rizsleves; Sült virsli sertés 'diéta'; Szárababfőzelék lisztment. tejfölös (2)*; Kenyér 'gluténmentes';		Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;		
	HÉTFŐ 2022.06.27.						
	Övoda: EN=361,63kcal FH=15,34g ZS=15,46g SZH=40,22g CK=6,17g SO=1,70g Tzs=2,02g	Iskola: EN=369,67kcal FH=15,34g ZS=15,46g SZH=42,24g CK=6,19g SO=1,70g Tzs=2,02g	Övoda: EN=670,64kcal FH=32,54g ZS=24,03g SZH=61,50g CK=4,12g SO=3,58g Tzs=6,19g	Iskola: EN=785,68kcal FH=36,89g ZS=27,43g SZH=68,09g CK=4,97g SO=4,29g Tzs=6,50g	Övoda: EN=271,45kcal FH=15,36g ZS=7,78g SZH=34,96g CK=1,08g SO=1,41g Tzs=0,79g	Iskola: EN=301,25kcal FH=17,34g ZS=9,54g SZH=36,28g CK=1,08g SO=1,41g Tzs=0,79g	Iskola: EN=557,10kcal FH=31,08g ZS=16,76g SZH=70,31g CK=2,16g SO=2,92g Tzs=1,57g
	Tej (2)*; Házi pulkashűsítő; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;		Csontleves 'lisztmentes'; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek nyenc (5)*; Párolt rizs;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		
	KEDD 2022.06.28.						
	Övoda: EN=425,93kcal FH=23,32g ZS=17,65g SZH=43,25g CK=10,33g SO=2,09g Tzs=4,89g	Iskola: EN=490,31kcal FH=27,14g ZS=21,83g SZH=45,93g CK=12,63g SO=2,38g Tzs=6,04g	Övoda: EN=461,68kcal FH=24,58g ZS=20,32g SZH=55,08g CK=1,37g SO=0,76g Tzs=1,48g	Iskola: EN=595,44kcal FH=31,07g ZS=25,15g SZH=66,55g CK=1,92g SO=2,37g Tzs=1,88g	Övoda: EN=334,95kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=48,41g CK=14,33g SO=1,31g Tzs=1,49g	Iskola: EN=334,95kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=48,41g CK=14,33g SO=1,31g Tzs=1,49g	Iskola: EN=638,40kcal FH=25,46g ZS=16,18g SZH=56,81g CK=28,68g SO=2,72g Tzs=2,27g
	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék tej (2)*; Kenyér 'gluténmentes';		Csirke májkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';		
	SZERDA 2022.06.29.						
	Övoda: EN=450,85kcal FH=20,83g ZS=16,82g SZH=54,06g CK=2,108g SO=1,79g Tzs=6,02g	Iskola: EN=482,25kcal FH=23,43g ZS=19,12g SZH=54,11g CK=2,108g SO=1,95g Tzs=7,52g	Övoda: EN=701,53kcal FH=38,19g ZS=19,99g SZH=63,58g CK=18,01g SO=2,95g Tzs=2,14g	Iskola: EN=833,07kcal FH=44,54g ZS=24,57g SZH=67,75g CK=2,181g SO=4,15g Tzs=2,71g	Övoda: EN=320,15kcal FH=16,12g ZS=12,91g SZH=34,86g CK=1,08g SO=1,70g Tzs=2,44g	Iskola: EN=320,15kcal FH=16,12g ZS=12,91g SZH=34,86g CK=1,08g SO=1,70g Tzs=2,44g	Iskola: EN=640,30kcal FH=32,24g ZS=25,82g SZH=69,75g CK=2,16g SO=3,50g Tzs=4,87g
	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;		Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal (9)*; Tört burgonya; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'gluténmentes';		Petrezselymes túrókrém (2)*; Kenyér 'gluténmentes';		
	CSÜTÖRTÖK 2022.06.30.						
	Övoda: EN=418,55kcal FH=19,17g ZS=15,44g SZH=50,31g CK=10,28g SO=1,51g Tzs=4,89g	Iskola: EN=458,95kcal FH=20,83g ZS=16,84g SZH=55,41g CK=12,58g SO=1,56g Tzs=5,74g	Övoda: EN=680,91kcal FH=28,48g ZS=16,97g SZH=99,00g CK=19,53g SO=4,24g Tzs=1,79g	Iskola: EN=808,89kcal FH=32,44g ZS=21,48g SZH=115,65g CK=24,08g SO=5,40g Tzs=2,24g	Övoda: EN=265,51kcal FH=15,00g ZS=7,69g SZH=34,06g CK=1,08g SO=1,41g Tzs=0,79g	Iskola: EN=291,34kcal FH=16,75g ZS=9,39g SZH=34,76g CK=1,08g SO=1,41g Tzs=0,79g	Iskola: EN=545,22kcal FH=30,35g ZS=16,58g SZH=68,52g CK=2,16g SO=2,92g Tzs=1,57g
	Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Zöldborsó leves 'lisztmentes'; Milánói makaróni 'lisztmentes'; Sajtszórát (2)*; Alma;		Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		
	PÉNTEK 2022.07.01.						
	Övoda: EN=331,77kcal FH=15,33g ZS=12,84g SZH=38,77g CK=6,17g SO=1,64g Tzs=2,57g	Iskola: EN=378,73kcal FH=17,93g ZS=15,84g SZH=41,10g CK=8,23g SO=1,97g Tzs=3,65g	Övoda: EN=605,37kcal FH=22,38g ZS=22,35g SZH=75,79g CK=11,91g SO=1,31g Tzs=2,63g	Iskola: EN=803,58kcal FH=29,55g ZS=30,22g SZH=99,54g CK=15,44g SO=2,40g Tzs=3,55g	Övoda: EN=396,45kcal FH=19,53g ZS=15,44g SZH=44,01g CK=1,08g SO=1,31g Tzs=1,49g	Iskola: EN=396,45kcal FH=19,53g ZS=15,44g SZH=44,01g CK=1,08g SO=1,31g Tzs=1,49g	Iskola: EN=637,40kcal FH=32,26g ZS=21,78g SZH=77,41g CK=2,16g SO=2,72g Tzs=2,27g

Étlap váltóztatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



SULL-HOST VÉNDÉGLÁTORÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@sull-host.hu

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=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Dietetikusok: Dr. Cs.

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂;
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=Szézám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Élesztőszőr; 16=Puhatestiek
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegei OVI (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST
Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatási telefonon a
SULL-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)
Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tej (2)*, Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'gluténmentes';		Tárkonyos csirke raguleves (gluténmentes); Gránátos kocka 'lisztmentes'; Alma;		Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes'; Uborka;	
HÉTFO 2022.07.11. Óvoda: EN=453,15kcal Iskolai: EN=481,15kcal K. Iskolai: EN=850,30kcal FH=21,34g ZS=21,06g FH=22,84g ZS=22,46g FH=39,68g ZS=39,32g SZH=44,38g CK=10,34g SZH=46,68g CK=12,64g SZH=84,15g CK=16,08g SO=1,90g Tzs=5,42g SO=1,95g Tzs=6,27g SO=3,80g Tzs=9,13g		Csontleves 'lisztmentes'; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyer 'gluténmentes';		Csirkemájkrém 30g; Kenyer 'gluténmentes';	
KEDD 2022.07.12. Tea csipkebogyó; Gépsonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';		Zöldszegleves 'lisztmentes'; Tárkonyos csirke 'lisztmentes'; Uborkasaláta;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';	
Óvoda: EN=389,30kcal Iskolai: EN=384,08kcal K. Iskolai: EN=634,79kcal FH=16,32g ZS=7,88g FH=18,74g ZS=8,93g FH=32,34g ZS=15,68g SZH=55,64g CK=21,12g SZH=56,88g CK=21,16g SZH=90,88g CK=22,29g SO=1,41g Tzs=0,82g SO=1,41g Tzs=0,82g SO=2,82g Tzs=1,60g		Óvoda: EN=657,63kcal Iskolai: EN=790,92kcal K. Iskolai: EN=1 075,30kcal FH=28,81g ZS=27,56g FH=33,88g ZS=34,90g FH=49,63g ZS=38,71g SZH=82,81g CK=16,37g SZH=82,81g CK=16,37g SZH=126,93g CK=20,41g SO=1,68g Tzs=1,50g SO=2,90g Tzs=1,77g SO=5,91g Tzs=2,12g		Óvoda: EN=320,15kcal Iskolai: EN=320,15kcal K. Iskolai: EN=640,30kcal FH=16,12g ZS=12,91g FH=16,12g ZS=12,91g FH=32,24g ZS=25,82g SZH=34,88g CK=1,08g SZH=34,88g CK=1,08g SZH=69,76g CK=2,16g SO=1,70g Tzs=2,44g SO=1,70g Tzs=2,44g SO=3,50g Tzs=4,87g	
SZERDA 2022.07.13. Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';		Szilvaleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Rizli-bizli; Kenyer 'gluténmentes'; Alma;		Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';	
Óvoda: EN=310,63kcal Iskolai: EN=336,37kcal K. Iskolai: EN=594,24kcal FH=15,63g ZS=10,39g FH=18,63g ZS=10,94g FH=32,71g ZS=17,66g SZH=36,73g CK=6,15g SZH=41,03g CK=6,21g SZH=76,58g CK=11,32g SO=1,76g Tzs=1,71g SO=2,20g Tzs=1,93g SO=3,83g Tzs=2,83g		Óvoda: EN=457,09kcal Iskolai: EN=573,69kcal K. Iskolai: EN=703,66kcal FH=22,16g ZS=13,53g FH=27,90g ZS=17,71g FH=31,70g ZS=21,05g SZH=59,12g CK=6,41g SZH=72,44g CK=6,93g SZH=92,96g CK=9,44g SO=1,45g Tzs=0,89g SO=2,80g Tzs=1,20g SO=3,31g Tzs=1,46g		Óvoda: EN=365,45kcal Iskolai: EN=365,45kcal K. Iskolai: EN=606,40kcal FH=17,83g ZS=15,24g FH=17,83g ZS=15,24g FH=30,56g ZS=23,58g SZH=39,41g CK=7,08g SZH=39,41g CK=7,08g SZH=72,81g CK=8,16g SO=1,46g Tzs=5,09g SO=1,46g Tzs=5,09g SO=2,87g Tzs=5,87g	
CSÜTÖRTÖK 2022.07.14. Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes'; Zöldpaprika;		Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás sajtos csirkecomb (2)*; Tört burgonya;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';	
Óvoda: EN=478,65kcal Iskolai: EN=538,05kcal K. Iskolai: EN=838,40kcal FH=26,53g ZS=22,34g FH=30,63g ZS=26,04g FH=47,46g ZS=36,08g SZH=42,78g CK=10,28g SZH=45,11g CK=12,58g SZH=80,88g CK=15,98g SO=1,89g Tzs=3,89g SO=2,20g Tzs=1,74g SO=3,82g Tzs=4,87g		Óvoda: EN=643,87kcal Iskolai: EN=780,69kcal K. Iskolai: EN=1 064,79kcal FH=28,22g ZS=16,47g FH=33,30g ZS=19,53g FH=50,30g ZS=21,54g SZH=105,68g CK=20,39g SZH=133,07g CK=26,17g SZH=185,17g CK=35,04g SO=3,35g Tzs=1,83g SO=3,97g Tzs=2,14g SO=6,38g Tzs=2,45g		Óvoda: EN=311,05kcal Iskolai: EN=349,65kcal K. Iskolai: EN=609,90kcal FH=15,33g ZS=12,84g FH=17,93g ZS=15,84g FH=31,96g ZS=23,68g SZH=33,71g CK=1,12g SZH=34,01g CK=1,16g SZH=67,56g CK=2,26g SO=1,64g Tzs=2,57g SO=1,97g Tzs=3,65g SO=3,54g Tzs=4,97g	
PÉNTEK 2022.07.15. Óvoda: EN=388,45kcal Iskolai: EN=372,45kcal K. Iskolai: EN=615,40kcal FH=17,89g ZS=15,18g FH=18,13g ZS=15,24g FH=30,98g ZS=21,61g SZH=40,01g CK=6,78g SZH=40,61g CK=6,78g SZH=74,31g CK=7,86g SO=1,46g Tzs=4,94g SO=1,46g Tzs=4,94g SO=2,87g Tzs=5,72g		Óvoda: EN=549,28kcal Iskolai: EN=726,76kcal K. Iskolai: EN=837,48kcal FH=28,76g ZS=18,07g FH=38,20g ZS=25,46g FH=42,83g ZS=28,17g SZH=62,18g CK=6,17g SZH=78,92g CK=7,86g SZH=94,48g CK=9,43g SO=2,28g Tzs=2,78g SO=3,98g Tzs=4,77g SO=4,52g Tzs=5,05g		Óvoda: EN=334,95kcal Iskolai: EN=334,95kcal K. Iskolai: EN=638,40kcal FH=12,73g ZS=9,84g FH=12,73g ZS=9,84g FH=25,46g ZS=16,18g SZH=48,41g CK=14,35g SZH=48,41g CK=14,35g SZH=96,81g CK=28,66g SO=1,31g Tzs=1,49g SO=1,31g Tzs=1,49g SO=2,72g Tzs=2,79g	

Étlap váltóztatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk

SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SO;
 Tzs=Telített zsírsav
 (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
 9=Hal; 10=Ráktétlek; 11=Mustár; 12=Számmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Phenacetin
 Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
 Szegedi OVI (www.oivi.hu) honlapján megtalálható. NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a Suli-Host
 Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a
 Suli-Host Kft. dietetikusaól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)
 Suli-Host
 Étkészítési
 Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.07.18.	Joghurt (2)*; Zöldséges harcsapástétom (9)*; Kenyer 'gluténmentes';	Babgulyás leves sertéshússal; Gyümölcsrizs 'tejés' (2)*; Alma;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';
KEDD 2022.07.19.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';	Gomba leves 'lisztmentes'; Sertés sült; Meggymártás 'liszt-, tejmentes'; Főtt burgonya;	Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes'; Banán;
SZERDA 2022.07.20.	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes'; Uborka;	Tahonyaleves 'lisztmentes'; Vadas pulykaapró 'tejmentes' (5, 11)*; Köréteszta 'gluténmentes'; Alma;	Csikemájkrem 30g; Kenyer 'gluténmentes';
CSÜTÖRTÖK 2022.07.21.	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyer 'gluténmentes';	Almaleves ('lisztmentes, tejés') (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';
PÉNTEK 2022.07.22.	Poharas tej (2)*; Gépsonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes'; Uborka;	Burgonyaleves ('tejmentes'); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parafőztelek tejjel (2)*; Főtt burgonya; Kenyer 'gluténmentes';	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';



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

Étlap név:
0300A1 Gluténmentes

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

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=Dióféle, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rákféle; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűek

Szeged: ÖVI (www.ovi-segedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST
Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a
SULI-HOST Kft. dietetikusról kértet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Téa csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;		Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;		Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
HÉTFŐ 2022.07.25.					
Övoda: EN=296,53kcal FH=13,03g ZS=9,87g SZH=38,98g CK=6,11g SÓ=1,31g TZS=1,49g		Övoda: EN=453,39kcal FH=15,80g ZS=6,18g SZH=77,14g CK=12,50g SÓ=1,72g TZS=0,58g		Övoda: EN=362,45kcal FH=17,53g ZS=15,09g SZH=39,11g CK=6,78g SÓ=1,46g TZS=4,94g	
Iskola: EN=307,17kcal FH=13,23g ZS=9,89g SZH=41,32g CK=6,13g SÓ=1,31g TZS=1,49g		Iskola: EN=629,65kcal FH=22,07g ZS=13,77g SZH=101,73g CK=16,24g SÓ=3,06g TZS=1,05g		Iskola: EN=362,45kcal FH=17,53g ZS=15,09g SZH=39,11g CK=6,78g SÓ=1,46g TZS=4,94g	
Kiskola: EN=557,44kcal FH=26,06g ZS=16,24g SZH=76,90g CK=11,22g SÓ=2,72g TZS=2,27g		Kiskola: EN=774,57kcal FH=28,02g ZS=16,17g SZH=124,82g CK=20,61g SÓ=3,38g TZS=1,18g		Kiskola: EN=603,40kcal FH=30,26g ZS=21,43g SZH=72,51g CK=1,86g SÓ=2,87g TZS=5,72g	
Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Csontleves; Rakott zöldbab tejfőös (2)*; Őszibarack;		Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	
KEDD 2022.07.26.					
Övoda: EN=446,95kcal FH=18,73g ZS=15,44g SZH=57,61g CK=23,53g SÓ=1,51g TZS=4,89g		Övoda: EN=451,68kcal FH=17,48g ZS=22,63g SZH=47,97g CK=5,31g SÓ=0,28g TZS=0,92g		Övoda: EN=308,05kcal FH=17,69g ZS=11,27g SZH=33,92g CK=1,08g SÓ=1,88g TZS=1,49g	
Iskola: EN=474,95kcal FH=20,23g ZS=16,84g SZH=59,91g CK=25,83g SÓ=1,56g TZS=5,74g		Iskola: EN=601,73kcal FH=23,28g ZS=31,04g SZH=61,08g CK=6,74g SÓ=0,88g TZS=1,25g		Iskola: EN=342,45kcal FH=22,43g ZS=12,69g SZH=34,26g CK=1,08g SÓ=2,47g TZS=1,49g	
Kiskola: EN=806,40kcal FH=34,46g ZS=24,58g SZH=110,61g CK=42,46g SÓ=3,02g TZS=7,37g		Kiskola: EN=732,13kcal FH=28,42g ZS=39,37g SZH=70,35g CK=7,91g SÓ=1,59g TZS=1,57g		Kiskola: EN=600,50kcal FH=37,56g ZS=19,74g SZH=67,83g CK=2,16g SÓ=4,17g TZS=2,27g	
Rostos almale; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;		Karalábé leves 'lisztmentes'; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';		Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
SZERDA 2022.07.27.					
Övoda: EN=362,65kcal FH=13,39g ZS=10,07g SZH=54,81g CK=21,08g SÓ=1,31g TZS=1,52g		Övoda: EN=653,38kcal FH=35,68g ZS=20,14g SZH=77,70g CK=4,88g SÓ=2,79g TZS=1,52g		Övoda: EN=343,25kcal FH=15,44g ZS=16,50g SZH=33,56g CK=1,11g SÓ=1,76g TZS=4,27g	
Iskola: EN=366,65kcal FH=13,63g ZS=10,07g SZH=55,41g CK=21,08g SÓ=1,31g TZS=1,52g		Iskola: EN=762,26kcal FH=41,16g ZS=25,17g SZH=87,08g CK=5,49g SÓ=4,29g TZS=1,87g		Iskola: EN=390,45kcal FH=17,25g ZS=20,89g SZH=33,69g CK=1,13g SÓ=2,10g TZS=6,12g	
Kiskola: EN=609,60kcal FH=26,48g ZS=16,44g SZH=89,11g CK=22,16g SÓ=2,72g TZS=2,30g		Kiskola: EN=1,020,53kcal FH=57,03g ZS=28,33g SZH=128,09g CK=7,26g SÓ=6,11g TZS=2,21g		Kiskola: EN=631,40kcal FH=29,98g ZS=27,27g SZH=67,06g CK=2,27g SÓ=3,51g TZS=6,90g	
Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;		Lebencs leves 'lisztmentes'; Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';		Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
CSÜTÖRTÖK 2022.07.28.					
Övoda: EN=400,05kcal FH=19,83g ZS=15,47g SZH=54,52g CK=1,08g SÓ=1,31g TZS=1,49g		Övoda: EN=618,37kcal FH=36,04g ZS=18,14g SZH=81,48g CK=2,06g SÓ=2,78g TZS=1,52g		Övoda: EN=311,05kcal FH=15,33g ZS=12,84g SZH=33,71g CK=1,12g SÓ=1,64g TZS=2,57g	
Iskola: EN=402,45kcal FH=20,03g ZS=15,49g SZH=44,86g CK=1,08g SÓ=1,31g TZS=1,49g		Iskola: EN=713,82kcal FH=41,62g ZS=22,16g SZH=81,65g CK=2,18g SÓ=3,80g TZS=1,89g		Iskola: EN=349,65kcal FH=17,93g ZS=15,48g SZH=34,01g CK=1,16g SÓ=1,97g TZS=3,66g	
Kiskola: EN=644,60kcal FH=32,86g ZS=21,84g SZH=76,43g CK=2,16g SÓ=2,72g TZS=2,27g		Kiskola: EN=971,68kcal FH=57,66g ZS=25,23g SZH=134,35g CK=3,46g SÓ=6,13g TZS=2,33g		Kiskola: EN=609,50kcal FH=31,96g ZS=23,68g SZH=67,56g CK=2,26g SÓ=3,54g TZS=4,97g	
Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Zöldsegleves 'lisztmentes'; Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Alma;		Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';	
PÉNTEK 2022.07.29.					
Övoda: EN=450,85kcal FH=20,83g ZS=16,82g SZH=54,06g CK=21,08g SÓ=1,79g TZS=6,02g		Övoda: EN=529,50kcal FH=23,34g ZS=23,87g SZH=71,38g CK=7,27g SÓ=1,61g TZS=2,08g		Övoda: EN=341,13kcal FH=15,34g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SÓ=1,70g TZS=2,02g	
Iskola: EN=482,25kcal FH=23,43g ZS=19,12g SZH=54,11g CK=21,08g SÓ=1,95g TZS=7,52g		Iskola: EN=671,77kcal FH=29,47g ZS=29,71g SZH=83,03g CK=8,51g SÓ=2,56g TZS=2,59g		Iskola: EN=341,15kcal FH=15,34g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SÓ=1,70g TZS=2,02g	
Kiskola: EN=754,60kcal FH=38,76g ZS=27,76g SZH=87,56g CK=22,16g SÓ=3,52g TZS=9,89g		Kiskola: EN=776,40kcal FH=33,36g ZS=33,65g SZH=112,06g CK=9,88g SÓ=2,87g TZS=2,93g		Kiskola: EN=682,30kcal FH=30,68g ZS=30,92g SZH=70,35g CK=2,28g SÓ=3,50g TZS=4,03g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kertvárosi 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=Szóják; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Ráktérlek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Edestíz; 16=Pinasztűk
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegedi OVI (www.oiv-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST
Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a
SULI-HOST Kft. dietetikussalól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)
Suli-Host
Étkezéscsop
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2022.07.01.-től 2022.07.31.-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
Alma mártás 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	128,58kcal	1,16g	2,06g	25,10g	17,10g	0,10g	0,20g
Almaleves (lisztmentes,tejes) Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	120,57kcal	1,72g	0,61g	26,10g	21,28g	0,13g	0,27g
Almás sajtos csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt	242,70kcal	20,25g	11,43g	13,64g	4,42g	0,73g	2,14g
Aprópecsenye sertés 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,29kcal	16,89g	8,33g	1,09g	0,34g	0,20g	0,20g
Babgulyás leves sertéshússal Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	227,66kcal	17,16g	6,41g	23,95g	0,85g	0,53g	0,22g
Bácskai rizseshús sertés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	251,17kcal	13,91g	9,79g	40,47g	0,25g	1,49g	0,61g
Banán Összetétel: Banán	115,50kcal	1,43g	0,00g	26,62g	0,00g	0,00g	0,00g
Baromfi párizsi (diéta) Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
Bazsalikomos csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,81g	6,93g	0,94g	0,21g	0,10g	0,30g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Bolognai halas-tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	344,12kcal	12,17g	6,87g	57,36g	9,53g	1,18g	0,43g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,20g	0,20g
Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes' Összetétel: Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	67,91kcal	3,48g	0,52g	11,50g	1,66g	0,57g	0,04g
Burgonyafőzelék 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Bioacet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Vöröshagyma	187,54kcal	4,54g	2,39g	33,46g	0,13g	0,50g	0,20g
Burgonyaleves (tejmentes) Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kóménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	110,30kcal	2,62g	2,22g	18,63g	0,98g	0,53g	0,22g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,32g	0,00g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,36g	0,06g	1,44g	1,14g	0,90g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2022.07.01.-től 2022.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Csontleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsra tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,41kcal	1,04g	2,11g	9,16g	1,10g	0,13g	0,22g
Csontleves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsra tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,58kcal	1,03g	2,12g	8,94g	0,97g	0,14g	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	1,51g	0,70g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Frankfurti leves liszt-,tejmmentes Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Virsli	148,03kcal	5,37g	8,43g	11,96g	0,22g	1,17g	2,70g
Gépsonka (diéta) Összetétel: Allergén mentes gépsonka	17,60kcal	2,90g	0,55g	0,28g	0,04g	0,45g	0,22g
Gomba krémleves tej-, lisztmentes Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	71,01kcal	2,39g	2,24g	10,19g	0,27g	0,22g	0,22g
Gomba leves 'lisztmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	77,89kcal	2,73g	2,20g	11,44g	0,99g	0,23g	0,22g
Gombás sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,88kcal	13,22g	8,57g	0,81g	0,25g	0,99g	0,40g
Gránátos kocka 'lisztmentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fodros nagykocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	337,07kcal	4,34g	7,90g	60,16g	0,42g	1,49g	0,71g
Gyümölcsrizs 'tejes' Összetétel: Fagy. alma, Kristálycukor, Rizs 'A', Tej '1,5%'	298,60kcal	12,13g	4,69g	63,06g	31,50g	0,30g	2,70g
Házi pulykahúskrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'	69,38kcal	4,29g	5,68g	0,13g	0,05g	0,58g	0,80g
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	0,10g	0,01g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2022.07.01.-tól 2022.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	271,11kcal	21,15g	8,80g	31,46g	0,09g	0,99g	0,21g
Karalábé leves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	76,36kcal	1,57g	3,08g	10,19g	3,54g	0,59g	0,33g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, tejmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	113,02kcal	3,07g	2,23g	19,59g	0,17g	0,30g	0,21g
Kenyér 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Száritott élesztő	240,95kcal	12,73g	6,34g	33,41g	1,08g	1,31g	0,79g
Kenyér 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Száritott élesztő	240,95kcal	12,73g	6,34g	33,41g	1,08g	1,21g	0,79g
Kigyó uborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
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	0,99g	0,30g
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,52kcal	16,84g	8,33g	0,65g	0,13g	0,50g	0,20g
Köretészta 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	249,05kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,30g	0,50g
Körözött 'házi' Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,15kcal	2,93g	1,37g	0,84g	0,04g	0,10g	0,00g
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	0,10g	0,64g
Lebbencs leves 'lisztmentes' Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	106,32kcal	2,16g	3,00g	16,61g	0,89g	0,58g	0,53g
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,33kcal	13,25g	12,65g	1,97g	0,42g	1,14g	1,53g
Mandarin Összetétel: Mandarin	27,00kcal	0,42g	0,00g	5,88g	0,00g	0,00g	0,00g
Meggy leves 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	85,04kcal	1,16g	0,15g	19,33g	15,35g	0,10g	0,00g
Meggy mártás 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	158,55kcal	1,69g	3,90g	28,58g	20,65g	0,50g	0,40g
Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Mustár, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	220,77kcal	17,14g	13,68g	6,99g	5,22g	0,75g	1,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2022.07.01.-től 2022.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Milánói makaróni 'lisztmentes' Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	457,68kcal	14,84g	18,51g	56,03g	8,98g	0,53g	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
Natúr sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,51kcal	17,23g	12,06g	5,05g	0,21g	0,99g	0,60g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	224,18kcal	2,40g	3,04g	46,20g	0,00g	0,50g	0,20g
Őszibarack Összetétel: Őszibarack	45,10kcal	0,77g	0,00g	9,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Őszibarack rostoslé (dobozos) Összetétel: 50%-os őszibarack dobozos gyümölcslé	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Pápai sonka (diéta) Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,58g	0,00g
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	0,50g	1,02g
Paprikás sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	102,51kcal	9,45g	4,20g	6,48g	0,00g	1,04g	0,41g
Paradicsom leves 'lisztmentes' Összetétel: Betű tészta, Csemege paprika, Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	103,93kcal	1,93g	0,37g	23,06g	12,48g	0,13g	0,03g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Paradicsomos káposzta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	135,56kcal	3,87g	2,36g	24,61g	10,97g	0,14g	0,24g
Parajfőzelék tejjel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	169,13kcal	6,32g	6,92g	20,34g	7,60g	1,09g	2,10g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	204,74kcal	3,85g	7,54g	47,56g	0,09g	0,30g	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	0,20g	0,35g
Párolt zöldségek inyenc Összetétel: Fagy. inyenc zöldség keverék, Liga margarin, Só 'jódozott'	73,80kcal	3,62g	1,60g	10,82g	0,02g	0,23g	0,21g
Petrezselymes túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,56kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,10g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2022.07.01.-től 2022.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pírtott kukoricadara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'	120,74kcal	2,00g	6,12g	14,00g	0,00g	0,20g	0,60g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Rakott brokkoli kölessel sajtos Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. piritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz', Tej '2,8%', Trappista sajt, Vöröshagyma	372,38kcal	23,89g	15,09g	30,88g	3,86g	1,10g	2,74g
Rakott zöldbab tejfölös Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	346,17kcal	15,67g	20,52g	28,92g	4,21g	0,12g	0,70g
Rántott csirkecomb Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás	279,98kcal	16,44g	19,97g	7,47g	0,04g	1,02g	2,27g
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	1,00g	0,63g
Rostos almalé Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcslé	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Sajtszórat Összetétel: Trappista sajt	47,10kcal	3,90g	3,45g	0,08g	0,00g	0,24g	2,25g
Sertés flekken 'lisztmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	199,26kcal	17,62g	10,31g	7,89g	0,42g	0,99g	0,41g
Sertés pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,65kcal	17,05g	10,23g	1,63g	0,51g	0,99g	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	0,99g	0,10g
Sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,72kcal	12,73g	8,55g	1,36g	0,51g	0,99g	0,41g
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,58kcal	16,00g	7,04g	0,50g	0,00g	0,30g	0,20g
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,05kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,50g	0,50g
Szilvaleves 'tejmentes' Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	92,44kcal	0,75g	0,13g	21,53g	17,22g	0,11g	0,00g
Tarhonyaleves 'lisztmentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,71kcal	1,87g	3,17g	15,38g	1,02g	0,53g	0,32g
Tarhonyás csirke 'lisztmentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	363,09kcal	19,64g	10,82g	44,99g	0,51g	0,40g	0,61g
Tárkonyos csirkeraguleves (gluténmentes) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	118,63kcal	11,28g	4,63g	7,33g	0,97g	1,02g	0,21g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2022.07.01.-től 2022.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
Tea (citrommentes) Összetétel: Kristálycukor, Teafű	20,00kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	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 '2,8%'	112,00kcal	6,00g	5,60g	9,20g	9,20g	0,20g	3,40g
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,10g	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
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,67kcal	5,03g	6,12g	37,01g	0,09g	0,99g	0,60g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,15g	0,00g	0,48g	4,50g
Uborka Összetétel: Kigó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	24,10kcal	0,60g	0,06g	5,02g	4,00g	0,50g	0,00g
Vadas pulykaapró 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	212,54kcal	17,76g	13,28g	4,47g	0,53g	0,71g	0,61g
Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	151,21kcal	13,07g	8,70g	4,21g	0,09g	0,99g	0,60g
Vagdalt sertés(tojás-, lisztmentes) 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	0,20g	0,26g
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
Zöldbabfőzelék (tej-, lisztmentes) Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	142,65kcal	4,45g	4,23g	20,37g	5,28g	0,21g	0,47g
Zöldborsó leves 'lisztmentes' Összetétel: Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	66,49kcal	3,18g	0,39g	11,99g	2,93g	0,54g	0,05g
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	0,54g	0,15g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2022.07.01.-től 2022.07.31.-ig

[illegible]