	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.01.31.	Tea citromos; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Babgulyás leves sertéshússal; Gyümölcsrizs 'tejmentes'; Mandarin;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=221,32kcal FH=5,57g ZS=9,44g SZH=27,63g CK=5,19g SÓ=0,95g TZS=1,39g Iskola: EN=254,78kcal FH=6,31g ZS=9,52g SZH=34,86g CK=7,23g SÓ=1,09g TZS=1,43g K.Iskola: EN=413,18kcal FH=10,40g ZS=18,80g SZH=49,03g CK=9,33g SÓ=1,76g TZS=2,74g	Óvoda: EN=581,82kcal FH=22,81g ZS=9,59g SZH=107,97g CK=18,55g SÓ=0,83g TZS=0,22g Iskola: EN=738,41kcal FH=27,76g ZS=12,00g SZH=138,94g CK=26,93g SÓ=1,38g TZS=0,33g K.Iskola: EN=937,92kcal FH=34,99g ZS=14,52g SZH=177,76g CK=37,59g SÓ=1,43g TZS=0,43g	Óvoda: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=43,78g CK=16,52g SÓ=0,65g TZS=0,90g Iskola: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=43,78g CK=16,52g SÓ=0,65g TZS=0,90g K.Iskola: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=43,78g CK=16,52g SÓ=0,65g TZS=0,90g
KEDD 2022.02.01.	Őszibarack rostoslé (dobozos); Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Gomba leves; Sertés sült; Meggymártás 'tejmentes'; Főtt burgonya;	Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Banán;
	Óvoda: EN=287,60kcal FH=5,01g ZS=9,72g SZH=43,25g CK=12,25g SÓ=0,96g TZS=2,56g Iskola: EN=352,90kcal FH=7,75g ZS=13,20g SZH=48,85g CK=12,39g SÓ=1,50g TZS=3,80g K.Iskola: EN=476,20kcal FH=10,28g ZS=21,06g SZH=59,50g CK=12,54g SÓ=1,98g TZS=5,68g	Óvoda: EN=513,55kcal FH=24,40g ZS=14,80g SZH=66,72g CK=26,37g SÓ=1,82g TZS=0,83g Iskola: EN=635,59kcal FH=30,55g ZS=18,49g SZH=81,84g CK=31,99g SÓ=2,62g TZS=1,04g K.Iskola: EN=746,28kcal FH=34,37g ZS=23,16g SZH=94,42g CK=36,53g SÓ=3,07g TZS=1,44g	Óvoda: EN=311,50kcal FH=5,83g ZS=6,40g SZH=56,17g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=1,40g Iskola: EN=353,50kcal FH=6,35g ZS=6,40g SZH=65,85g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=1,40g K.Iskola: EN=406,50kcal FH=6,40g ZS=12,40g SZH=65,90g CK=0,25g SÓ=0,70g TZS=2,60g
SZERDA 2022.02.02.	Rizstej; Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vadas pulykaapró 'tejmentes' (5, 11)*; Szarvacska tészta gluténment.; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=359,10kcal FH=6,35g ZS=8,43g SZH=51,86g CK=0,15g SÓ=0,85g TZS=1,40g Iskola: EN=391,50kcal FH=7,05g ZS=8,95g SZH=58,20g CK=0,15g SÓ=0,90g TZS=1,40g K.Iskola: EN=475,70kcal FH=7,70g ZS=15,46g SZH=64,42g CK=0,20g SÓ=0,95g TZS=2,60g	Óvoda: EN=594,02kcal FH=22,36g ZS=22,13g SZH=73,51g CK=1,47g SÓ=1,73g TZS=1,44g Iskola: EN=778,23kcal FH=28,23g ZS=29,17g SZH=97,06g CK=1,77g SÓ=3,02g TZS=1,94g K.Iskola: EN=924,47kcal FH=31,82g ZS=34,35g SZH=117,79g CK=2,11g SÓ=3,53g TZS=2,35g	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 2022.02.03.	Tea citromos; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Jégcsapretek;	Almaleves 'tejmentes'; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;	Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=194,70kcal FH=7,58g ZS=6,03g SZH=26,35g CK=5,18g SÓ=1,14g TZS=0,96g Iskola: EN=264,94kcal FH=10,66g ZS=8,89g SZH=33,86g CK=7,22g SÓ=1,52g TZS=1,20g K.Iskola: EN=350,35kcal FH=13,96g ZS=11,12g SZH=46,42g CK=9,27g SÓ=2,07g TZS=1,50g	Óvoda: EN=524,11kcal FH=23,25g ZS=16,56g SZH=64,59g CK=21,81g SÓ=1,49g TZS=1,02g Iskola: EN=650,15kcal FH=29,03g ZS=19,31g SZH=82,66g CK=29,47g SÓ=2,29g TZS=1,12g K.Iskola: EN=754,82kcal FH=32,67g ZS=21,24g SZH=99,57g CK=36,04g SÓ=2,99g TZS=1,23g	Óvoda: EN=167,40kcal FH=5,07g ZS=6,67g SZH=21,52g CK=0,13g SÓ=1,06g TZS=1,49g Iskola: EN=206,50kcal FH=7,87g ZS=7,09g SZH=27,40g CK=0,15g SÓ=1,70g TZS=1,67g K.Iskola: EN=316,70kcal FH=10,43g ZS=13,43g SZH=38,19g CK=0,24g SÓ=2,23g TZS=3,01g
PÉNTEK 2022.02.04.	Tea csipkebogyó; Gépsonka (diéta); Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Mini dzsem (13)*; Ráma margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=237,68kcal FH=7,60g ZS=6,98g SZH=35,38g CK=5,27g SÓ=1,15g TZS=1,62g Iskola: EN=265,92kcal FH=10,70g ZS=7,55g SZH=38,02g CK=7,33g SÓ=1,59g TZS=1,84g K.Iskola: EN=337,04kcal FH=12,30g ZS=13,84g SZH=40,39g CK=9,41g SÓ=1,82g TZS=3,16g	Óvoda: EN=577,22kcal FH=23,97g ZS=18,32g SZH=75,75g CK=1,14g SÓ=3,17g TZS=1,58g Iskola: EN=739,15kcal FH=30,96g ZS=24,40g SZH=94,46g CK=1,33g SÓ=4,51g TZS=2,13g K.Iskola: EN=903,20kcal FH=36,42g ZS=30,01g SZH=116,22g CK=1,61g SÓ=5,10g TZS=2,72g	Óvoda: EN=274,50kcal FH=3,90g ZS=8,05g SZH=45,50g CK=17,75g SÓ=0,35g TZS=1,55g Iskola: EN=274,50kcal FH=3,90g ZS=8,05g SZH=45,50g CK=17,75g SÓ=0,35g TZS=1,55g K.Iskola: EN=390,00kcal FH=3,95g ZS=14,05g SZH=60,55g CK=31,05g SÓ=0,35g TZS=2,75g

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 2022.02.07.	Tea csipkebogyó; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Jégcsapretek;	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=178,08kcal FH=3,34g ZS=6,35g SZH=26,25g CK=5,16g SÓ=0,56g TZS=1,36g Iskola: EN=214,22kcal FH=4,30g ZS=6,45g SZH=33,71g CK=7,20g SÓ=0,70g TZS=1,40g K.Iskola: EN=326,94kcal FH=5,94g ZS=12,62g SZH=46,29g CK=9,30g SÓ=0,98g TZS=2,68g	Óvoda: EN=453,39kcal FH=15,80g ZS=8,18g SZH=77,14g CK=12,50g SÓ=1,72g TZS=0,58g Iskola: EN=629,65kcal FH=22,07g ZS=13,77g SZH=101,73g CK=16,24g SÓ=3,05g TZS=1,05g K.Iskola: EN=774,57kcal FH=29,08g ZS=16,17g SZH=124,82g CK=20,61g SÓ=3,38g TZS=1,18g	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
KEDD 2022.02.08.	Rizstej; Mini dzsem (13)*; Ráma margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;	Csontleves; Rakott zöldbab tejmentes; Banán;	Pápai sonka (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=394,50kcal FH=5,90g ZS=10,05g SZH=69,50g CK=17,75g SÓ=0,55g TZS=1,55g Iskola: EN=424,50kcal FH=6,40g ZS=10,55g SZH=75,50g CK=17,75g SÓ=0,60g TZS=1,55g K.Iskola: EN=570,00kcal FH=6,95g ZS=17,05g SZH=96,55g CK=31,05g SÓ=0,65g TZS=2,75g	Óvoda: EN=564,37kcal FH=19,75g ZS=22,21g SZH=72,81g CK=6,85g SÓ=0,29g TZS=0,95g Iskola: EN=730,11kcal FH=24,63g ZS=27,94g SZH=98,31g CK=8,50g SÓ=0,92g TZS=1,29g K.Iskola: EN=832,76kcal FH=28,22g ZS=33,80g SZH=106,42g CK=10,11g SÓ=1,64g TZS=1,62g	Óvoda: EN=189,00kcal FH=7,91g ZS=7,75g SZH=21,36g CK=0,13g SÓ=1,14g TZS=1,36g Iskola: EN=248,50kcal FH=13,45g ZS=9,25g SZH=26,90g CK=0,15g SÓ=1,86g TZS=1,40g K.Iskola: EN=368,90kcal FH=17,38g ZS=16,12g SZH=37,52g CK=0,24g SÓ=2,43g TZS=2,68g
SZERDA 2022.02.09.	Őszibarack rostoslé (dobozos); Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Karalábé leves; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tauris Király szalámi; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=296,00kcal FH=4,76g ZS=6,49g SZH=52,45g CK=12,20g SÓ=0,70g TZS=1,40g Iskola: EN=300,00kcal FH=5,00g ZS=6,55g SZH=53,05g CK=12,20g SÓ=0,70g TZS=1,40g K.Iskola: EN=355,00kcal FH=5,17g ZS=12,58g SZH=53,40g CK=12,25g SÓ=0,70g TZS=2,60g	Óvoda: EN=535,02kcal FH=26,67g ZS=12,39g SZH=73,63g CK=3,88g SÓ=2,14g TZS=0,69g Iskola: EN=671,32kcal FH=33,02g ZS=17,06g SZH=89,63g CK=4,51g SÓ=3,78g TZS=1,04g K.Iskola: EN=799,19kcal FH=37,76g ZS=20,03g SZH=109,05g CK=5,24g SÓ=4,57g TZS=1,32g	Óvoda: EN=224,20kcal FH=5,72g ZS=12,98g SZH=21,00g CK=0,16g SÓ=1,04g TZS=4,14g Iskola: EN=296,50kcal FH=8,28g ZS=17,49g SZH=26,30g CK=0,20g SÓ=1,49g TZS=6,03g K.Iskola: EN=399,70kcal FH=9,80g ZS=23,65g SZH=36,75g CK=0,29g SÓ=1,77g TZS=7,31g
CSÜTÖRTÖK 2022.02.10.	Rizstej; Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Jégcsapretek;	Lebbencs leves; Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zala Kométa; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=359,70kcal FH=6,38g ZS=8,43g SZH=51,71g CK=0,15g SÓ=0,85g TZS=1,40g Iskola: EN=392,50kcal FH=7,10g ZS=8,95g SZH=57,95g CK=0,15g SÓ=0,90g TZS=1,40g K.Iskola: EN=476,90kcal FH=7,76g ZS=15,46g SZH=64,12g CK=0,20g SÓ=0,95g TZS=2,60g	Óvoda: EN=477,53kcal FH=26,25g ZS=12,11g SZH=68,85g CK=1,06g SÓ=2,13g TZS=0,90g Iskola: EN=598,08kcal FH=32,58g ZS=16,21g SZH=84,22g CK=1,20g SÓ=3,29g TZS=1,30g K.Iskola: EN=723,23kcal FH=37,37g ZS=19,54g SZH=103,92g CK=1,44g SÓ=4,09g TZS=1,74g	Óvoda: EN=192,00kcal FH=5,61g ZS=9,32g SZH=21,15g CK=0,17g SÓ=0,89g TZS=2,44g Iskola: EN=255,70kcal FH=8,95g ZS=12,40g SZH=26,65g CK=0,23g SÓ=1,36g TZS=3,56g K.Iskola: EN=378,20kcal FH=11,78g ZS=20,06g SZH=37,25g CK=0,34g SÓ=1,81g TZS=5,38g
PÉNTEK 2022.02.11.	Rostos almalé; Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Mandarin;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=251,60kcal FH=5,37g ZS=6,75g SZH=42,02g CK=20,13g SÓ=1,06g TZS=1,52g Iskola: EN=290,70kcal FH=8,17g ZS=7,17g SZH=47,90g CK=20,15g SÓ=1,70g TZS=1,70g K.Iskola: EN=400,90kcal FH=10,73g ZS=13,51g SZH=58,69g CK=20,24g SÓ=2,23g TZS=3,04g	Óvoda: EN=521,12kcal FH=23,24g ZS=23,83g SZH=69,32g CK=7,25g SÓ=1,60g TZS=2,08g Iskola: EN=671,79kcal FH=29,59g ZS=29,69g SZH=92,66g CK=8,70g SÓ=2,56g TZS=2,59g K.Iskola: EN=792,04kcal FH=33,79g ZS=33,65g SZH=114,99g CK=10,15g SÓ=2,88g TZS=2,95g	Óvoda: EN=243,20kcal FH=6,96g ZS=9,52g SZH=31,27g CK=0,21g SÓ=1,09g TZS=1,43g Iskola: EN=243,20kcal FH=6,96g ZS=9,52g SZH=31,27g CK=0,21g SÓ=1,09g TZS=1,43g K.Iskola: EN=343,40kcal FH=9,57g ZS=18,64g SZH=33,04g 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=Puhatestüek

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

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.02.14.	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=2,49g TZS=0,62g Iskola: EN=444,94kcal FH=18,73g ZS=12,78g SZH=79,23g CK=25,66g SÓ=3,33g TZS=0,82g K.Iskola: EN=534,67kcal FH=21,85g ZS=15,54g SZH=94,90g CK=32,28g SÓ=3,68g 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 2022.02.15.	Rostos almalé; Főtt virsli 'diéta'; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Kertész leves (diéta) (5)*; 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=524,52kcal FH=21,43g ZS=19,38g SZH=64,16g CK=1,93g SÓ=1,13g TZS=1,23g Iskola: EN=685,11kcal FH=27,58g ZS=25,30g SZH=84,24g CK=3,21g SÓ=2,35g TZS=1,64g K.Iskola: EN=821,02kcal FH=31,17g ZS=30,36g SZH=102,87g CK=3,88g SÓ=2,66g TZS=2,06g	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 2022.02.16.	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=1,94g TZS=1,12g Iskola: EN=651,88kcal FH=34,62g ZS=18,37g SZH=76,76g CK=21,90g SÓ=3,48g TZS=1,49g K.Iskola: EN=819,27kcal FH=41,51g ZS=22,98g SZH=99,36g CK=29,90g SÓ=4,08g 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 2022.02.17.	Rizstej; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Banán;
	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=1,32g TZS=0,93g Iskola: EN=646,58kcal FH=29,55g ZS=22,14g SZH=76,25g CK=18,41g SÓ=2,71g TZS=1,44g K.Iskola: EN=768,25kcal FH=33,54g ZS=26,42g SZH=91,93g CK=22,43g SÓ=3,72g TZS=1,80g	Óvoda: EN=290,00kcal FH=5,78g ZS=3,90g SZH=56,12g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=332,00kcal FH=6,30g ZS=3,90g SZH=65,80g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g K.Iskola: EN=332,00kcal FH=6,30g ZS=3,90g SZH=65,80g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
PÉNTEK 2022.02.18.	Tea csipkebogyó; Házi pulykahúskrém; Kifli (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tökfőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=275,96kcal FH=8,59g ZS=6,11g SZH=32,98g CK=5,18g SÓ=1,23g TZS=1,00g Iskola: EN=320,58kcal FH=10,91g ZS=8,89g SZH=35,38g CK=7,20g SÓ=1,47g TZS=1,20g K.Iskola: EN=355,71kcal FH=12,72g ZS=10,96g SZH=37,60g CK=9,22g SÓ=1,74g TZS=1,42g	Óvoda: EN=566,83kcal FH=18,59g ZS=25,43g SZH=61,84g CK=9,73g SÓ=1,80g TZS=1,38g Iskola: EN=752,66kcal FH=24,44g ZS=34,78g SZH=80,11g CK=12,75g SÓ=3,23g TZS=1,92g K.Iskola: EN=906,95kcal FH=29,08g ZS=39,94g SZH=101,21g CK=15,83g SÓ=4,32g 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 2022.02.21.	Rizstej; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Gulyás leves sertéshússal; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=257,90kcal FH=5,32g ZS=5,91g SZH=45,70g CK=0,08g SÓ=0,76g TZS=0,86g Iskola: EN=317,00kcal FH=6,80g ZS=6,55g SZH=57,50g CK=0,10g SÓ=0,95g TZS=0,90g K.Iskola: EN=399,20kcal FH=8,90g ZS=7,24g SZH=74,20g CK=0,14g SÓ=1,28g TZS=0,98g	Óvoda: EN=645,53kcal FH=15,32g ZS=22,86g SZH=91,34g CK=19,09g SÓ=1,12g TZS=2,10g Iskola: EN=836,44kcal FH=21,75g ZS=27,46g SZH=121,07g CK=24,40g SÓ=2,02g TZS=2,41g K.Iskola: EN=974,69kcal FH=25,39g ZS=31,13g SZH=143,05g CK=27,21g SÓ=3,01g TZS=2,69g	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
KEDD 2022.02.22.	Őszibarack rostoslé (dobozos); 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=248,66kcal FH=7,51g ZS=3,97g SZH=43,44g CK=12,13g SÓ=1,14g TZS=0,76g Iskola: EN=292,52kcal FH=10,56g ZS=4,88g SZH=49,02g CK=12,15g SÓ=1,52g TZS=0,80g K.Iskola: EN=376,52kcal FH=16,34g ZS=6,67g SZH=59,67g CK=12,19g SÓ=2,05g TZS=0,88g	Óvoda: EN=491,15kcal FH=17,13g ZS=17,70g SZH=66,57g CK=18,71g SÓ=0,95g TZS=0,59g Iskola: EN=643,30kcal FH=22,44g ZS=25,03g SZH=82,69g CK=25,66g SÓ=2,47g TZS=0,86g K.Iskola: EN=750,27kcal FH=25,52g ZS=29,90g SZH=95,19g CK=29,81g SÓ=3,48g TZS=1,12g	Óvoda: EN=214,70kcal FH=6,35g ZS=7,30g SZH=29,90g CK=0,27g SÓ=1,10g TZS=2,10g 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=275,00kcal FH=9,35g ZS=12,40g SZH=30,50g CK=0,45g SÓ=1,70g TZS=3,90g
SZERDA 2022.02.23.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Rizi-bizi; Banán;	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 Iskola: EN=213,72kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=34,41g CK=7,15g SÓ=1,70g TZS=1,17g K.Iskola: EN=279,04kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=47,16g CK=9,20g SÓ=2,23g TZS=1,31g	Óvoda: EN=516,77kcal FH=18,14g ZS=17,23g SZH=82,15g CK=3,77g SÓ=2,21g TZS=1,79g Iskola: EN=694,63kcal FH=23,90g ZS=22,24g SZH=114,69g CK=5,11g SÓ=3,28g TZS=2,31g K.Iskola: EN=800,78kcal FH=28,68g ZS=26,35g SZH=129,74g CK=6,63g SÓ=4,65g TZS=2,75g	Óvoda: EN=248,10kcal FH=4,44g ZS=3,90g SZH=35,00g CK=0,10g SÓ=0,65g TZS=0,90g 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=260,50kcal FH=4,60g ZS=3,90g SZH=37,80g CK=0,10g SÓ=0,65g TZS=0,90g
CSÜTÖRTÖK 2022.02.24.	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)*; Jégcsapretek;
	Óvoda: EN=296,62kcal FH=9,56g ZS=16,42g SZH=26,88g CK=5,19g SÓ=1,88g TZS=5,84g Iskola: EN=330,08kcal FH=10,30g ZS=16,50g SZH=34,11g CK=7,23g SÓ=2,02g TZS=5,88g K.Iskola: EN=388,28kcal FH=11,78g ZS=16,66g SZH=46,51g CK=9,27g SÓ=2,30g TZS=5,96g	Óvoda: EN=490,74kcal FH=24,44g ZS=15,41g SZH=60,94g CK=20,36g SÓ=0,32g TZS=1,09g Iskola: EN=665,12kcal FH=31,84g ZS=19,99g SZH=86,01g CK=27,72g SÓ=1,62g TZS=1,40g K.Iskola: EN=783,38kcal FH=35,99g ZS=23,63g SZH=102,72g CK=33,94g SÓ=2,42g TZS=1,71g	Óvoda: EN=170,50kcal FH=5,20g ZS=6,62g SZH=21,59g CK=0,13g SÓ=1,00g TZS=1,90g Iskola: EN=232,80kcal FH=8,07g ZS=9,50g SZH=27,46g CK=0,19g SÓ=1,58g TZS=2,98g K.Iskola: EN=301,60kcal FH=10,62g ZS=11,05g SZH=38,20g CK=0,26g SÓ=2,08g TZS=3,58g
PÉNTEK 2022.02.25.	Rizstej; Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldbab leves; Bugaci sertés szelet; Petrezselymes burgonya; Mandarin;	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 Iskola: EN=367,00kcal FH=6,20g ZS=6,40g SZH=72,48g CK=16,52g SÓ=0,95g TZS=0,90g K.Iskola: EN=447,20kcal FH=8,18g ZS=7,06g SZH=88,88g CK=16,56g SÓ=1,28g TZS=0,98g	Óvoda: EN=549,80kcal FH=26,02g ZS=19,27g SZH=61,70g CK=2,92g SÓ=1,63g TZS=1,78g Iskola: EN=743,49kcal FH=32,41g ZS=29,81g SZH=78,30g CK=3,33g SÓ=2,94g TZS=2,85g K.Iskola: EN=862,86kcal FH=36,63g ZS=33,54g SZH=93,99g CK=3,81g SÓ=3,17g TZS=3,26g	Óvoda: EN=243,80kcal FH=7,02g ZS=9,55g SZH=31,39g CK=0,21g SÓ=1,09g TZS=1,43g 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=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=Édesítószer; 16=Puhatestüek

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

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.02.28.	Tea citromos; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Sertés sült; Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, 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	Óvoda: EN=422,06kcal FH=24,70g ZS=12,57g SZH=49,90g CK=2,32g SÓ=2,40g TZS=0,74g	Óvoda: EN=191,90kcal FH=2,96g ZS=3,82g SZH=37,28g CK=16,50g SÓ=0,56g TZS=0,86g
	Iskola: EN=239,78kcal FH=7,59g ZS=7,02g SZH=35,41g CK=7,17g SÓ=1,09g TZS=1,85g	Iskola: EN=533,07kcal FH=30,83g ZS=16,29g SZH=62,41g CK=2,97g SÓ=3,26g TZS=0,99g	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=378,38kcal FH=12,56g ZS=13,76g SZH=49,45g CK=9,21g SÓ=1,76g TZS=3,58g	K.Iskola: EN=657,10kcal FH=35,61g ZS=19,73g SZH=80,10g CK=3,63g SÓ=3,65g TZS=1,33g	K.Iskola: EN=267,20kcal FH=5,18g ZS=4,06g SZH=52,88g CK=16,56g SÓ=0,98g TZS=0,98g
KEDD 2022.03.01.	Rostos almalé; Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Őszibarack leves 'Liszt-, tejmentes'; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Banán;
	Óvoda: EN=235,26kcal FH=7,51g ZS=4,02g SZH=41,43g CK=20,13g SÓ=1,14g TZS=0,79g	Óvoda: EN=488,20kcal FH=18,95g ZS=19,34g SZH=76,20g CK=21,41g SÓ=1,10g TZS=1,52g	Óvoda: EN=290,00kcal FH=5,78g ZS=3,90g SZH=56,12g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
	Iskola: EN=276,72kcal FH=10,36g ZS=4,91g SZH=46,67g CK=20,15g SÓ=1,52g TZS=0,83g	Iskola: EN=643,07kcal FH=25,29g ZS=25,74g SZH=99,63g CK=26,88g SÓ=1,75g TZS=2,03g	Iskola: EN=332,00kcal FH=6,30g ZS=3,90g SZH=65,80g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
	K.Iskola: EN=359,52kcal FH=16,04g ZS=6,69g SZH=57,15g CK=20,19g SÓ=2,05g TZS=0,91g	K.Iskola: EN=777,64kcal FH=29,54g ZS=31,33g SZH=122,01g CK=31,35g SÓ=2,00g TZS=2,54g	K.Iskola: EN=332,00kcal FH=6,30g ZS=3,90g SZH=65,80g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
SZERDA 2022.03.02.	Rizstej; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Tavaszileves 'lisztmentes'; Csirkepörkölt; Szarvacska tészta gluténment.; Káposzta saláta;	Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Jégcsapretek;
	Óvoda: EN=334,00kcal FH=6,00g ZS=5,90g SZH=51,30g CK=0,10g SÓ=0,85g TZS=0,90g	Óvoda: EN=569,31kcal FH=21,90g ZS=22,41g SZH=67,93g CK=9,83g SÓ=1,02g TZS=1,84g	Óvoda: EN=176,30kcal FH=5,29g ZS=7,25g SZH=21,56g CK=0,20g SÓ=0,96g TZS=2,06g
	Iskola: EN=364,00kcal FH=6,50g ZS=6,40g SZH=57,30g CK=0,10g SÓ=0,90g TZS=0,90g	Iskola: EN=758,63kcal FH=27,49g ZS=29,47g SZH=93,31g CK=17,18g SÓ=2,21g TZS=2,45g	Iskola: EN=244,40kcal FH=8,25g ZS=10,75g SZH=27,40g CK=0,34g SÓ=1,50g TZS=3,30g
	K.Iskola: EN=394,00kcal FH=7,00g ZS=6,90g SZH=63,30g CK=0,10g SÓ=0,95g TZS=0,90g	K.Iskola: EN=928,32kcal FH=31,51g ZS=35,15g SZH=118,53g CK=22,61g SÓ=3,81g TZS=2,96g	K.Iskola: EN=316,10kcal FH=10,84g ZS=12,62g SZH=38,12g CK=0,44g SÓ=1,98g TZS=3,98g
CSÜTÖRTÖK 2022.03.03.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Csontleves; Hentes sertés szelet '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	Óvoda: EN=508,74kcal FH=26,02g ZS=17,11g SZH=57,13g CK=1,50g SÓ=2,11g TZS=1,23g	Óvoda: EN=204,20kcal FH=5,87g ZS=9,47g SZH=23,08g CK=0,14g SÓ=0,95g TZS=1,39g
	Iskola: EN=214,08kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=34,44g CK=7,17g SÓ=1,70g TZS=1,17g	Iskola: EN=679,13kcal FH=34,64g ZS=24,13g SZH=73,73g CK=2,15g SÓ=3,73g TZS=1,95g	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=279,28kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=47,17g CK=9,21g SÓ=2,23g TZS=1,31g	K.Iskola: EN=797,32kcal FH=40,77g ZS=27,73g SZH=87,71g CK=2,72g SÓ=5,24g TZS=2,15g	K.Iskola: EN=383,30kcal FH=11,00g ZS=18,86g SZH=40,96g CK=0,26g SÓ=1,76g TZS=2,74g
PÉNTEK 2022.03.04.	Rizstej; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Burgonyaleves (tejmentes); Pritaminos 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	Óvoda: EN=451,71kcal FH=22,78g ZS=11,91g SZH=59,42g CK=4,75g SÓ=1,80g TZS=1,36g	Óvoda: EN=194,40kcal FH=2,96g ZS=3,82g SZH=35,80g CK=13,33g SÓ=0,56g TZS=0,86g
	Iskola: EN=334,50kcal FH=7,45g ZS=6,55g SZH=61,00g CK=0,15g SÓ=0,95g TZS=0,90g	Iskola: EN=591,51kcal FH=31,01g ZS=15,28g SZH=77,23g CK=6,26g SÓ=3,53g TZS=1,73g	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=366,50kcal FH=8,07g ZS=7,08g SZH=67,30g CK=0,15g SÓ=1,00g TZS=0,90g	K.Iskola: EN=739,59kcal FH=39,09g ZS=18,61g SZH=97,44g CK=7,17g SÓ=4,51g TZS=2,13g	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=Puhatestüek

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

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2022.02.01.-tól 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Alma	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma/Idared							
Almaleves 'tejmentes'	103,78kcal	0,72g	0,15g	23,93g	19,90g	0,10g	0,00g
Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Aprópecsenye sertés 'lisztmentes'	150,29kcal	16,89g	8,33g	1,09g	0,34g	0,20g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bácskai rizseshús sertés	251,17kcal	13,91g	9,79g	40,47g	0,25g	1,49g	0,61g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Banán	115,50kcal	1,43g	0,00g	26,62g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Banán							
Baromfi párizsi (diéta)	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
Összetétel: Csirkejó Baromfi Rúd all.mentes							
Bazsalikomos csirkeragu	136,00kcal	16,81g	6,93g	0,94g	0,21g	0,10g	0,30g
Összetétel: Bazsalikom, Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bebo margarin 10g	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Összetétel: Margarin Mini 'Bebo 10g							
Bolognai halas-tészta	344,12kcal	12,17g	6,87g	57,36g	9,53g	1,18g	0,43g
Összetétel: 'Spagetti' Tészta, Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Halfilé 'Pangasius', Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma							
Brassói aprópecsenye	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,20g	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	0,20g	0,20g
Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bugaci sertés szelet	177,85kcal	17,40g	9,86g	3,80g	0,51g	0,60g	0,82g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyafőzelék 'tejmentes'	226,32kcal	5,30g	2,50g	41,99g	0,13g	0,50g	0,20g
Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Burgonyaleves (tejmentes)	110,30kcal	2,62g	2,22g	18,63g	0,98g	0,53g	0,22g
Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2022.02.01.-tól 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Csemege uborka	8,40kcal	0,36g	0,06g	1,44g	1,14g	0,90g	0,00g
Összetétel: Csemege uborka							
Csirkemájkrém 30g	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g
Összetétel: Csirke májaskrém 30g 'Eurofood'							
Csirkemájkrém 50g	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Csirke májaskrém 50g 'Eurofood'							
Csontleves	60,41kcal	1,04g	2,11g	9,16g	1,10g	0,13g	0,22g
Összetétel: 'Kacsa' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Darásmetélt	465,83kcal	4,47g	8,26g	92,24g	32,00g	1,51g	0,70g
Összetétel: 'Szélesmetélt' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Lekvár 'sárgabarack', Porcukor 'Koronás', Só 'jódozott'							
Forgatott burgonya	221,16kcal	5,00g	4,28g	36,80g	0,00g	0,99g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tisztított burgonya							
Főtt burgonya	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Só 'jódozott', Tisztított burgonya							
Főtt virsli 'diéta'	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Összetétel: Virsli 'Kométa Vendégváró'							
Gépsonka (diéta)	17,60kcal	2,90g	0,55g	0,28g	0,04g	0,45g	0,22g
Összetétel: Gépsonka allergénmentes							
Gomba leves	79,32kcal	2,76g	2,20g	11,76g	0,99g	0,23g	0,22g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gulyás leves sertéshússal	189,59kcal	10,38g	9,14g	15,04g	1,04g	0,13g	0,63g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Házi pulykahúskrém	69,38kcal	4,29g	5,68g	0,13g	0,05g	0,58g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Margarin Liga 500, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'							
Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'	50,66kcal	4,25g	3,62g	0,13g	0,05g	0,58g	0,60g
Összetétel: Margarin Liga 500, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'							
Húsgombóc sült	199,76kcal	9,74g	13,84g	12,28g	0,13g	0,10g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2022.02.01.-tól 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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	0,10g	0,01g
Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'							
Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes'	271,11kcal	21,15g	8,80g	31,46g	0,09g	0,99g	0,21g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Karalábé leves	59,78kcal	1,57g	1,24g	10,19g	3,54g	0,59g	0,13g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, tejmentes)	113,02kcal	3,07g	2,23g	19,59g	0,17g	0,30g	0,21g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Kelkáposztafőzelék tej,lisztmentes	218,59kcal	5,52g	5,30g	35,41g	0,00g	0,50g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tisztított burgonya							
Kenyér 'Adalékmentes'	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g
Összetétel: Adalékmentes kenyér 1kg							
Kenyér 'Adalékmentes'	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g
Összetétel: Adalékmentes kenyér 1kg							
Kertész leves (diéta)	61,76kcal	1,28g	2,98g	7,22g	1,28g	0,12g	0,32g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kifli (adalékmentes)	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,65g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes kifli 50g							
Köles párolt zöldséggel	250,96kcal	6,91g	8,33g	36,07g	0,24g	0,12g	0,78g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. ínyenc zöldség keverék, Fagy. pritamin paprika, Köles, Margarin Liga 500, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Köményes sertéssült	148,52kcal	16,84g	8,33g	0,65g	0,13g	0,50g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kukoricás rizs	172,70kcal	4,60g	5,76g	36,89g	0,83g	0,10g	0,64g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lebbencs leves	106,03kcal	2,15g	2,99g	16,59g	0,89g	0,58g	0,53g
Összetétel: 'Fodros nagykocka' Tészta, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2022.02.01.-tól 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Mákos metélt	421,84kcal	4,50g	13,72g	68,60g	18,04g	0,99g	1,48g
Összetétel: 'Szélesmetélt' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor 'Koronás', Só 'jódozott'							
Mandarin	27,00kcal	0,42g	0,00g	5,88g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Mandarin							
Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'	85,04kcal	1,16g	0,15g	19,33g	15,35g	0,10g	0,00g
Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Meggymártás 'tejmentes'	200,20kcal	2,30g	4,89g	35,94g	25,25g	0,50g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes'	220,77kcal	17,14g	13,68g	6,99g	5,22g	0,75g	1,00g
Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Méz 'vegyes virág', Mustár E-mentes Univer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Mini dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Összetétel: Dzsem 'sárgabarack'							
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							
Orsó tészta	224,18kcal	2,40g	3,04g	46,20g	0,00g	0,50g	0,20g
Összetétel: 'Orsó' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Őszibarack rostoslé (dobozos)	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Dobozos Gyümölcslé 2 dl 50% őszibarack							
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	0,50g	1,02g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Paradicsom leves	122,24kcal	1,81g	3,09g	21,68g	12,48g	0,13g	0,33g
Összetétel: 'Betű' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma							
Paradicsom mártás	137,61kcal	3,31g	2,32g	25,70g	15,04g	0,17g	0,26g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2022.02.01.-tól 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom 30g							
Parajfőzelék 'tejmentes'	215,31kcal	5,32g	7,08g	32,10g	0,00g	1,09g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tisztított burgonya							
Párolt rizs	204,74kcal	3,85g	7,54g	47,56g	0,09g	0,30g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Petrezselymes burgonya	254,64kcal	5,02g	7,96g	36,82g	0,00g	0,50g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya							
Pulykaragu	170,57kcal	17,33g	9,24g	3,54g	0,44g	0,50g	0,21g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rakott zöldbab tejmentes	388,46kcal	17,28g	20,10g	37,03g	5,75g	0,16g	0,73g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Liga margarin kocka, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Rizsital, Rizsliszt, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Ráma margarin 10g	53,00kcal	0,05g	6,00g	0,05g	0,05g	0,00g	1,20g
Összetétel: Minimarg.Ráma 10g							
Rizi-bizi	173,87kcal	4,86g	5,80g	36,57g	2,09g	1,00g	0,63g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rizstej	120,00kcal	2,00g	2,00g	24,00g	0,00g	0,20g	0,00g
Összetétel: Rizsital							
Rostonhal zöldfűszeres	165,27kcal	9,98g	9,99g	8,60g	0,00g	1,04g	1,00g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Halfilé 'Pangasius', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'							
Rostos almalé	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Összetétel: Dobozos Gyümölcslé 2 dl 50% alma							
Sertés pörkölt	170,65kcal	17,05g	10,23g	1,63g	0,51g	0,99g	0,41g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sertés sült	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,99g	0,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sertésragu	135,72kcal	12,73g	8,55g	1,36g	0,51g	0,99g	0,41g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2022.02.01.-tól 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Spagetti	267,07kcal	2,80g	4,16g	53,90g	0,00g	0,50g	0,30g
Összetétel: 'Spagetti' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Sült csirkecomb	152,58kcal	16,00g	7,04g	0,50g	0,00g	0,30g	0,20g
Összetétel: Csirkecomb felső 'csontos', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Sült csirkemell	114,47kcal	19,76g	3,56g	0,40g	0,00g	0,99g	0,30g
Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Sült virsli sertés 'diéta'	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Összetétel: Virsli 'Kométa Vendégváró'							
Szarvacska tészta gluténment.	249,05kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,50g	0,50g
Összetétel: 'Szarvacska' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'	100,20kcal	1,86g	3,17g	15,21g	0,93g	0,53g	0,32g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Tisztított burgonya, 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: Zöldséges felvágott allergénmentes							
Tea (citrommentes)	20,00kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kristálycukor, Teafű							
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							
Toast sonkás felvágott (diéta)	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
Összetétel: Toast sonkás szelet allergénmentes							
Tökfőzelék 'tejmentes'	144,68kcal	2,58g	5,21g	21,00g	8,38g	0,21g	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	0,99g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2022.02.01.-tól 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kigyó uborka							
Vadas pulykaapró 'tejmentes'	210,66kcal	17,66g	13,16g	4,39g	0,53g	0,71g	0,61g
Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár E-mentes Univer, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Vadas sertésszelet 'tejmentes'	195,68kcal	17,36g	12,24g	3,04g	0,65g	0,51g	0,61g
Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár E-mentes Univer, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes)	151,21kcal	13,07g	8,70g	4,21g	0,09g	0,99g	0,60g
Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Vagdalt pogácsa burgonyás	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,50g	0,26g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Zala Kométa	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
Összetétel: Zala felvágott KOMÉTA							
Zellerkrémleves 'tejmentes'	62,13kcal	1,87g	1,43g	10,36g	1,68g	0,17g	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	0,54g	0,16g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldbabfőzelék 'tejmentes'	119,57kcal	4,15g	4,19g	15,06g	3,28g	0,21g	0,47g
Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'	75,17kcal	3,19g	1,31g	12,08g	2,98g	0,54g	0,15g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsófőzelék 'tejmentes'	196,05kcal	7,55g	4,26g	30,31g	14,00g	0,52g	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	0,50g	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 30g							
Zöldpaprika	6,00kcal	0,36g	0,09g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes **Időszak: 2022.02.01.-tól 2022.02.28.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Zöldséges rakott burgonya	341,24kcal	18,06g	9,37g	41,67g	0,17g	0,12g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Zöldséges rizses 'pulyka'	181,96kcal	7,70g	7,54g	28,73g	2,01g	1,51g	0,62g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldségleves 'lisztmentes'	69,90kcal	1,91g	2,65g	9,11g	1,91g	0,56g	0,28g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldségleves 'tej-, cukormentes'	68,62kcal	1,83g	2,61g	8,90g	1,94g	0,56g	0,27g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, 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							