

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
	Tej (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;		Gulyás leves sertéshússal; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes';	
HÉTFŐ 2021.11.01.	Övoda: EN=236,60kcal FH=11,16g ZS=10,99g SZH=43,30g CK=9,20g SÓ=0,44g TZS=3,40g Iskola: EN=367,60kcal FH=14,10g ZS=13,15g SZH=54,50g CK=11,50g SÓ=0,55g TZS=4,25g Kisiskola: EN=498,20kcal FH=18,12g ZS=18,48g SZH=73,70g CK=13,80g SÓ=0,72g TZS=5,10g	Övoda: EN=645,53kcal FH=15,32g ZS=22,86g SZH=61,34g CK=19,09g SÓ=1,12g TZS=2,10g Iskola: EN=836,44kcal FH=21,75g ZS=27,46g SZH=82,17g CK=24,40g SÓ=2,02g TZS=2,41g Kisiskola: EN=974,69kcal FH=25,39g ZS=31,13g SZH=143,05g CK=27,21g SÓ=3,01g TZS=2,69g	Övoda: EN=235,20kcal FH=6,19g ZS=9,37g SZH=34,67g CK=0,00g SÓ=0,63g TZS=1,65g Iskola: EN=274,20kcal FH=9,39g ZS=10,07g SZH=42,97g CK=0,00g SÓ=0,66g TZS=1,65g Kisiskola: EN=431,40kcal FH=15,18g ZS=18,04g SZH=61,04g CK=0,00g SÓ=1,20g TZS=3,30g			
KEDD 2021.11.02.	Tej (2)*; Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;	Övoda: 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=0,89g Kisiskola: EN=750,27kcal FH=25,52g ZS=29,90g SZH=95,19g CK=29,81g SÓ=3,48g TZS=1,12g	Övoda: EN=196,96kcal FH=6,68g ZS=6,42g SZH=28,48g CK=0,12g SÓ=0,69g TZS=1,20g Iskola: EN=237,16kcal FH=9,68g ZS=9,82g SZH=28,89g CK=0,24g SÓ=1,09g TZS=2,40g Kisiskola: EN=279,98kcal FH=9,68g ZS=14,02g SZH=29,08g CK=0,30g SÓ=1,29g TZS=3,00g	Baromfi párizsi (diéta); Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;		
SZERDA 2021.11.03.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Övoda: EN=516,77kcal FH=16,14g ZS=17,23g SZH=82,15g CK=17,79g SÓ=2,21g TZS=1,79g Iskola: EN=694,63kcal FH=23,90g ZS=22,24g SZH=88,10g CK=29,56g SÓ=3,28g TZS=2,31g Kisiskola: EN=800,78kcal FH=28,68g ZS=26,35g SZH=129,74g CK=6,63g SÓ=4,66g TZS=2,75g	Övoda: EN=244,60kcal FH=6,60g ZS=8,40g SZH=33,00g CK=6,00g SÓ=0,43g TZS=3,60g Iskola: EN=244,60kcal FH=8,60g ZS=8,40g SZH=33,00g CK=6,00g SÓ=0,43g TZS=3,60g Kisiskola: EN=267,20kcal FH=9,60g ZS=10,90g SZH=33,00g CK=6,00g SÓ=0,43g TZS=3,60g	Joghurt (2)*; Riso margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;		
CSÜTÖRTÖK 2021.11.04.	Tea citromos; Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes';	Övoda: EN=505,38kcal FH=25,40g ZS=15,86g SZH=62,63g CK=21,74g SÓ=4,45g TZS=1,36g Iskola: EN=693,98kcal FH=33,10g ZS=20,60g SZH=88,10g CK=29,56g SÓ=1,66g TZS=1,78g Kisiskola: EN=810,67kcal FH=37,87g ZS=24,54g SZH=105,66g CK=36,71g SÓ=2,48g TZS=2,25g	Övoda: EN=247,60kcal FH=7,09g ZS=11,60g SZH=34,04g CK=0,10g SÓ=0,68g TZS=2,24g Iskola: EN=323,80kcal FH=10,42g ZS=15,10g SZH=43,01g CK=0,14g SÓ=1,18g TZS=3,28g Kisiskola: EN=473,40kcal FH=13,94g ZS=23,89g SZH=60,00g CK=0,21g SÓ=1,52g TZS=5,00g	Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Kenyér 'Adalékmentes'; Ráma margarin 10g; Jégcsapretek;		
PÉNTEK 2021.11.05.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Övoda: EN=551,85kcal FH=25,68g ZS=19,27g SZH=62,47g CK=2,92g SÓ=1,63g TZS=1,78g Iskola: EN=698,49kcal FH=31,71g ZS=29,81g SZH=88,50g CK=3,33g SÓ=2,94g TZS=2,85g Kisiskola: EN=804,36kcal FH=36,72g ZS=33,54g SZH=91,25g CK=9,81g SÓ=3,17g TZS=3,26g	Övoda: EN=234,96kcal FH=7,35g ZS=9,67g SZH=29,97g CK=0,06g SÓ=0,68g TZS=1,23g Iskola: EN=234,96kcal FH=7,35g ZS=9,67g SZH=29,97g CK=0,06g SÓ=0,68g TZS=1,23g Kisiskola: EN=335,76kcal FH=10,02g ZS=18,82g SZH=31,86g CK=0,12g SÓ=1,07g TZS=2,46g	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;		
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk  SULI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Keregyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@suli-host.hu Tápanyagtartalom: EN=Számlított 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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csislagfűt Dietás 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. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-533-3081) Suli-Host Étkészítési Rendszer 3.0						

Tízórai				Ebéd A				Uzsonna			
Joghurt (2)*; Riso margarín 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;				Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Sertés sült; Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, tejmentes); Kenyér 'Adalékmentes';				Mini méz; Riso margarín 10g; Kenyér 'Adalékmentes';			
HÉTFŐ 2021.11.08.				Övoda: EN=486,97kcal Iskola: EN=611,87kcal K. Iskola: EN=763,7kcal FH=27,02g ZS=15,11g FH=33,61g ZS=19,45g FH=39,31g ZS=24,13g SZH=64,01g CK=2,24g SZH=79,63g CK=2,87g SZH=103,51g CK=3,49g SO=2,08g TZS=0,58g SO=2,88g TZS=0,79g SO=3,09g TZS=1,05g				Övoda: EN=238,60kcal Iskola: EN=277,60kcal K. Iskola: EN=378,20kcal FH=4,80g ZS=5,30g FH=6,00g ZS=6,00g FH=8,40g ZS=9,90g SZH=49,68g CK=16,42g SZH=67,98g CK=16,42g SZH=74,58g CK=16,42g SO=0,24g TZS=0,00g SO=0,30g TZS=0,00g SO=0,42g TZS=0,00g			
KEDD 2021.11.09.				Övoda: EN=491,99kcal Iskola: EN=648,87kcal K. Iskola: EN=784,28kcal FH=19,04g ZS=19,54g FH=25,43g ZS=26,14g FH=29,68g ZS=31,83g SZH=76,60g CK=21,41g SZH=100,03g CK=26,88g SZH=122,38g CK=31,35g SO=1,11g TZS=1,63g SO=1,76g TZS=2,25g SO=2,01g TZS=2,81g				Övoda: EN=272,26kcal Iskola: EN=314,26kcal K. Iskola: EN=336,86kcal FH=6,11g ZS=3,02g FH=6,63g ZS=3,02g FH=6,63g ZS=5,52g SZH=54,70g CK=0,00g SZH=64,38g CK=0,00g SZH=64,38g CK=0,00g SO=0,29g TZS=0,00g SO=0,29g TZS=0,00g SO=0,29g TZS=0,00g			
SZERDA 2021.11.10.				Övoda: EN=569,31kcal Iskola: EN=758,63kcal K. Iskola: EN=928,32kcal FH=21,90g ZS=22,41g FH=27,48g ZS=29,47g FH=31,51g ZS=35,15g SZH=67,93g CK=9,83g SZH=89,31g CK=17,18g SZH=116,53g CK=22,81g SO=1,02g TZS=1,84g SO=2,21g TZS=2,45g SO=3,81g TZS=2,98g				Övoda: EN=223,00kcal Iskola: EN=305,00kcal K. Iskola: EN=427,10kcal FH=7,13g ZS=8,73g FH=10,55g ZS=12,85g FH=14,08g ZS=18,46g SZH=33,98g CK=0,12g SZH=42,90g CK=0,24g SZH=59,82g CK=0,30g SO=0,64g TZS=1,20g SO=1,10g TZS=2,40g SO=1,42g TZS=3,00g			
CSÜTÖRTÖK 2021.11.11.				Övoda: EN=508,74kcal Iskola: EN=679,13kcal K. Iskola: EN=797,32kcal FH=26,02g ZS=17,11g FH=34,64g ZS=24,13g FH=40,77g ZS=27,73g SZH=57,13g CK=1,50g SZH=73,73g CK=2,15g SZH=87,71g CK=2,72g SO=2,11g TZS=1,23g SO=3,73g TZS=1,98g SO=5,24g TZS=2,15g				Övoda: EN=259,80kcal Iskola: EN=301,20kcal K. Iskola: EN=480,50kcal FH=7,19g ZS=11,95g FH=9,11g ZS=12,67g FH=14,22g ZS=23,20g SZH=35,48g CK=0,06g SZH=44,12g CK=0,06g SZH=62,66g CK=0,12g SO=0,83g TZS=1,23g SO=0,69g TZS=1,23g SO=1,20g TZS=2,48g			
PÉNTEK 2021.11.12.				Övoda: EN=516,17kcal Iskola: EN=670,18kcal K. Iskola: EN=853,18kcal FH=24,89g ZS=15,82g FH=33,61g ZS=20,16g FH=42,76g ZS=25,10g SZH=70,37g CK=4,39g SZH=80,63g CK=6,08g SZH=117,68g CK=6,90g SO=1,48g TZS=1,20g SO=3,13g TZS=1,53g SO=3,98g TZS=1,85g				Övoda: EN=241,10kcal Iskola: EN=280,10kcal K. Iskola: EN=443,20kcal FH=4,80g ZS=5,30g FH=6,00g ZS=6,00g FH=8,40g ZS=9,90g SZH=48,20g CK=13,25g SZH=56,50g CK=13,25g SZH=88,10g CK=26,50g SO=0,24g TZS=0,00g SO=0,30g TZS=0,00g SO=0,42g TZS=0,00g			
Étlap változtatás 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: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)			
Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO ₂ ; TZS=Telített zsír. (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Haj; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt				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. dietetikustól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)				Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0			

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2021.11.15.	Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes';	Rizsleves; Sült virsli sertés 'diéta'; Szárzababífozélék tejfőös (2)*; Kenyér 'Adalékmentes';	Tejfőös túró (házi) (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;
KEDD 2021.11.16.	Tej (2)*; Házi pulykanúskrém; Riso margarin 10g; Uborka;	Csontleves; Mustáros sertésszelet (diéta) (1)*; Párolt zöldségek nyenc (5)*; Párolt rizs;	Mini dzsem (13)*; Ráma margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;
	Övoda: EN=207,58kcal FH=10,53g ZS=13,81g SZH=9,84g CK=9,25g SÓ=0,76g TZS=4,20g Iskola: EN=271,96kcal FH=14,41g ZS=17,99g SZH=12,52g CK=11,55g SÓ=1,07g TZS=5,25g K. Iskola: EN=349,57kcal FH=17,72g ZS=23,96g SZH=15,03g CK=13,86g SÓ=1,39g TZS=6,32g	Övoda: EN=462,51kcal FH=24,56g ZS=20,31g SZH=30,07g ZS=24,59g SÓ=0,76g TZS=1,48g Iskola: EN=566,67kcal FH=31,09g ZS=25,16g SZH=40,81g CK=3,72g SÓ=2,36g TZS=1,83g K. Iskola: EN=712,51kcal FH=38,48g ZS=30,32g SZH=52,28g CK=2,63g SÓ=3,48g TZS=2,29g	Övoda: EN=274,50kcal FH=8,19g ZS=8,05g SZH=4,50g CK=17,75g SÓ=0,35g TZS=1,55g Iskola: EN=274,50kcal FH=8,19g ZS=8,05g SZH=4,50g CK=17,75g SÓ=0,35g TZS=1,55g K. Iskola: EN=390,00kcal FH=9,99g ZS=14,05g SZH=6,05g CK=31,05g SÓ=0,35g TZS=2,75g
SZERDA 2021.11.17.	Őszibarack rostoslé (dobozos); Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék tej (2)*; Kenyér 'Adalékmentes';	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes';
CSÜTÖRTÖK 2021.11.18.	Tej (2)*; Riso margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Banán;	Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal (9)*; Burgonyapüré tej (2)*; Csemege uborka; Kenyér 'Adalékmentes';	Petrezselymes túrókrém (2)*; Kenyér 'Adalékmentes';
	Övoda: EN=379,10kcal FH=11,93g ZS=8,60g SZH=62,82g CK=9,20g SÓ=0,48g TZS=3,40g Iskola: EN=449,10kcal FH=13,95g ZS=10,00g SZH=74,80g CK=11,50g SÓ=0,53g TZS=4,25g K. Iskola: EN=499,70kcal FH=15,45g ZS=13,90g SZH=77,10g CK=13,80g SÓ=0,59g TZS=5,10g	Övoda: EN=536,19kcal FH=20,71g ZS=9,63g SZH=24,88g CK=19,74g SÓ=2,61g TZS=0,91g Iskola: EN=683,76kcal FH=26,22g ZS=12,06g SZH=32,97g ZS=16,52g SÓ=3,85g TZS=1,46g K. Iskola: EN=866,23kcal FH=32,97g ZS=16,52g SZH=42,85g CK=34,29g SÓ=4,85g TZS=2,07g	Övoda: EN=180,56kcal FH=7,07g ZS=4,15g SZH=33,65g CK=0,00g SÓ=0,34g TZS=0,00g Iskola: EN=245,39kcal FH=10,02g ZS=6,55g SZH=42,85g CK=0,00g SÓ=0,40g TZS=0,00g K. Iskola: EN=336,32kcal FH=13,28g ZS=8,80g SZH=59,80g CK=0,00g SÓ=0,62g TZS=0,00g
PÉNTEK 2021.11.19.	Tea citromos; Zala Kométa; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Milánói makaróni; Sajjszórat (2)*; Alma;	Poharas tej (2)*; Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;
	Övoda: EN=237,92kcal FH=7,40g ZS=8,30g SZH=38,56g CK=5,09g SÓ=0,57g TZS=1,08g Iskola: EN=323,88kcal FH=11,20g ZS=12,00g SZH=49,19g CK=7,15g SÓ=0,96g TZS=2,16g K. Iskola: EN=451,78kcal FH=14,90g ZS=17,40g SZH=67,94g CK=9,17g SÓ=1,24g TZS=2,70g	Övoda: EN=614,05kcal FH=22,37g ZS=23,27g SZH=75,88g CK=11,96g SÓ=1,31g TZS=2,73g Iskola: EN=818,14kcal FH=29,58g ZS=31,61g SZH=100,02g CK=15,48g SÓ=2,20g TZS=3,70g K. Iskola: EN=962,25kcal FH=34,49g ZS=35,05g SZH=122,60g CK=19,64g SÓ=2,41g TZS=3,76g	Övoda: EN=286,76kcal FH=11,84g ZS=8,71g SZH=39,58g CK=0,00g SÓ=0,29g TZS=0,00g Iskola: EN=290,76kcal FH=12,08g ZS=8,77g SZH=40,18g CK=0,00g SÓ=0,29g TZS=0,00g K. Iskola: EN=315,36kcal FH=12,20g ZS=11,30g SZH=40,48g CK=0,00g SÓ=0,29g TZS=0,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: info@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; 7=Mandula, pisztácia;

8=Földmogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilaggyűrt

Détás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓV (www.ov.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Étlap név:

Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tej (2)*, Mini méz, Riso margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;		Frankfurti leves liszt-,tejlmentes; Darásmetélt; Narancs;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes';	
HÉTFŐ 2021.11.22.					
Óvoda: EN=323,60kcal FH=10,50g ZS=8,60g SZH=52,68g CK=25,62g SZO=0,48g TZS=3,40g		Iskola: EN=351,60kcal FH=12,00g ZS=10,00g SZH=54,98g CK=27,92g SZO=0,53g TZS=4,25g		K. Iskola: EN=402,20kcal FH=13,50g ZS=13,90g SZH=57,28g CK=30,22g SZO=0,58g TZS=5,10g	
Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';		Tarthonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes';		Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	
KEDD 2021.11.23.					
Óvoda: EN=387,40kcal FH=12,95g ZS=15,78g SZH=53,90g CK=20,05g SZO=0,72g TZS=5,73g		Iskola: EN=457,80kcal FH=16,75g ZS=18,78g SZH=62,25g CK=20,05g SZO=0,94g TZS=7,23g		K. Iskola: EN=620,20kcal FH=21,80g ZS=26,48g SZH=78,95g CK=20,10g SZO=1,22g TZS=9,93g	
Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes';		Paradicsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel (2)*; Alma;		Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes'; Jégcsapretek;	
SZERDA 2021.11.24.					
Óvoda: EN=347,20kcal FH=14,19g ZS=14,97g SZH=54,47g CK=8,20g SZO=0,83g TZS=5,05g		Iskola: EN=414,20kcal FH=16,89g ZS=17,07g SZH=54,47g CK=11,50g SZO=0,94g TZS=5,80g		K. Iskola: EN=599,40kcal FH=24,18g ZS=26,44g SZH=74,84g CK=13,80g SZO=1,50g TZS=8,40g	
Ősziarack rostoslé (dobozos); Baromfi párizsi (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';		Burgonyaleves tejfölös (2)*; Sült csirkemcomb; Almamártás (2)*; Pírtott kukoricadara;		Joghurt (2)*; Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	
CSÜTÖRTÖK 2021.11.25.					
Óvoda: EN=312,80kcal FH=6,80g ZS=8,70g SZH=55,60g CK=12,12g SZO=0,64g TZS=1,20g		Iskola: EN=392,00kcal FH=10,00g ZS=12,80g SZH=64,30g CK=12,24g SZO=1,10g TZS=2,40g		K. Iskola: EN=512,70kcal FH=13,40g ZS=18,40g SZH=81,10g CK=12,30g SZO=1,42g TZS=3,00g	
Kefir (2)*; Riso margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;		Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Uborkasaláta;		Toast sonkás felvágott (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	
PÉNTEK 2021.11.26.					
Óvoda: EN=241,60kcal FH=9,30g ZS=8,25g SZH=32,70g CK=5,70g SZO=0,43g TZS=3,45g		Iskola: EN=241,60kcal FH=9,30g ZS=8,25g SZH=32,70g CK=5,70g SZO=0,43g TZS=3,45g		K. Iskola: EN=264,20kcal FH=9,30g ZS=10,75g SZH=32,70g CK=5,70g SZO=0,43g TZS=3,45g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk

SULI-HOST

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

E-mail: info@suli-host.hu

Suli-Host Vendéglátó és Szolgáltató Kft.

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

Étlap név:

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0

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:
0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számlított 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; 7=Mandula, pisztácia;
8=Földmogyoró; 9=Haj; 10=Rák; puhatestűek; 11-Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegedi ÖVI (www.oivi.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	
Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes';		Tárkonyos csikereguleves 'tejmentes'; Diós metélt (6)*; Alma;		Taurus Király szalámi; Riso margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes'; Uborka;	
HÉTFŐ 2021.11.29.		Kedd		Szerda	
Övoda: EN=368,20kcal FH=13,41g ZS=17,52g SZH=44,17g CK=9,26g SO=0,83g TZS=4,63g		Övoda: EN=284,15kcal FH=8,09g ZS=4,26g SZH=56,94g CK=12,04g SO=0,34g TZS=0,00g		Övoda: EN=216,68kcal FH=7,70g ZS=5,88g SZH=38,52g CK=5,07g SO=0,69g TZS=0,22g	
Iskolai: EN=435,20kcal FH=16,11g ZS=18,62g SZH=54,17g CK=11,56g SO=0,94g TZS=5,48g		Iskolai: EN=347,93kcal FH=11,71g ZS=6,01g SZH=66,47g CK=12,08g SO=0,40g TZS=0,00g		Iskolai: EN=281,52kcal FH=11,80g ZS=7,10g SZH=49,12g CK=7,13g SO=1,18g TZS=0,44g	
K. Iskolai: EN=641,40kcal FH=22,62g ZS=31,54g SZH=76,44g CK=13,92g SO=1,50g TZS=7,56g		K. Iskolai: EN=435,69kcal FH=14,99g ZS=7,82g SZH=83,67g CK=12,13g SO=0,62g TZS=0,00g		K. Iskolai: EN=399,04kcal FH=15,66g ZS=11,28g SZH=67,87g CK=9,16g SO=1,53g TZS=0,56g	
Öszibarack rostoslé (dobozos); Körözött 'házi' (2)*; Kenyer 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;		Csontleves; Vagdatl sertés(tójs-, lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyer 'Adalékmentes';		Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfilé); Uborkasaláta;	
Övoda: EN=550,34kcal FH=17,29g ZS=16,77g SZH=80,25g CK=18,28g SO=8,04g TZS=0,31g		Övoda: EN=573,51kcal FH=20,90g ZS=24,01g SZH=71,79g CK=12,40g SO=0,71g TZS=0,71g		Övoda: EN=492,88kcal FH=22,20g ZS=14,48g SZH=65,82g CK=12,45g SO=2,04g TZS=0,98g	
Iskolai: EN=751,53kcal FH=21,66g ZS=25,20g SZH=106,49g CK=23,68g SO=1,33g TZS=0,82g		Iskolai: EN=746,20kcal FH=27,16g ZS=32,06g SZH=91,22g CK=15,46g SO=1,99g TZS=0,98g		Iskolai: EN=607,91kcal FH=28,05g ZS=17,70g SZH=86,82g CK=15,12g SO=3,30g TZS=1,20g	
K. Iskolai: EN=906,49kcal FH=25,38g ZS=31,12g SZH=127,32g CK=26,78g SO=1,54g TZS=1,23g		K. Iskolai: EN=925,70kcal FH=32,59g ZS=38,36g SZH=118,56g CK=18,46g SO=3,31g TZS=1,25g		K. Iskolai: EN=748,00kcal FH=31,94g ZS=21,07g SZH=103,56g CK=18,71g SO=3,81g TZS=1,46g	
Övoda: EN=253,00kcal FH=7,81g ZS=11,98g SZH=33,86g CK=0,03g SO=0,71g TZS=2,78g		Övoda: EN=235,20kcal FH=8,19g ZS=9,37g SZH=34,67g CK=0,00g SO=0,69g TZS=1,65g		Övoda: EN=249,78kcal FH=9,78g ZS=8,42g SZH=34,50g CK=6,00g SO=0,44g TZS=3,60g	
Iskolai: EN=341,60kcal FH=11,03g ZS=17,14g SZH=42,60g CK=0,05g SO=1,09g TZS=4,63g		Iskolai: EN=274,20kcal FH=9,39g ZS=10,07g SZH=42,97g CK=0,00g SO=0,69g TZS=1,65g		Iskolai: EN=249,76kcal FH=9,78g ZS=8,42g SZH=34,50g CK=6,00g SO=0,44g TZS=3,60g	
K. Iskolai: EN=443,40kcal FH=13,53g ZS=21,05g SZH=59,37g CK=0,05g SO=1,21g TZS=4,63g		K. Iskolai: EN=431,40kcal FH=15,18g ZS=18,04g SZH=61,04g CK=0,00g SO=1,20g TZS=3,30g		K. Iskolai: EN=272,36kcal FH=9,78g ZS=10,92g SZH=34,50g CK=6,00g SO=0,44g TZS=3,60g	
Csikemájkrém 30g; Kenyer 'Adalékmentes';		Joghurt (2)*; Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;		Zala Kométa; Riso margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes';	
Övoda: EN=219,28kcal FH=4,68g ZS=3,02g SZH=43,08g CK=13,25g SO=0,29g TZS=0,00g		Övoda: EN=235,20kcal FH=4,68g ZS=3,02g SZH=43,08g CK=13,25g SO=0,29g TZS=0,00g		Övoda: EN=217,20kcal FH=7,40g ZS=8,30g SZH=33,50g CK=0,04g SO=0,57g TZS=1,08g	
Iskolai: EN=219,28kcal FH=4,68g ZS=3,02g SZH=43,08g CK=13,25g SO=0,29g TZS=0,00g		Iskolai: EN=234,80kcal FH=11,20g ZS=12,00g SZH=42,10g CK=0,08g SO=0,98g TZS=2,16g		Iskolai: EN=294,80kcal FH=11,20g ZS=12,00g SZH=42,10g CK=0,08g SO=0,98g TZS=2,16g	
K. Iskolai: EN=304,36kcal FH=4,68g ZS=5,52g SZH=38,08g CK=26,50g SO=0,29g TZS=0,00g		K. Iskolai: EN=294,80kcal FH=11,20g ZS=12,00g SZH=42,10g CK=0,08g SO=0,98g TZS=2,16g		K. Iskolai: EN=414,74kcal FH=14,90g ZS=17,40g SZH=58,85g CK=0,10g SO=1,24g TZS=2,70g	
PÉNTEK 2021.12.03.		CSÜTÖRTÖK 2021.12.02.		SZERDA 2021.12.01.	
Övoda: EN=274,60kcal FH=9,96g ZS=10,64g SZH=39,80g CK=5,70g SO=0,39g TZS=3,45g		Övoda: EN=316,68kcal FH=15,05g ZS=12,02g SZH=42,53g CK=9,25g SO=1,02g TZS=4,00g		Övoda: EN=216,68kcal FH=7,70g ZS=5,88g SZH=38,52g CK=5,07g SO=0,69g TZS=0,22g	
Iskolai: EN=317,80kcal FH=11,40g ZS=11,40g SZH=48,70g CK=5,70g SO=0,45g TZS=3,45g		Iskolai: EN=402,02kcal FH=19,86g ZS=14,93g SZH=53,47g CK=11,55g SO=1,37g TZS=4,85g		Iskolai: EN=281,52kcal FH=11,80g ZS=7,10g SZH=49,12g CK=7,13g SO=1,18g TZS=0,44g	
K. Iskolai: EN=420,20kcal FH=13,82g ZS=15,33g SZH=65,60g CK=5,70g SO=0,57g TZS=3,45g		K. Iskolai: EN=540,62kcal FH=27,96g ZS=19,35g SZH=72,15g CK=13,85g SO=1,79g TZS=5,70g		K. Iskolai: EN=399,04kcal FH=15,66g ZS=11,28g SZH=67,87g CK=9,16g SO=1,53g TZS=0,56g	
Kenfir (2)*; Riso margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;		Tej (2)*; Házi zöldséges sertésushkrém 'tejmentes'; Kenyer 'Adalékmentes';		Tea csipkebogyó; Gépsonka (diéta); Riso margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes';	
Övoda: EN=549,28kcal FH=28,76g ZS=18,07g SZH=62,15g CK=6,17g SO=2,28g TZS=2,78g		Övoda: EN=592,47kcal FH=24,93g ZS=13,95g SZH=106,74g CK=9,92g SO=3,28g TZS=1,56g		Övoda: EN=492,88kcal FH=22,20g ZS=14,48g SZH=65,82g CK=12,45g SO=2,04g TZS=0,98g	
Iskolai: EN=737,53kcal FH=38,41g ZS=25,49g SZH=81,29g CK=7,86g SO=3,98g TZS=4,77g		Iskolai: EN=784,32kcal FH=32,60g ZS=17,98g SZH=144,37g CK=5,59g SO=4,40g TZS=2,02g		Iskolai: EN=607,91kcal FH=28,05g ZS=17,70g SZH=86,82g CK=15,12g SO=3,30g TZS=1,20g	
K. Iskolai: EN=855,43kcal FH=43,18g ZS=28,22g SZH=98,40g CK=9,43g SO=5,52g TZS=6,05g		K. Iskolai: EN=954,54kcal FH=40,04g ZS=21,92g SZH=175,79g CK=6,93g SO=5,09g TZS=2,46g		K. Iskolai: EN=748,00kcal FH=31,94g ZS=21,07g SZH=103,56g CK=18,71g SO=3,81g TZS=1,46g	
Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás sajtos csirkecomb (2)*; Tört burgonya;		Kukorica krémleves tej (1, 2)*; Paprikás sült hal (9)*; Riz-bizi; Kenyer 'Adalékmentes'; Körte;		Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfilé); Uborkasaláta;	
Övoda: EN=219,28kcal FH=4,68g ZS=3,02g SZH=43,08g CK=13,25g SO=0,29g TZS=0,00g		Övoda: EN=217,20kcal FH=7,40g ZS=8,30g SZH=33,50g CK=0,04g SO=0,57g TZS=1,08g		Övoda: EN=249,78kcal FH=9,78g ZS=8,42g SZH=34,50g CK=6,00g SO=0,44g TZS=3,60g	
Iskolai: EN=219,28kcal FH=4,68g ZS=3,02g SZH=43,08g CK=13,25g SO=0,29g TZS=0,00g		Iskolai: EN=294,80kcal FH=11,20g ZS=12,00g SZH=42,10g CK=0,08g SO=0,98g TZS=2,16g		Iskolai: EN=249,76kcal FH=9,78g ZS=8,42g SZH=34,50g CK=6,00g SO=0,44g TZS=3,60g	
K. Iskolai: EN=304,36kcal FH=4,68g ZS=5,52g SZH=38,08g CK=26,50g SO=0,29g TZS=0,00g		K. Iskolai: EN=414,74kcal FH=14,90g ZS=17,40g SZH=58,85g CK=0,10g SO=1,24g TZS=2,70g		K. Iskolai: EN=272,36kcal FH=9,78g ZS=10,92g SZH=34,50g CK=6,00g SO=0,44g TZS=3,60g	
Mini dzsem (13)*; Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;		Zala Kométa; Riso margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes';		Tea csipkebogyó; Gépsonka (diéta); Riso margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes';	



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

Étlap név:
0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;
 TZS=Telített zsírsav;
 (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia;
 8=Földmogyoró; 9=Hal; 10=Rák; puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
 Szegedi OVI (www.oiv-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST
 Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a
 SULL-HOST Kft. diétakülsőtől kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)
Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2021.11.01.-tól 2021.11.30.-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
Alma-körte püré Összetétel: Alma/Idared, Körte	29,05kcal	0,28g	0,00g	6,65g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves (tejes) Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	118,42kcal	1,68g	0,60g	25,62g	21,28g	0,23g	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	0,11g	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	0,20g	0,20g
Banán Összetétel: Banán	115,50kcal	1,43g	0,00g	26,62g	0,00g	0,00g	0,00g
Baromfi párizsi (diéta) Összetétel: Csirkejő Baromfi Rúd all.mentes	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
Bazsalikom csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,81g	6,93g	0,94g	0,21g	0,10g	0,30g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,20g	0,20g
Bugaci sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	177,85kcal	17,40g	9,86g	3,80g	0,51g	0,60g	0,82g
Burgonyaleves tejfölös Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	107,80kcal	2,61g	2,70g	16,86g	0,89g	0,53g	0,22g
Burgonyapüré natur Összetétel: Rizsital, Só 'jódozott', Tisztított burgonya	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,32g	0,00g
Burgonyapüré tejjel Összetétel: Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tisztított burgonya	186,00kcal	5,40g	1,38g	34,50g	1,38g	0,33g	0,51g
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: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2021.11.01.-tól 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkemájkrém 30g Összetétel: Csirke májaskrém 30g 'Eurofood'	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g 'Eurofood'	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	186,09kcal	17,14g	11,63g	2,30g	0,68g	0,20g	0,82g
Csontleves Összetétel: 'Kacsa' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,41kcal	1,04g	2,11g	9,16g	1,10g	0,13g	0,22g
Darásmetélt Összetétel: 'Szélesmetélt' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Lekvár(sárgabarack), Porcukor 'Koronás', Só 'jódozott'	465,83kcal	4,47g	8,26g	92,24g	32,00g	1,51g	0,70g
Diós metélt Összetétel: 'Szélesmetélt' Tészta, Dióbél, Étolaj 'napraforgó', Porcukor 'Koronás', Só 'jódozott'	400,34kcal	5,66g	12,10g	65,75g	17,50g	0,10g	0,10g
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	0,86g	0,63g
Főtt burgonya Összetétel: Só 'jódozott', Tisztított burgonya	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli 'Kométa Vendégház'	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Frankfurti leves liszt-,tejmentes Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Virsli 'Kométa Vendégház'	148,03kcal	5,37g	8,43g	11,96g	0,22g	1,17g	2,70g
Gomba krémleves tej-, lisztmentes Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Rizstej, Só 'jódozott', Vöröshagyma	71,01kcal	2,71g	3,28g	10,19g	0,27g	0,21g	0,22g
Gulyás leves sertéshússal 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	189,59kcal	10,38g	9,14g	15,04g	1,04g	0,13g	0,63g
Házi pulykahúskrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Margarin Liga 500, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'	69,38kcal	4,29g	5,68g	0,13g	0,05g	0,58g	0,80g
Házi zöldséges sertéshúskrém 'teimentes' Összetétel: Margarin Liga 500, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'	50,66kcal	4,25g	3,62g	0,13g	0,05g	0,58g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hentes sertés szelet 'lisztmentes' Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Pápai sonka, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	175,56kcal	19,51g	8,87g	3,27g	0,32g	0,99g	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	0,10g	0,20g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Joghurt natúr	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
Karalábé leves Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,78kcal	1,57g	1,24g	10,19g	3,54g	0,59g	0,13g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, teimentes) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	122,32kcal	3,55g	2,29g	21,30g	0,17g	0,30g	0,21g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér 1kg	156,00kcal	4,80g	2,80g	33,20g	0,00g	0,24g	0,00g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér 1kg	156,00kcal	4,80g	2,80g	33,20g	0,00g	0,24g	0,00g
Kifli (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	129,00kcal	4,50g	0,50g	27,00g	0,00g	0,28g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt(natúr)/Sajtmester	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöldség keverék, Fagy. pirítványpaprika, Köles, Margarin Liga 500, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	250,96kcal	6,91g	8,33g	36,07g	0,24g	0,12g	0,78g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,84kcal	17,01g	10,13g	0,69g	0,13g	0,99g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Körözött 'házi' Összetétel: Csemege paprika, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1, Vöröshagyma	28,15kcal	2,93g	1,37g	0,84g	0,04g	0,10g	0,00g
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,44g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	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 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	106,03kcal	2,15g	2,99g	16,59g	0,89g	0,58g	0,53g
Mákos metélt Összetétel: 'Szélesmetélt' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor 'Koronás', Só 'jódozott'	421,84kcal	4,50g	13,72g	68,60g	18,04g	0,99g	1,48g
Milánói makaróni Összetétel: 'Spagetti' Tészta, Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	457,68kcal	14,84g	18,51g	56,03g	8,98g	0,53g	0,34g
Mini dzsem Összetétel: Dzsem 'sárgabarack'	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
Molnárika (allergénmentes) Összetétel: Adalékmentes molnárika	159,00kcal	3,85g	2,05g	30,45g	4,45g	0,35g	0,35g
Mustár diéta Összetétel: Mustár E-mentes Univer	18,80kcal	1,00g	1,20g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Mustáros sertésszelet (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár E-mentes Univer, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	207,16kcal	17,35g	13,26g	3,65g	0,34g	0,20g	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	0,99g	0,60g
Őszibarack leves tejes Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín 10%, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	105,91kcal	1,21g	0,59g	24,27g	19,90g	0,11g	0,11g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2021.11.01.-tól 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Őszibarack rostoslé (dobozos) Összetétel: Dob.gylé 2 dl 50% őszib.-alma	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: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,50g	1,02g
Paradicsom leves Összetétel: 'Betű' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	122,24kcal	1,81g	3,09g	21,68g	12,48g	0,13g	0,33g
Paradicsom mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	137,61kcal	3,31g	2,32g	25,70g	15,04g	0,17g	0,26g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom 30g	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', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	135,56kcal	3,87g	2,36g	24,61g	10,97g	0,14g	0,24g
Párolt csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott'	144,11kcal	20,02g	5,44g	3,26g	0,00g	0,99g	0,50g
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 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 zöldségek ingyenc Összetétel: Fagy. ingyenc zöldség keverék, Margarin Liga 500, Só 'jódozott'	73,80kcal	3,62g	1,60g	10,82g	0,02g	0,23g	0,21g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya	254,64kcal	5,02g	7,96g	36,82g	0,00g	0,50g	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	0,50g	1,20g
Petrezselymes túrókrém Összetétel: Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	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: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pirított 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 0,2L	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Pritaminos csibevagdalt 'tej-, tojásmentes' Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	121,44kcal	13,06g	5,18g	4,93g	0,41g	0,50g	0,51g
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	0,99g	0,40g
Rakott brokkoli kölessel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Kocka Liga margarin 70%, Köles, Köménymag, Rizsliszt, Sajt 'Trappista', Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '2,8%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	325,38kcal	22,64g	14,94g	21,68g	3,86g	1,10g	2,74g
Ráma margarin 10g Összetétel: Minimarg.Ráma 10g	53,00kcal	0,05g	6,00g	0,05g	0,05g	0,00g	1,20g
Riso margarin 10g Összetétel: Minimarg.Riso 10g	22,60kcal	0,00g	2,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Rizsleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	47,72kcal	1,42g	1,13g	9,54g	1,27g	0,55g	0,13g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Halfilé 'Pangasius', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'	165,27kcal	9,98g	9,99g	8,60g	0,00g	1,04g	1,00g
Rostos almalé Összetétel: Dob.gylé 2 dl 50% alma	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Sajtos-tejfölös tészta Összetétel: 'Szélesmetélt' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Sajt 'Trappista', Só 'jódozott', Tejföl '12%'	347,66kcal	9,58g	13,03g	47,13g	0,00g	0,51g	4,15g
Sajtszórat Összetétel: Sajt 'Trappista'	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	0,50g	0,41g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2021.11.01.-tól 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,99g	0,10g
Sült csirkecomb Összetétel: Csirkecomb felső 'csontos', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,58kcal	16,00g	7,04g	0,50g	0,00g	0,30g	0,20g
Sült hal Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Halfilé 'Pangasius', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'	93,34kcal	9,40g	4,26g	4,21g	0,00g	1,04g	0,40g
Sült virsli sertés 'diéta' Összetétel: Virsli 'Kométa Vendégváró'	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Szárazbabfőzelék tejfölös Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	237,03kcal	11,77g	3,95g	37,26g	1,58g	0,50g	0,30g
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: 'Szarvacska' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	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 'tej-, cukormentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Tisztított burgonya, Vöröshagyma	100,20kcal	1,86g	3,17g	15,21g	0,93g	0,53g	0,32g
Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes' Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	115,90kcal	11,19g	4,63g	6,81g	0,78g	7,95g	0,21g
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: Zöldséges felvágott allergénmentes	34,40kcal	1,91g	2,77g	0,43g	0,05g	0,44g	1,04g
Tavaszi leves 'lisztmentes' Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	75,62kcal	1,06g	4,81g	6,74g	1,15g	0,23g	0,51g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2021.11.01.-tól 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tej Összetétel: Tej '2,8%'	112,00kcal	6,00g	5,60g	9,20g	9,20g	0,20g	3,40g
Tejbenrizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '2,8%'	258,50kcal	9,19g	5,75g	56,65g	17,20g	0,20g	3,40g
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,10g	0,00g
Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) Összetétel: Teljes kiőrlésű adalékmentes kenyér 0,75kg	101,20kcal	3,56g	0,72g	18,40g	0,20g	0,60g	0,20g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Toast sonkás szelet allergénmentes	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
Tört burgonya Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	238,67kcal	5,03g	6,12g	37,01g	0,09g	0,99g	0,60g
Trappista sajt Összetétel: Sajt 'Trappista'	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'	48,10kcal	0,60g	0,06g	11,02g	10,00g	0,50g	0,00g
Vagdalt pogácsa burgonyás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,50g	0,26g
Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes) Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,20g	0,26g
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott KOMÉTA	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, Örlött fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,13kcal	1,87g	1,43g	10,36g	1,68g	0,17g	0,16g
Zöldbab leves Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	90,30kcal	3,18g	1,45g	15,19g	2,41g	0,54g	0,16g

