	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.01.03.	Joghurt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	Zöldségleves 'lisztmentes'; Sertés sült; Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, tejmentes); Kenyér 'gluténmentes';	Mini méz; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=360,15kcal FH=18,24g ZS=14,24g SZH=39,84g CK=6,00g SÓ=1,46g TZS=4,39g Iskola: EN=362,55kcal FH=18,44g ZS=14,26g SZH=40,18g CK=6,00g SÓ=1,46g TZS=4,39g K.Iskola: EN=627,30kcal FH=31,37g ZS=23,09g SZH=73,67g CK=6,00g SÓ=2,87g TZS=5,17g	Óvoda: EN=563,89kcal FH=34,66g ZS=18,60g SZH=62,64g CK=2,20g SÓ=3,06g TZS=1,37g Iskola: EN=647,00kcal FH=39,95g ZS=22,22g SZH=69,43g CK=2,68g SÓ=3,76g TZS=1,58g K.Iskola: EN=901,63kcal FH=55,99g ZS=25,36g SZH=109,65g CK=3,23g SÓ=5,68g TZS=1,92g	Óvoda: EN=323,55kcal FH=12,84g ZS=8,81g SZH=49,81g CK=16,42g SÓ=1,31g TZS=0,79g Iskola: EN=323,55kcal FH=12,84g ZS=8,81g SZH=49,81g CK=16,42g SÓ=1,31g TZS=0,79g K.Iskola: EN=587,10kcal FH=25,67g ZS=17,63g SZH=83,13g CK=16,42g SÓ=2,72g TZS=1,57g
KEDD 2022.01.04.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Őszibarackleves tejjel 'lisztmentes' (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;	Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Banán;
	Óvoda: EN=441,95kcal FH=20,94g ZS=15,79g SZH=53,98g CK=20,00g SÓ=1,79g TZS=5,32g Iskola: EN=473,35kcal FH=23,54g ZS=18,09g SZH=54,03g CK=20,00g SÓ=1,95g TZS=6,82g K.Iskola: EN=768,30kcal FH=38,97g ZS=29,21g SZH=87,40g CK=20,00g SÓ=3,52g TZS=9,10g	Óvoda: EN=511,80kcal FH=19,53g ZS=21,34g SZH=77,02g CK=21,41g SÓ=1,12g TZS=2,62g Iskola: EN=690,27kcal FH=26,45g ZS=29,74g SZH=101,27g CK=26,88g SÓ=1,79g TZS=4,23g K.Iskola: EN=836,64kcal FH=30,99g ZS=36,33g SZH=124,06g CK=31,35g SÓ=2,05g TZS=5,29g	Óvoda: EN=379,05kcal FH=14,27g ZS=8,81g SZH=59,95g CK=0,00g SÓ=1,31g TZS=0,79g Iskola: EN=421,05kcal FH=14,79g ZS=8,81g SZH=69,63g CK=0,00g SÓ=1,31g TZS=0,79g K.Iskola: EN=684,60kcal FH=27,62g ZS=17,63g SZH=102,95g CK=0,00g SÓ=2,72g TZS=1,57g
SZERDA 2022.01.05.	Tej (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;	Tavaszileves 'lisztmentes'; Csirkepörkölt; Szarvacska tészta gluténment.; Káposzta saláta;	Baromfi párizsi (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Jégcsapretek;
	Óvoda: EN=409,65kcal FH=19,28g ZS=14,41g SZH=50,23g CK=9,20g SÓ=1,51g TZS=4,19g Iskola: EN=450,05kcal FH=20,94g ZS=15,81g SZH=55,33g CK=11,50g SÓ=1,56g TZS=5,04g K.Iskola: EN=741,60kcal FH=35,27g ZS=26,03g SZH=90,95g CK=13,80g SÓ=3,02g TZS=6,67g	Óvoda: EN=569,31kcal FH=21,90g ZS=22,41g SZH=67,93g CK=9,83g SÓ=1,02g TZS=1,84g Iskola: EN=758,63kcal FH=27,49g ZS=29,47g SZH=93,31g CK=17,18g SÓ=2,21g TZS=2,45g K.Iskola: EN=928,32kcal FH=31,51g ZS=35,15g SZH=118,53g CK=22,61g SÓ=3,81g TZS=2,96g	Óvoda: EN=307,95kcal FH=15,17g ZS=12,24g SZH=34,09g CK=0,12g SÓ=1,71g TZS=1,99g Iskola: EN=350,95kcal FH=17,39g ZS=15,66g SZH=34,73g CK=0,24g SÓ=2,11g TZS=3,19g K.Iskola: EN=636,00kcal FH=31,33g ZS=26,19g SZH=68,37g CK=0,30g SÓ=3,72g TZS=4,57g
CSÜTÖRTÖK 2022.01.06.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Csontleves 'lisztmentes'; Hentes sertés szelet 'lisztmentes' (11)*; Tört burgonya; Alma;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=298,27kcal FH=14,90g ZS=9,16g SZH=39,06g CK=5,05g SÓ=1,81g TZS=0,92g Iskola: EN=320,63kcal FH=16,96g ZS=9,51g SZH=41,76g CK=7,07g SÓ=2,31g TZS=1,05g K.Iskola: EN=599,18kcal FH=30,82g ZS=18,49g SZH=77,43g CK=9,07g SÓ=3,97g TZS=1,91g	Óvoda: EN=507,91kcal FH=26,01g ZS=17,11g SZH=56,91g CK=1,37g SÓ=2,11g TZS=1,23g Iskola: EN=677,90kcal FH=34,61g ZS=24,13g SZH=73,42g CK=1,98g SÓ=3,73g TZS=1,95g K.Iskola: EN=796,06kcal FH=40,76g ZS=27,74g SZH=87,37g CK=2,50g SÓ=5,24g TZS=2,15g	Óvoda: EN=344,75kcal FH=15,75g ZS=15,46g SZH=35,61g CK=0,06g SÓ=1,70g TZS=2,02g Iskola: EN=347,15kcal FH=15,95g ZS=15,48g SZH=35,95g CK=0,06g SÓ=1,70g TZS=2,02g K.Iskola: EN=689,50kcal FH=31,49g ZS=30,93g SZH=71,21g CK=0,12g SÓ=3,50g TZS=4,03g
PÉNTEK 2022.01.07.	Tej (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	Burgonyaleves (tejmentes); Pritaminos csibevagdalt 'tej-, tojásmentes'; Zöldbabfőzelék tejfölös 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Mini dzsem (13)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=381,55kcal FH=19,20g ZS=14,50g SZH=43,43g CK=9,20g SÓ=1,51g TZS=4,19g Iskola: EN=413,55kcal FH=20,94g ZS=15,96g SZH=46,33g CK=11,50g SÓ=1,56g TZS=5,04g K.Iskola: EN=707,10kcal FH=35,39g ZS=26,21g SZH=82,25g CK=13,80g SÓ=3,02g TZS=6,67g	Óvoda: EN=620,92kcal FH=33,09g ZS=18,42g SZH=77,43g CK=6,67g SÓ=2,45g TZS=1,98g Iskola: EN=747,48kcal FH=40,67g ZS=21,96g SZH=92,35g CK=10,16g SÓ=3,84g TZS=2,32g K.Iskola: EN=1 036,58kcal FH=60,12g ZS=25,23g SZH=137,02g CK=13,03g SÓ=6,05g TZS=2,72g	Óvoda: EN=326,05kcal FH=12,84g ZS=8,81g SZH=48,33g CK=13,25g SÓ=1,31g TZS=0,79g Iskola: EN=326,05kcal FH=12,84g ZS=8,81g SZH=48,33g CK=13,25g SÓ=1,31g TZS=0,79g K.Iskola: EN=652,10kcal FH=25,67g ZS=17,63g SZH=96,65g CK=26,50g SÓ=2,72g TZS=1,57g

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:
0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=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 2022.01.10.	Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';	Rizsleves; Sült virsli sertés 'diéta'; Szárazbabfőzelék tejfölös (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=361,63kcal FH=15,45g ZS=15,43g SZH=40,14g CK=5,09g SÓ=1,70g TZS=2,02g	Óvoda: EN=669,70kcal FH=32,63g ZS=24,00g SZH=81,15g CK=2,91g SÓ=3,58g TZS=6,19g	Óvoda: EN=271,45kcal FH=15,47g ZS=7,75g SZH=34,88g CK=0,00g SÓ=1,41g TZS=0,79g
	Iskola: EN=369,87kcal FH=15,45g ZS=15,43g SZH=42,16g CK=7,11g SÓ=1,70g TZS=2,02g	Iskola: EN=784,40kcal FH=36,91g ZS=27,41g SZH=97,64g CK=3,72g SÓ=4,34g TZS=6,50g	Iskola: EN=301,25kcal FH=17,45g ZS=9,51g SZH=36,18g CK=0,00g SÓ=1,41g TZS=0,79g
	K.Iskola: EN=719,14kcal FH=30,89g ZS=30,87g SZH=79,26g CK=9,18g SÓ=3,50g TZS=4,03g	K.Iskola: EN=1 189,36kcal FH=59,14g ZS=43,07g SZH=141,49g CK=4,49g SÓ=7,73g TZS=11,88g	K.Iskola: EN=557,10kcal FH=31,27g ZS=16,71g SZH=70,15g CK=0,00g SÓ=2,92g TZS=1,57g
KEDD 2022.01.11.	Tej (2)*; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	Csontleves 'lisztmentes'; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Párolt rizs;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=425,93kcal FH=23,43g ZS=17,62g SZH=43,17g CK=9,25g SÓ=2,09g TZS=4,99g	Óvoda: EN=461,68kcal FH=24,56g ZS=20,32g SZH=55,08g CK=1,37g SÓ=0,76g TZS=1,48g	Óvoda: EN=334,95kcal FH=12,84g ZS=9,81g SZH=48,33g CK=13,25g SÓ=1,31g TZS=1,49g
	Iskola: EN=490,31kcal FH=27,25g ZS=21,80g SZH=45,85g CK=11,55g SÓ=2,38g TZS=6,04g	Iskola: EN=595,44kcal FH=31,07g ZS=25,15g SZH=76,55g CK=1,92g SÓ=2,37g TZS=1,83g	Iskola: EN=334,95kcal FH=12,84g ZS=9,81g SZH=48,33g CK=13,25g SÓ=1,31g TZS=1,49g
	K.Iskola: EN=786,27kcal FH=43,39g ZS=31,58g SZH=81,68g CK=13,86g SÓ=4,11g TZS=7,89g	K.Iskola: EN=711,24kcal FH=35,47g ZS=30,33g SZH=91,94g CK=2,42g SÓ=3,48g TZS=2,29g	K.Iskola: EN=638,40kcal FH=25,67g ZS=16,13g SZH=96,65g CK=26,50g SÓ=2,72g TZS=2,27g
SZERDA 2022.01.12.	Őszibarack rostoslé (dobozos); Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék tejes (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=460,65kcal FH=20,64g ZS=16,71g SZH=55,48g CK=12,00g SÓ=1,79g TZS=5,99g	Óvoda: EN=701,53kcal FH=38,29g ZS=19,97g SZH=83,50g CK=16,93g SÓ=2,95g TZS=2,14g	Óvoda: EN=320,15kcal FH=16,23g ZS=12,88g SZH=34,80g CK=0,00g SÓ=1,70g TZS=2,44g
	Iskola: EN=492,05kcal FH=23,24g ZS=19,01g SZH=55,53g CK=12,00g SÓ=1,95g TZS=7,49g	Iskola: EN=833,07kcal FH=44,64g ZS=24,54g SZH=97,67g CK=20,73g SÓ=4,15g TZS=2,71g	Iskola: EN=320,15kcal FH=16,23g ZS=12,88g SZH=34,80g CK=0,00g SÓ=1,70g TZS=2,44g
	K.Iskola: EN=764,40kcal FH=38,67g ZS=27,63g SZH=88,90g CK=12,00g SÓ=3,52g TZS=9,77g	K.Iskola: EN=1 143,74kcal FH=63,42g ZS=28,93g SZH=144,72g CK=24,49g SÓ=6,57g TZS=3,35g	K.Iskola: EN=640,30kcal FH=32,45g ZS=25,77g SZH=69,59g CK=0,00g SÓ=3,50g TZS=4,87g
CSÜTÖRTÖK 2022.01.13.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Banán;	Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal (9)*; Tört burgonya; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'gluténmentes';	Petrezselymes túrókrém (2)*; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=499,95kcal FH=20,27g ZS=15,41g SZH=69,15g CK=9,20g SÓ=1,51g TZS=4,89g	Óvoda: EN=673,81kcal FH=28,37g ZS=16,89g SZH=97,51g CK=18,45g SÓ=4,24g TZS=1,79g	Óvoda: EN=265,51kcal FH=15,11g ZS=7,66g SZH=33,98g CK=0,00g SÓ=1,41g TZS=0,79g
	Iskola: EN=569,95kcal FH=22,29g ZS=16,81g SZH=81,13g CK=11,50g SÓ=1,56g TZS=5,74g	Iskola: EN=801,79kcal FH=32,34g ZS=21,39g SZH=114,17g CK=23,61g SÓ=5,40g TZS=2,24g	Iskola: EN=291,34kcal FH=16,85g ZS=9,36g SZH=34,68g CK=0,00g SÓ=1,41g TZS=0,79g
	K.Iskola: EN=838,90kcal FH=36,62g ZS=24,53g SZH=116,75g CK=13,80g SÓ=3,02g TZS=7,37g	K.Iskola: EN=1 095,77kcal FH=49,15g ZS=23,01g SZH=166,14g CK=30,78g SÓ=8,36g TZS=2,48g	K.Iskola: EN=545,22kcal FH=30,56g ZS=16,53g SZH=68,35g CK=0,00g SÓ=2,92g TZS=1,57g
PÉNTEK 2022.01.14.	Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldborsó leves 'lisztmentes'; Milánói makaróni 'lisztmentes'; Sajtszórat (2)*; Alma;	Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=331,77kcal FH=15,44g ZS=12,81g SZH=38,69g CK=5,09g SÓ=1,64g TZS=2,57g	Óvoda: EN=605,37kcal FH=22,36g ZS=22,35g SZH=75,79g CK=11,91g SÓ=1,31g TZS=2,63g	Óvoda: EN=396,45kcal FH=19,64g ZS=15,41g SZH=43,93g CK=0,00g SÓ=1,31g TZS=1,49g
	Iskola: EN=378,73kcal FH=18,04g ZS=15,81g SZH=41,02g CK=7,15g SÓ=1,97g TZS=3,65g	Iskola: EN=803,58kcal FH=29,55g ZS=30,22g SZH=99,54g CK=15,44g SÓ=2,40g TZS=3,55g	Iskola: EN=396,45kcal FH=19,64g ZS=15,41g SZH=43,93g CK=0,00g SÓ=1,31g TZS=1,49g
	K.Iskola: EN=646,98kcal FH=32,17g ZS=23,63g SZH=76,49g CK=9,17g SÓ=3,54g TZS=4,97g	K.Iskola: EN=933,62kcal FH=33,33g ZS=33,59g SZH=120,11g CK=18,60g SÓ=2,41g TZS=3,62g	K.Iskola: EN=637,40kcal FH=32,47g ZS=21,73g SZH=77,25g CK=0,00g SÓ=2,72g TZS=2,27g

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:
0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=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 2022.01.17.	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmetélt; Narancs;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=444,45kcal FH=18,84g ZS=15,41g SZH=59,01g CK=25,62g SÓ=1,51g TZS=4,89g Iskola: EN=472,45kcal FH=20,34g ZS=16,81g SZH=61,31g CK=27,92g SÓ=1,56g TZS=5,74g K.Iskola: EN=741,40kcal FH=34,67g ZS=24,53g SZH=96,93g CK=30,22g SÓ=3,02g TZS=7,37g	Óvoda: EN=658,96kcal FH=10,50g ZS=16,69g SZH=113,55g CK=32,22g SÓ=2,67g TZS=3,40g Iskola: EN=871,53kcal FH=15,00g ZS=23,01g SZH=146,97g CK=38,28g SÓ=4,11g TZS=5,22g K.Iskola: EN=1 004,94kcal FH=17,10g ZS=26,06g SZH=170,91g CK=38,32g SÓ=4,61g TZS=5,47g	Óvoda: EN=341,75kcal FH=15,51g ZS=15,46g SZH=35,22g CK=0,06g SÓ=1,70g TZS=2,02g Iskola: EN=341,75kcal FH=15,51g ZS=15,46g SZH=35,22g CK=0,06g SÓ=1,70g TZS=2,02g K.Iskola: EN=683,50kcal FH=31,01g ZS=30,93g SZH=70,43g CK=0,12g SÓ=3,50g TZS=4,03g
KEDD 2022.01.18.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Tarhonyaleves 'lisztmentes'; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Zöldborsófőzelék tejjel 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=450,85kcal FH=20,94g ZS=16,79g SZH=53,98g CK=20,00g SÓ=1,79g TZS=6,02g Iskola: EN=482,25kcal FH=23,54g ZS=19,09g SZH=54,03g CK=20,00g SÓ=1,95g TZS=7,52g K.Iskola: EN=754,60kcal FH=38,97g ZS=27,71g SZH=87,40g CK=20,00g SÓ=3,52g TZS=9,80g	Óvoda: EN=792,42kcal FH=34,85g ZS=31,63g SZH=88,04g CK=17,20g SÓ=2,50g TZS=2,53g Iskola: EN=953,88kcal FH=41,24g ZS=39,27g SZH=103,57g CK=23,28g SÓ=3,90g TZS=2,98g K.Iskola: EN=1 288,16kcal FH=58,93g ZS=44,42g SZH=156,88g CK=31,44g SÓ=6,42g TZS=3,51g	Óvoda: EN=278,45kcal FH=13,20g ZS=9,90g SZH=34,23g CK=0,00g SÓ=1,31g TZS=1,49g Iskola: EN=282,45kcal FH=13,44g ZS=9,96g SZH=34,83g CK=0,00g SÓ=1,31g TZS=1,49g K.Iskola: EN=525,40kcal FH=26,39g ZS=16,31g SZH=68,45g CK=0,00g SÓ=2,72g TZS=2,27g
SZERDA 2022.01.19.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';	Paradicsom leves 'lisztmentes' (5)*; Rakott brokkoli kölessel sajtos (2)*; Alma;	Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Jégcsapretek;
	Óvoda: EN=432,15kcal FH=22,23g ZS=18,48g SZH=44,00g CK=9,20g SÓ=1,90g TZS=5,84g Iskola: EN=460,15kcal FH=23,73g ZS=19,88g SZH=46,30g CK=11,50g SÓ=1,95g TZS=6,69g K.Iskola: EN=808,30kcal FH=41,45g ZS=34,17g SZH=83,39g CK=13,80g SÓ=3,80g TZS=9,97g	Óvoda: EN=463,41kcal FH=25,00g ZS=15,31g SZH=52,43g CK=16,35g SÓ=1,23g TZS=2,77g Iskola: EN=589,72kcal FH=31,89g ZS=19,19g SZH=67,48g CK=22,27g SÓ=1,92g TZS=3,35g K.Iskola: EN=713,01kcal FH=39,88g ZS=23,67g SZH=79,31g CK=26,89g SÓ=2,74g TZS=4,27g	Óvoda: EN=269,65kcal FH=15,44g ZS=7,69g SZH=34,34g CK=0,00g SÓ=1,41g TZS=0,79g Iskola: EN=298,25kcal FH=17,40g ZS=9,41g SZH=35,28g CK=0,00g SÓ=1,41g TZS=0,79g K.Iskola: EN=553,50kcal FH=31,21g ZS=16,59g SZH=69,07g CK=0,00g SÓ=2,92g TZS=1,57g
CSÜTÖRTÖK 2022.01.20.	Őszibarack rostoslé (dobozos); Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Burgonyaleves (tejmentes); Sült csirkecomb; Alma mártás 'Liszt-, tejmentes'; Pirított kukoricadara;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=406,65kcal FH=14,84g ZS=13,21g SZH=55,73g CK=12,12g SÓ=1,71g TZS=2,69g Iskola: EN=446,85kcal FH=16,84g ZS=16,61g SZH=56,13g CK=12,24g SÓ=2,11g TZS=3,89g K.Iskola: EN=707,90kcal FH=30,67g ZS=24,63g SZH=89,65g CK=12,30g SÓ=3,72g TZS=5,27g	Óvoda: EN=512,20kcal FH=21,77g ZS=17,44g SZH=58,23g CK=18,08g SÓ=1,12g TZS=1,22g Iskola: EN=693,53kcal FH=27,17g ZS=23,56g SZH=82,30g CK=25,40g SÓ=2,41g TZS=1,73g K.Iskola: EN=850,61kcal FH=31,95g ZS=29,51g SZH=101,43g CK=32,80g SÓ=3,11g TZS=2,23g	Óvoda: EN=365,45kcal FH=17,94g ZS=15,21g SZH=39,33g CK=6,00g SÓ=1,46g TZS=5,09g Iskola: EN=365,45kcal FH=17,94g ZS=15,21g SZH=39,33g CK=6,00g SÓ=1,46g TZS=5,09g K.Iskola: EN=606,40kcal FH=30,77g ZS=21,53g SZH=72,65g CK=6,00g SÓ=2,87g TZS=5,87g
PÉNTEK 2022.01.21.	Kefír (2)*; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'gluténmentes';	Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken 'lisztmentes'; Kukoricás rizs; Uborkasaláta;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=400,33kcal FH=21,93g ZS=17,24g SZH=39,16g CK=5,75g SÓ=2,04g TZS=5,04g Iskola: EN=434,31kcal FH=24,05g ZS=20,00g SZH=39,20g CK=5,75g SÓ=2,28g TZS=5,24g K.Iskola: EN=701,07kcal FH=38,59g ZS=28,37g SZH=72,56g CK=5,76g SÓ=3,96g TZS=6,24g	Óvoda: EN=491,07kcal FH=25,21g ZS=18,37g SZH=65,99g CK=11,53g SÓ=1,80g TZS=1,27g Iskola: EN=626,67kcal FH=32,43g ZS=22,08g SZH=89,63g CK=13,91g SÓ=3,54g TZS=1,48g K.Iskola: EN=719,91kcal FH=36,60g ZS=24,92g SZH=105,03g CK=17,24g SÓ=4,93g TZS=1,70g	Óvoda: EN=286,45kcal FH=14,90g ZS=10,16g SZH=34,00g CK=0,00g SÓ=1,81g TZS=1,62g Iskola: EN=300,45kcal FH=16,96g ZS=10,51g SZH=34,67g CK=0,00g SÓ=2,31g TZS=1,75g K.Iskola: EN=548,40kcal FH=30,82g ZS=16,99g SZH=68,34g CK=0,00g SÓ=3,97g TZS=2,61g

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:
0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=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 2022.01.24.	Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';	Tárkonyos csirkeraguleves (gluténmentes); Gránátos kocka 'lisztmentes'; Alma;	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=453,15kcal FH=21,45g ZS=21,03g SZH=44,30g CK=9,26g SÓ=1,90g TZS=5,42g Iskola: EN=481,15kcal FH=22,95g ZS=22,43g SZH=46,60g CK=11,56g SÓ=1,95g TZS=6,27g K.Iskola: EN=850,30kcal FH=39,89g ZS=39,27g SZH=83,99g CK=13,92g SÓ=3,80g TZS=9,13g	Óvoda: EN=282,21kcal FH=13,67g ZS=11,32g SZH=29,00g CK=1,40g SÓ=2,51g TZS=0,92g Iskola: EN=359,31kcal FH=16,94g ZS=13,86g SZH=38,67g CK=2,07g SÓ=3,52g TZS=1,14g K.Iskola: EN=449,30kcal FH=20,45g ZS=17,34g SZH=48,91g CK=2,75g SÓ=4,52g TZS=1,45g	Óvoda: EN=346,85kcal FH=15,85g ZS=16,50g SZH=33,99g CK=0,03g SÓ=1,78g TZS=4,27g Iskola: EN=396,45kcal FH=17,86g ZS=20,96g SZH=34,43g CK=0,05g SÓ=2,10g TZS=6,12g K.Iskola: EN=638,60kcal FH=30,80g ZS=27,28g SZH=67,92g CK=0,05g SÓ=3,51g TZS=6,90g
KEDD 2022.01.25.	Őszibarack rostoslé (dobozos); Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	Csontleves 'lisztmentes'; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyér 'gluténmentes';	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=369,10kcal FH=16,12g ZS=7,77g SZH=57,06g CK=12,04g SÓ=1,41g TZS=0,79g Iskola: EN=393,88kcal FH=18,55g ZS=8,83g SZH=58,30g CK=12,08g SÓ=1,41g TZS=0,79g K.Iskola: EN=644,59kcal FH=32,26g ZS=15,54g SZH=92,22g CK=12,13g SÓ=2,92g TZS=1,57g	Óvoda: EN=657,63kcal FH=28,92g ZS=27,53g SZH=71,70g CK=12,28g SÓ=1,68g TZS=1,50g Iskola: EN=790,92kcal FH=33,97g ZS=34,88g SZH=82,73g CK=15,29g SÓ=2,90g TZS=1,77g K.Iskola: EN=1 075,30kcal FH=49,85g ZS=39,66g SZH=126,77g CK=18,25g SÓ=5,91g TZS=2,12g	Óvoda: EN=320,15kcal FH=16,23g ZS=12,88g SZH=34,80g CK=0,00g SÓ=1,70g TZS=2,44g Iskola: EN=320,15kcal FH=16,23g ZS=12,88g SZH=34,80g CK=0,00g SÓ=1,70g TZS=2,44g K.Iskola: EN=640,30kcal FH=32,45g ZS=25,77g SZH=69,59g CK=0,00g SÓ=3,50g TZS=4,87g
SZERDA 2022.01.26.	Tea csipkebogyó; Gépsonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldségleves 'lisztmentes'; Tarhonyás csirke 'lisztmentes'; Uborkasaláta;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=310,53kcal FH=15,74g ZS=10,36g SZH=38,65g CK=5,07g SÓ=1,76g TZS=1,71g Iskola: EN=336,37kcal FH=18,64g ZS=10,91g SZH=40,95g CK=7,13g SÓ=2,20g TZS=1,93g K.Iskola: EN=594,24kcal FH=32,92g ZS=17,50g SZH=76,42g CK=9,16g SÓ=3,83g TZS=2,83g	Óvoda: EN=481,09kcal FH=22,16g ZS=13,53g SZH=65,12g CK=12,41g SÓ=1,45g TZS=0,89g Iskola: EN=601,69kcal FH=27,90g ZS=17,71g SZH=79,44g CK=14,93g SÓ=2,80g TZS=1,20g K.Iskola: EN=739,66kcal FH=31,70g ZS=21,05g SZH=101,96g CK=18,44g SÓ=3,31g TZS=1,46g	Óvoda: EN=365,45kcal FH=17,94g ZS=15,21g SZH=39,33g CK=6,00g SÓ=1,46g TZS=5,09g Iskola: EN=365,45kcal FH=17,94g ZS=15,21g SZH=39,33g CK=6,00g SÓ=1,46g TZS=5,09g K.Iskola: EN=606,40kcal FH=30,77g ZS=21,53g SZH=72,65g CK=6,00g SÓ=2,87g TZS=5,87g
CSÜTÖRTÖK 2022.01.27.	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Kukorica krémleves tejes (2)*; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi; Kenyér 'gluténmentes'; Körte;	Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=478,65kcal FH=26,64g ZS=22,31g SZH=42,68g CK=9,20g SÓ=1,99g TZS=9,39g Iskola: EN=538,05kcal FH=30,74g ZS=26,01g SZH=45,03g CK=11,50g SÓ=2,20g TZS=11,74g K.Iskola: EN=838,40kcal FH=47,67g ZS=36,03g SZH=80,70g CK=13,80g SÓ=3,82g TZS=14,87g	Óvoda: EN=677,41kcal FH=32,97g ZS=17,46g SZH=106,86g CK=3,92g SÓ=4,25g TZS=2,35g Iskola: EN=830,27kcal FH=39,44g ZS=20,79g SZH=136,20g CK=5,59g SÓ=5,31g TZS=2,80g K.Iskola: EN=1 105,41kcal FH=57,31g ZS=23,20g SZH=184,34g CK=6,93g SÓ=7,68g TZS=3,34g	Óvoda: EN=311,05kcal FH=15,44g ZS=12,81g SZH=33,63g CK=0,04g SÓ=1,64g TZS=2,57g Iskola: EN=349,65kcal FH=18,04g ZS=15,81g SZH=33,93g CK=0,08g SÓ=1,97g TZS=3,65g K.Iskola: EN=609,90kcal FH=32,17g ZS=23,63g SZH=67,40g CK=0,10g SÓ=3,54g TZS=4,97g
PÉNTEK 2022.01.28.	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás sajtos csirkecomb (2)*; Tört burgonya;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=368,45kcal FH=18,00g ZS=15,15g SZH=39,93g CK=5,70g SÓ=1,46g TZS=4,94g Iskola: EN=372,45kcal FH=18,24g ZS=15,21g SZH=40,53g CK=5,70g SÓ=1,46g TZS=4,94g K.Iskola: EN=615,40kcal FH=31,19g ZS=21,56g SZH=74,15g CK=5,70g SÓ=2,87g TZS=5,72g	Óvoda: EN=549,28kcal FH=28,76g ZS=18,07g SZH=62,15g CK=6,17g SÓ=2,28g TZS=2,78g Iskola: EN=737,53kcal FH=38,41g ZS=25,49g SZH=81,29g CK=7,86g SÓ=3,98g TZS=4,77g K.Iskola: EN=855,43kcal FH=43,18g ZS=28,22g SZH=98,40g CK=9,43g SÓ=4,52g TZS=5,05g	Óvoda: EN=334,95kcal FH=12,84g ZS=9,81g SZH=48,33g CK=13,25g SÓ=1,31g TZS=1,49g Iskola: EN=334,95kcal FH=12,84g ZS=9,81g SZH=48,33g CK=13,25g SÓ=1,31g TZS=1,49g K.Iskola: EN=638,40kcal FH=25,67g ZS=16,13g SZH=96,65g CK=26,50g SÓ=2,72g TZS=2,27g

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:
0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=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 2022.01.31.	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';	Babgulyás leves sertéshússal; Gyümölcsrizs 'tejes' (2)*; Mandarin;	Mini méz; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=434,15kcal FH=20,55g ZS=20,83g SZH=41,10g CK=6,06g SÓ=1,85g TZS=5,62g Iskola: EN=434,15kcal FH=20,55g ZS=20,83g SZH=41,10g CK=6,06g SÓ=1,85g TZS=5,62g K.Iskola: EN=775,30kcal FH=35,99g ZS=36,27g SZH=76,19g CK=6,12g SÓ=3,65g TZS=7,63g	Óvoda: EN=533,82kcal FH=29,11g ZS=11,09g SZH=85,77g CK=32,35g SÓ=0,83g TZS=2,92g Iskola: EN=682,41kcal FH=35,11g ZS=13,75g SZH=113,04g CK=43,03g SÓ=1,38g TZS=3,48g K.Iskola: EN=873,92kcal FH=43,39g ZS=16,52g SZH=148,16g CK=55,99g SÓ=1,43g TZS=4,03g	Óvoda: EN=323,55kcal FH=12,84g ZS=8,81g SZH=49,81g CK=16,42g SÓ=1,31g TZS=0,79g Iskola: EN=323,55kcal FH=12,84g ZS=8,81g SZH=49,81g CK=16,42g SÓ=1,31g TZS=0,79g K.Iskola: EN=587,10kcal FH=25,67g ZS=17,63g SZH=83,13g CK=16,42g SÓ=2,72g TZS=1,57g
KEDD 2022.02.01.	Őszibarack rostoslé (dobozos); Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Gomba leves 'lisztmentes'; Sertés sült; Meggymártás 'Liszt-, tejmentes'; Főtt burgonya;	Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Banán;
	Óvoda: EN=451,75kcal FH=20,64g ZS=15,71g SZH=55,48g CK=12,00g SÓ=1,79g TZS=5,29g Iskola: EN=483,15kcal FH=23,24g ZS=18,01g SZH=55,53g CK=12,00g SÓ=1,95g TZS=6,79g K.Iskola: EN=778,10kcal FH=38,67g ZS=29,13g SZH=88,90g CK=12,00g SÓ=3,52g TZS=9,07g	Óvoda: EN=470,45kcal FH=23,76g ZS=13,80g SZH=59,04g CK=21,77g SÓ=1,82g TZS=0,73g Iskola: EN=611,48kcal FH=30,12g ZS=17,52g SZH=78,59g CK=30,58g SÓ=2,52g TZS=0,94g K.Iskola: EN=702,74kcal FH=33,99g ZS=19,44g SZH=92,47g CK=33,82g SÓ=3,32g TZS=1,04g	Óvoda: EN=379,05kcal FH=14,27g ZS=8,81g SZH=59,95g CK=0,00g SÓ=1,31g TZS=0,79g Iskola: EN=421,05kcal FH=14,79g ZS=8,81g SZH=69,63g CK=0,00g SÓ=1,31g TZS=0,79g K.Iskola: EN=684,60kcal FH=27,62g ZS=17,63g SZH=102,95g CK=0,00g SÓ=2,72g TZS=1,57g
SZERDA 2022.02.02.	Tea csipkebogyó; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	Tarhonyaleves 'lisztmentes'; Vadas pulykaapró 'tejmentes' (5, 11)*; Körettészta 'gluténmentes'; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=287,63kcal FH=13,14g ZS=8,84g SZH=38,88g CK=5,03g SÓ=1,31g TZS=0,79g Iskola: EN=298,27kcal FH=13,34g ZS=8,86g SZH=41,24g CK=7,05g SÓ=1,31g TZS=0,79g K.Iskola: EN=571,14kcal FH=26,27g ZS=17,69g SZH=76,74g CK=9,06g SÓ=2,72g TZS=1,57g	Óvoda: EN=594,52kcal FH=22,37g ZS=22,13g SZH=73,67g CK=1,55g SÓ=1,53g TZS=1,43g Iskola: EN=769,65kcal FH=28,22g ZS=28,24g SZH=97,03g CK=1,77g SÓ=2,63g TZS=1,84g K.Iskola: EN=915,49kcal FH=31,80g ZS=33,42g SZH=117,67g CK=2,07g SÓ=3,03g TZS=2,25g	Óvoda: EN=320,15kcal FH=16,23g ZS=12,88g SZH=34,80g CK=0,00g SÓ=1,70g TZS=2,44g Iskola: EN=320,15kcal FH=16,23g ZS=12,88g SZH=34,80g CK=0,00g SÓ=1,70g TZS=2,44g K.Iskola: EN=640,30kcal FH=32,45g ZS=25,77g SZH=69,59g CK=0,00g SÓ=3,50g TZS=4,87g
CSÜTÖRTÖK 2022.02.03.	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Almaleves (lisztmentes,tejes) (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;	Toast sonkás felvágott (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=289,82kcal FH=15,76g ZS=7,68g SZH=39,22g CK=5,09g SÓ=1,41g TZS=0,79g Iskola: EN=318,96kcal FH=17,95g ZS=8,68g SZH=41,89g CK=7,16g SÓ=1,41g TZS=0,79g K.Iskola: EN=575,67kcal FH=31,54g ZS=15,36g SZH=77,51g CK=9,20g SÓ=2,92g TZS=1,57g	Óvoda: EN=537,31kcal FH=24,18g ZS=17,01g SZH=65,97g CK=23,19g SÓ=1,52g TZS=1,29g Iskola: EN=667,75kcal FH=30,27g ZS=19,91g SZH=84,50g CK=31,31g SÓ=2,33g TZS=1,48g K.Iskola: EN=781,22kcal FH=34,53g ZS=22,14g SZH=102,33g CK=38,80g SÓ=3,05g TZS=1,77g	Óvoda: EN=277,55kcal FH=14,90g ZS=9,16g SZH=34,00g CK=0,00g SÓ=1,81g TZS=0,92g Iskola: EN=291,55kcal FH=16,96g ZS=9,51g SZH=34,67g CK=0,00g SÓ=2,31g TZS=1,05g K.Iskola: EN=562,10kcal FH=30,82g ZS=18,49g SZH=68,34g CK=0,00g SÓ=3,97g TZS=1,91g
PÉNTEK 2022.02.04.	Poharas tej (2)*; Gépsonka (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék tejjel (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Mini dzsem (13)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=408,75kcal FH=22,84g ZS=14,99g SZH=44,72g CK=0,04g SÓ=1,76g TZS=1,01g Iskola: EN=428,75kcal FH=25,94g ZS=15,56g SZH=45,34g CK=0,08g SÓ=2,20g TZS=1,23g K.Iskola: EN=702,30kcal FH=40,32g ZS=24,66g SZH=78,97g CK=0,10g SÓ=3,83g TZS=2,13g	Óvoda: EN=697,19kcal FH=35,85g ZS=24,28g SZH=80,88g CK=5,66g SÓ=3,82g TZS=3,71g Iskola: EN=840,28kcal FH=42,43g ZS=30,48g SZH=95,10g CK=6,29g SÓ=4,73g TZS=4,39g K.Iskola: EN=1 128,16kcal FH=59,44g ZS=35,06g SZH=139,01g CK=6,99g SÓ=7,14g TZS=5,05g	Óvoda: EN=326,05kcal FH=12,84g ZS=8,81g SZH=48,33g CK=13,25g SÓ=1,31g TZS=0,79g Iskola: EN=326,05kcal FH=12,84g ZS=8,81g SZH=48,33g CK=13,25g SÓ=1,31g TZS=0,79g K.Iskola: EN=652,10kcal FH=25,67g ZS=17,63g SZH=96,65g CK=26,50g SÓ=2,72g TZS=1,57g

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:
0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes Időszak: 2022.01.01.-tól 2022.01.31.-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							
Alma mártás 'Liszt-, tejmentes'	128,58kcal	1,16g	2,06g	25,10g	17,10g	0,10g	0,20g
Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Almás sajtos csirkecomb	242,70kcal	20,25g	11,43g	13,64g	4,42g	0,73g	2,14g
Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Margarin Liga 500, Rizsital, Rizsliszt, Sajt 'Trappista', Só 'jódozott'							
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							
Babgulyás leves sertéshússal	231,12kcal	17,20g	6,43g	24,72g	0,85g	0,53g	0,22g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, 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							
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							
Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'	67,91kcal	3,48g	0,52g	11,50g	1,66g	0,57g	0,04g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Rizsliszt, Só 'jódozott', 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							
Burgonyapüré natur	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,32g	0,00g
Összetétel: Rizsital, Só 'jódozott', Tisztított burgonya							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes Időszak: 2022.01.01.-tól 2022.01.31.-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'							
Csirkepörkölt	186,09kcal	17,14g	11,63g	2,30g	0,68g	0,20g	0,82g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Csontleves 'lisztmentes'	59,58kcal	1,03g	2,12g	8,94g	0,97g	0,14g	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'							
Finomfőzelék tejes	201,98kcal	7,31g	3,62g	33,09g	16,04g	0,86g	0,63g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Frankfurti leves liszt-,tejmentes	148,03kcal	5,37g	8,43g	11,96g	0,22g	1,17g	2,70g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Virsli 'Kométa Vendégváró'							
Gépsonka (diéta)	17,60kcal	2,90g	0,55g	0,28g	0,04g	0,45g	0,22g
Összetétel: Gépsonka allergénmentes							
Gomba krémleves tej-, lisztmentes	71,01kcal	2,39g	2,24g	10,19g	0,27g	0,22g	0,22g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gombás sertésragu	135,88kcal	13,22g	8,57g	0,81g	0,25g	0,99g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gránátos kocka 'lisztmentes'	129,47kcal	1,94g	6,70g	13,96g	0,42g	1,49g	0,71g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Gyümölcsrizs 'tejes'	275,70kcal	11,49g	4,66g	55,17g	31,50g	0,30g	2,70g
Összetétel: Fagy. alma, Kristálycukor, Rizs 'A', Tej '1,5%'							
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'							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes Időszak: 2022.01.01.-tól 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Hentes sertés szelet 'lisztmentes'	175,56kcal	19,51g	8,87g	3,27g	0,32g	0,99g	0,41g
Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Pápai sonka, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Húsos tészta	420,14kcal	12,97g	19,23g	46,94g	0,25g	1,49g	0,40g
Összetétel: 'Spagetti' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Jégcsapretek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Jégcsap retek							
Joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Összetétel: Joghurt natúr							
Káposzta saláta	58,56kcal	1,30g	0,17g	12,69g	8,00g	0,10g	0,01g
Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'							
Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Összetétel: Kefír							
Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, teimentes)	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							
Kenyér 'gluténmentes'	240,95kcal	12,84g	6,31g	33,33g	0,00g	1,31g	0,79g
Összetétel: Élesztő 'Szárított', Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes kenyérliszt Mester, Só 'jódozott'							
Kenyér 'gluténmentes'	240,95kcal	12,84g	6,31g	33,33g	0,00g	1,21g	0,79g
Összetétel: Élesztő 'Szárított', Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes kenyérliszt Mester, Só 'jódozott'							
Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kigyó uborka							
Köményes pulykasült	165,83kcal	17,01g	10,13g	0,68g	0,13g	0,99g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Körözött 'házi'	28,15kcal	2,93g	1,37g	0,84g	0,04g	0,10g	0,00g
Összetétel: Csemege paprika, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1, Vöröshagyma							
Körte	57,20kcal	0,44g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Körte							
Kukorica krémleves tejes	102,89kcal	5,38g	1,14g	17,30g	1,84g	1,01g	0,53g
Összetétel: Fagy. kukorica, Fokhagyma, Főzőtejszín 10%, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes Időszak: 2022.01.01.-tól 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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							
Lecsós sertésszelet	178,33kcal	13,25g	12,65g	1,97g	0,42g	1,14g	1,53g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika							
Mandarin	27,00kcal	0,42g	0,00g	5,88g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Mandarin							
Milánói makaróni 'lisztmentes'	457,68kcal	14,84g	18,51g	56,03g	8,98g	0,53g	0,34g
Összetétel: 'Spagetti' Tészta, Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', 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							
Mustáros sertésszelet (diéta)	207,16kcal	17,35g	13,26g	3,65g	0,34g	0,20g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár E-mentes Univer, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Narancs	45,10kcal	0,66g	0,00g	9,35g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Narancs							
Natúr sertésszelet	201,51kcal	17,23g	12,06g	5,05g	0,21g	0,99g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Natúr sertésszelet 'lisztmentes'	181,33kcal	16,83g	12,00g	0,60g	0,13g	0,99g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
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							
Őszibarackleves tejjel 'lisztmentes'	125,71kcal	1,70g	2,38g	24,69g	19,90g	0,13g	1,10g
Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín 10%, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes Időszak: 2022.01.01.-tól 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Pápai sonka (diéta)	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,58g	0,00g
Összetétel: Pápai sonka							
Paprikás burgonya sertéshússal	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,50g	1,02g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Paprikás sült hal	102,51kcal	9,45g	4,20g	6,48g	0,00g	1,04g	0,41g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Halfilé 'Pangasius', Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
Paradicsom leves 'lisztmentes'	103,93kcal	1,93g	0,37g	23,06g	12,48g	0,13g	0,03g
Összetétel: 'Betű' Tészta, Csemege paprika, Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma							
Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom 30g							
Paradicsomos káposzta	135,56kcal	3,87g	2,36g	24,61g	10,97g	0,14g	0,24g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma							
Párolt rizs	121,15kcal	2,56g	3,34g	31,67g	0,04g	0,20g	0,35g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
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							
Párolt zöldségek ínyenc	73,80kcal	3,62g	1,60g	10,82g	0,02g	0,23g	0,21g
Összetétel: Fagy. ínyenc zöldség keverék, Margarin Liga 500, Só 'jódozott'							
Petrezselymes rizs	240,52kcal	3,93g	11,23g	48,13g	0,34g	0,50g	1,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Petrezselymes túrókrém	24,56kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1							
Pirított kukoricadara	120,74kcal	2,00g	6,12g	14,00g	0,00g	0,20g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'							
Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Poharas tej 0,2L							
Pritaminos csibevagdalt 'tej-, tojásmentes'	121,44kcal	13,06g	5,18g	4,93g	0,41g	0,50g	0,51g
Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes Időszak: 2022.01.01.-tól 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Rakott brokkoli kölessel sajtos	325,38kcal	22,64g	14,94g	21,68g	3,86g	1,10g	2,74g
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							
Riso margarin 10g	22,60kcal	0,00g	2,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Minimarg.Riso 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							
Rizseshús 'sertés'	218,76kcal	14,58g	10,48g	24,49g	0,25g	1,49g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rizsleves	47,72kcal	1,42g	1,13g	9,54g	1,27g	0,55g	0,13g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rostos almalé	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Összetétel: Dobozos Gyümölcslé 2 dl 50% alma							
Sajtos-tejfölös tészta	347,66kcal	9,58g	13,03g	47,13g	0,00g	0,51g	4,15g
Összetétel: 'Szélesmetélt' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Sajt 'Trappista', Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Sajtszórat	47,10kcal	3,90g	3,45g	0,08g	0,00g	0,24g	2,25g
Összetétel: Sajt 'Trappista'							
Sertés flekken 'lisztmentes'	199,26kcal	17,62g	10,31g	7,89g	0,42g	0,99g	0,41g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sertés sült	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,99g	0,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sült csirkecomb	152,58kcal	16,00g	7,04g	0,50g	0,00g	0,30g	0,20g
Összetétel: Csirkecomb felső 'csontos', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Sült hal	93,34kcal	9,40g	4,26g	4,21g	0,00g	1,04g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Halfilé 'Pangasius', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'							
Sült virsli sertés 'diéta'	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Összetétel: Virsli 'Kométa Vendégváró'							
Szárazbabfőzelék tejfölös	237,03kcal	11,77g	3,95g	37,26g	1,58g	0,50g	0,30g
Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes Időszak: 2022.01.01.-tól 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Szarvacska tészta gluténment.	249,05kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,50g	0,50g
Összetétel: 'Szarvacska' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Szilvaleves 'tejmentes'	92,44kcal	0,75g	0,13g	21,53g	17,22g	0,11g	0,00g
Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Tarhonyaleves 'lisztmentes'	100,71kcal	1,87g	3,17g	15,38g	1,02g	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							
Tarhonyás csirke 'lisztmentes'	363,09kcal	19,64g	10,82g	44,99g	0,51g	0,40g	0,61g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Tárkonyos csirkeraguleves (gluténmentes)	118,63kcal	11,28g	4,63g	7,33g	0,97g	1,02g	0,21g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, 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							
Tavaszileves 'lisztmentes'	75,62kcal	1,06g	4,81g	6,74g	1,15g	0,23g	0,51g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Tea citromos	20,72kcal	0,00g	0,00g	5,06g	5,05g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű							
Tea csipkebogyó	20,48kcal	0,00g	0,00g	5,04g	5,03g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres							
Tej	112,00kcal	6,00g	5,60g	9,20g	9,20g	0,20g	3,40g
Összetétel: Tej '2,8%'							
Tejfölös túró (házi)	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1							
Toast sonkás felvágott (diéta)	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
Összetétel: Toast sonkás szelet allergénmentes							
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							