	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.01.03.	Tea citromos; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Sertés sült; Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, tejmentes); Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Mini méz; Ráma 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 Iskola: EN=239,78kcal FH=7,59g ZS=7,02g SZH=35,41g CK=7,17g SÓ=1,09g TZS=1,85g K.Iskola: EN=378,38kcal FH=12,56g ZS=13,76g SZH=49,45g CK=9,21g SÓ=1,76g TZS=3,58g	Óvoda: EN=422,06kcal FH=24,70g ZS=12,57g SZH=49,90g CK=2,32g SÓ=2,40g TZS=0,74g Iskola: EN=533,07kcal FH=30,83g ZS=16,29g SZH=62,41g CK=2,97g SÓ=3,26g TZS=0,99g K.Iskola: EN=657,10kcal FH=35,61g ZS=19,73g SZH=80,10g CK=3,63g SÓ=3,65g TZS=1,33g	Óvoda: EN=213,40kcal FH=3,01g ZS=6,32g SZH=37,33g CK=16,55g SÓ=0,56g TZS=1,36g Iskola: EN=238,50kcal FH=3,75g ZS=6,40g SZH=42,53g CK=16,57g SÓ=0,70g TZS=1,40g K.Iskola: EN=341,70kcal FH=5,28g ZS=12,56g SZH=52,98g CK=16,66g SÓ=0,98g TZS=2,68g
KEDD 2022.01.04.	Rostos almalé; Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Őszibarack leves 'Liszt-, tejmentes'; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;	Ráma 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 Iskola: EN=276,72kcal FH=10,36g ZS=4,91g SZH=46,67g CK=20,15g SÓ=1,52g TZS=0,83g K.Iskola: EN=359,52kcal FH=16,04g ZS=6,69g SZH=57,15g CK=20,19g SÓ=2,05g TZS=0,91g	Óvoda: EN=488,20kcal FH=18,95g ZS=19,34g SZH=76,20g CK=21,41g SÓ=1,10g TZS=1,52g Iskola: EN=643,07kcal FH=25,29g ZS=25,74g SZH=99,63g CK=26,88g SÓ=1,75g TZS=2,03g K.Iskola: EN=777,64kcal FH=29,54g ZS=31,33g SZH=122,01g CK=31,35g SÓ=2,00g TZS=2,54g	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 2022.01.05.	Rizstej; Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Tavaszileves 'lisztmentes'; Csirkepörkölt; Szarvacska tészta gluténment.; Káposzta saláta;	Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Jégcsapretek;
	Óvoda: EN=355,50kcal FH=6,05g ZS=8,40g SZH=51,35g CK=0,15g SÓ=0,85g TZS=1,40g Iskola: EN=385,50kcal FH=6,55g ZS=8,90g SZH=57,35g CK=0,15g SÓ=0,90g TZS=1,40g K.Iskola: EN=468,50kcal FH=7,10g ZS=15,40g SZH=63,40g CK=0,20g SÓ=0,95g TZS=2,60g	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=197,80kcal FH=5,34g ZS=9,75g SZH=21,61g CK=0,25g SÓ=0,96g TZS=2,56g Iskola: EN=265,90kcal FH=8,30g ZS=13,25g SZH=27,45g CK=0,39g SÓ=1,50g TZS=3,80g K.Iskola: EN=390,60kcal FH=10,94g ZS=21,12g SZH=38,22g CK=0,54g SÓ=1,98g TZS=5,68g
CSÜTÖRTÖK 2022.01.06.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Csontleves; Hentes sertés szelet 'lisztmentes' (11)*; Tört burgonya; Alma;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=188,12kcal FH=5,07g ZS=6,67g SZH=26,58g CK=5,18g SÓ=1,06g TZS=1,49g Iskola: EN=235,58kcal FH=7,87g ZS=7,09g SZH=34,49g CK=7,22g SÓ=1,70g TZS=1,67g K.Iskola: EN=353,78kcal FH=10,43g ZS=13,43g SZH=47,27g CK=9,31g SÓ=2,23g TZS=3,01g	Óvoda: EN=508,74kcal FH=26,02g ZS=17,11g SZH=57,13g CK=1,50g SÓ=2,11g TZS=1,23g Iskola: EN=679,13kcal FH=34,64g ZS=24,13g SZH=73,73g CK=2,15g SÓ=3,73g TZS=1,95g K.Iskola: EN=797,32kcal FH=40,77g ZS=27,73g SZH=87,71g CK=2,72g SÓ=5,24g TZS=2,15g	Óvoda: EN=204,20kcal FH=5,87g ZS=9,47g SZH=23,08g CK=0,14g SÓ=0,95g TZS=1,39g 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=383,30kcal FH=11,00g ZS=18,86g SZH=40,96g CK=0,26g SÓ=1,76g TZS=2,74g
PÉNTEK 2022.01.07.	Rizstej; Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Burgonyaleves (tejmentes); Pritaminos csibevagdalt 'tej-, tojásmentes'; Zöldbabfőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Mini dzsem (13)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=322,00kcal FH=6,76g ZS=8,49g SZH=54,45g CK=0,20g SÓ=0,90g TZS=1,40g Iskola: EN=356,00kcal FH=7,50g ZS=9,05g SZH=61,05g CK=0,20g SÓ=0,95g TZS=1,40g K.Iskola: EN=441,00kcal FH=8,17g ZS=15,58g SZH=67,40g CK=0,25g SÓ=1,00g TZS=2,60g	Óvoda: EN=451,71kcal FH=22,78g ZS=11,91g SZH=59,42g CK=4,75g SÓ=1,80g TZS=1,36g Iskola: EN=591,51kcal FH=31,01g ZS=15,28g SZH=77,23g CK=6,26g SÓ=3,53g TZS=1,73g K.Iskola: EN=739,59kcal FH=39,09g ZS=18,61g SZH=97,44g CK=7,17g SÓ=4,51g TZS=2,13g	Óvoda: EN=215,90kcal FH=3,01g ZS=6,32g SZH=35,85g CK=13,38g SÓ=0,56g TZS=1,36g Iskola: EN=241,00kcal FH=3,75g ZS=6,40g SZH=41,05g CK=13,40g SÓ=0,70g TZS=1,40g K.Iskola: EN=406,70kcal FH=5,28g ZS=12,56g SZH=66,50g CK=26,74g SÓ=0,98g TZS=2,68g

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 2022.01.10.	Tea csipkebogyó; Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Rizsleves; Sült virsli sertés 'diéta'; Szárazbabfőzelék tejmentes; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=184,38kcal FH=7,56g ZS=5,22g SZH=25,84g CK=5,11g SÓ=1,14g TZS=0,86g	Óvoda: EN=522,05kcal FH=22,59g ZS=17,40g SZH=68,42g CK=2,99g SÓ=2,92g TZS=5,57g	Óvoda: EN=206,60kcal FH=5,93g ZS=9,53g SZH=23,47g CK=0,14g SÓ=0,95g TZS=1,39g
	Iskola: EN=249,72kcal FH=12,90g ZS=6,70g SZH=33,06g CK=7,15g SÓ=1,86g TZS=0,90g	Iskola: EN=657,59kcal FH=27,50g ZS=20,53g SZH=89,99g CK=3,82g SÓ=3,82g TZS=5,92g	Iskola: EN=235,70kcal FH=6,91g ZS=9,67g SZH=29,27g CK=0,16g SÓ=1,09g TZS=1,43g
	K.Iskola: EN=324,04kcal FH=16,68g ZS=7,56g SZH=45,47g CK=9,20g SÓ=2,43g TZS=0,98g	K.Iskola: EN=926,99kcal FH=38,31g ZS=36,24g SZH=110,84g CK=4,63g SÓ=5,69g TZS=11,29g	K.Iskola: EN=388,10kcal FH=11,12g ZS=18,98g SZH=41,74g CK=0,26g SÓ=1,76g TZS=2,74g
KEDD 2022.01.11.	Rizstej; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Csontleves; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Párolt rizs;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=293,38kcal FH=9,55g ZS=8,03g SZH=45,44g CK=0,13g SÓ=1,34g TZS=0,96g	Óvoda: EN=462,51kcal FH=24,58g ZS=20,31g SZH=55,30g CK=1,50g SÓ=0,76g TZS=1,48g	Óvoda: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SÓ=0,35g TZS=1,05g
	Iskola: EN=384,86kcal FH=13,11g ZS=11,39g SZH=57,02g CK=0,15g SÓ=1,77g TZS=1,20g	Iskola: EN=596,67kcal FH=31,09g ZS=25,15g SZH=76,86g CK=2,09g SÓ=2,36g TZS=1,83g	Iskola: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SÓ=0,35g TZS=1,05g
	K.Iskola: EN=492,07kcal FH=16,90g ZS=14,12g SZH=73,63g CK=0,20g SÓ=2,37g TZS=1,50g	K.Iskola: EN=712,51kcal FH=35,48g ZS=30,32g SZH=92,28g CK=2,63g SÓ=3,48g TZS=2,29g	K.Iskola: EN=315,50kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=60,45g CK=30,95g SÓ=0,35g TZS=1,05g
SZERDA 2022.01.12.	Őszibarack rostoslé (dobozos); Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Jégcsapretek;	Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=272,70kcal FH=4,68g ZS=3,93g SZH=51,86g CK=12,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g	Óvoda: EN=559,79kcal FH=27,69g ZS=13,72g SZH=72,00g CK=15,63g SÓ=2,28g TZS=1,24g	Óvoda: EN=179,60kcal FH=6,35g ZS=6,89g SZH=22,27g CK=0,08g SÓ=0,95g TZS=1,81g
	Iskola: EN=275,50kcal FH=4,90g ZS=3,95g SZH=52,10g CK=12,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g	Iskola: EN=718,02kcal FH=34,57g ZS=18,33g SZH=92,11g CK=18,99g SÓ=3,63g TZS=1,76g	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=276,90kcal FH=5,01g ZS=3,96g SZH=52,22g CK=12,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g	K.Iskola: EN=897,57kcal FH=41,78g ZS=22,95g SZH=116,97g CK=22,33g SÓ=4,53g TZS=2,31g	K.Iskola: EN=334,10kcal FH=11,96g ZS=13,70g SZH=39,34g CK=0,14g SÓ=1,76g TZS=3,58g
CSÜTÖRTÖK 2022.01.13.	Rizstej; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Banán;	Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal (9)*; Tört burgonya; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=449,50kcal FH=7,43g ZS=5,90g SZH=77,92g CK=0,10g SÓ=0,85g TZS=0,90g	Óvoda: EN=533,26kcal FH=18,50g ZS=10,89g SZH=84,99g CK=18,53g SÓ=3,59g TZS=1,17g	Óvoda: EN=172,10kcal FH=4,96g ZS=7,22g SZH=21,20g CK=0,20g SÓ=0,96g TZS=2,06g
	Iskola: EN=521,50kcal FH=8,45g ZS=6,40g SZH=93,60g CK=0,10g SÓ=0,90g TZS=0,90g	Iskola: EN=686,34kcal FH=23,21g ZS=15,48g SZH=106,84g CK=23,71g SÓ=4,89g TZS=1,66g	Iskola: EN=237,40kcal FH=7,70g ZS=10,70g SZH=26,80g CK=0,34g SÓ=1,50g TZS=3,30g
	K.Iskola: EN=551,50kcal FH=8,95g ZS=6,90g SZH=99,60g CK=0,10g SÓ=0,95g TZS=0,90g	K.Iskola: EN=847,60kcal FH=28,66g ZS=17,38g SZH=135,89g CK=30,92g SÓ=6,32g TZS=1,89g	K.Iskola: EN=307,70kcal FH=10,18g ZS=12,56g SZH=37,40g CK=0,44g SÓ=1,98g TZS=3,98g
PÉNTEK 2022.01.14.	Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Milánói makaróni; Alma;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=191,22kcal FH=5,56g ZS=6,82g SZH=26,16g CK=5,17g SÓ=0,89g TZS=1,94g	Óvoda: EN=566,96kcal FH=18,47g ZS=19,82g SZH=75,81g CK=11,96g SÓ=1,07g TZS=0,48g	Óvoda: EN=180,50kcal FH=4,71g ZS=3,99g SZH=30,40g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
	Iskola: EN=263,28kcal FH=8,90g ZS=9,90g SZH=33,69g CK=7,25g SÓ=1,36g TZS=3,06g	Iskola: EN=755,34kcal FH=24,38g ZS=27,01g SZH=99,92g CK=15,48g SÓ=1,88g TZS=0,70g	Iskola: EN=184,50kcal FH=4,95g ZS=4,05g SZH=31,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
	K.Iskola: EN=340,78kcal FH=11,68g ZS=11,56g SZH=46,24g CK=9,31g SÓ=1,80g TZS=3,68g	K.Iskola: EN=899,45kcal FH=29,29g ZS=30,45g SZH=122,50g CK=19,64g SÓ=2,09g TZS=0,78g	K.Iskola: EN=186,50kcal FH=5,07g ZS=4,08g SZH=31,30g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g

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 2022.01.17.	Rizstej; Mini méz; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmetélt; Narancs;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=394,00kcal FH=6,00g ZS=5,90g SZH=67,78g CK=16,52g SÓ=0,85g TZS=0,90g Iskola: EN=424,00kcal FH=6,50g ZS=6,40g SZH=73,78g CK=16,52g SÓ=0,90g TZS=0,90g K.Iskola: EN=454,00kcal FH=7,00g ZS=6,90g SZH=79,78g CK=16,52g SÓ=0,95g TZS=0,90g	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=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 2022.01.18.	Rostos almalé; Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Zöldborsófőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=250,50kcal FH=5,17g ZS=6,67g SZH=41,73g CK=20,13g SÓ=1,00g TZS=1,93g Iskola: EN=310,00kcal FH=7,82g ZS=9,53g SZH=47,36g CK=20,19g SÓ=1,58g TZS=3,01g K.Iskola: EN=377,40kcal FH=10,26g ZS=11,08g SZH=57,98g CK=20,25g SÓ=2,08g TZS=3,61g	Óvoda: EN=618,20kcal FH=23,56g ZS=24,49g SZH=71,15g CK=15,35g SÓ=2,10g TZS=1,23g Iskola: EN=808,25kcal FH=30,41g ZS=32,85g SZH=91,60g CK=21,08g SÓ=3,74g TZS=1,64g K.Iskola: EN=990,24kcal FH=36,18g ZS=37,97g SZH=118,46g CK=28,86g SÓ=4,33g TZS=2,00g	Óvoda: EN=180,50kcal FH=4,71g ZS=3,99g SZH=30,40g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=184,50kcal FH=4,95g ZS=4,05g SZH=31,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g K.Iskola: EN=186,50kcal FH=5,07g ZS=4,08g SZH=31,30g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
SZERDA 2022.01.19.	Tea csipkebogyó; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel tejmentes; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Jégcsapretek;
	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=444,92kcal FH=21,32g ZS=14,87g SZH=52,63g CK=15,34g SÓ=1,04g TZS=0,90g Iskola: EN=575,20kcal FH=27,37g ZS=19,88g SZH=67,01g CK=21,23g SÓ=1,69g TZS=1,21g K.Iskola: EN=694,70kcal FH=33,94g ZS=24,97g SZH=77,98g CK=25,74g SÓ=2,42g TZS=1,54g	Óvoda: EN=183,80kcal FH=6,68g ZS=6,92g SZH=22,63g CK=0,08g SÓ=0,95g TZS=1,81g Iskola: EN=211,70kcal FH=7,64g ZS=7,02g SZH=28,07g CK=0,10g SÓ=1,09g TZS=1,85g K.Iskola: EN=342,50kcal FH=12,62g ZS=13,76g SZH=40,06g CK=0,14g SÓ=1,76g TZS=3,58g
CSÜTÖRTÖK 2022.01.20.	Őszibarack rostoslé (dobozos); Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Burgonyaleves (tejmentes); Sült csirkecomb; Alma mártás 'tejmentes'; Pirított kukoricadara;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=266,10kcal FH=4,96g ZS=7,22g SZH=43,20g CK=12,20g SÓ=0,96g TZS=2,06g Iskola: EN=331,40kcal FH=7,70g ZS=10,70g SZH=48,80g CK=12,34g SÓ=1,50g TZS=3,30g K.Iskola: EN=401,70kcal FH=10,18g ZS=12,56g SZH=59,40g CK=12,44g SÓ=1,98g TZS=3,98g	Óvoda: EN=508,61kcal FH=21,70g ZS=17,43g SZH=57,44g CK=18,08g SÓ=1,12g TZS=1,22g Iskola: EN=678,45kcal FH=26,88g ZS=23,52g SZH=78,99g CK=25,40g SÓ=2,41g TZS=1,73g K.Iskola: EN=827,28kcal FH=31,49g ZS=29,45g SZH=96,30g CK=32,80g SÓ=3,31g TZS=2,23g	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
PÉNTEK 2022.01.21.	Tea csipkebogyó; Házi pulykahúskrém; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Uborkasaláta;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=272,36kcal FH=8,29g ZS=6,08g SZH=32,47g CK=5,18g SÓ=1,23g TZS=1,00g Iskola: EN=314,58kcal FH=10,41g ZS=8,84g SZH=34,53g CK=7,20g SÓ=1,47g TZS=1,20g K.Iskola: EN=348,51kcal FH=12,12g ZS=10,90g SZH=36,58g CK=9,22g SÓ=1,74g TZS=1,42g	Óvoda: EN=481,74kcal FH=25,03g ZS=18,34g SZH=63,93g CK=11,53g SÓ=1,31g TZS=1,27g Iskola: EN=616,62kcal FH=32,23g ZS=22,06g SZH=87,41g CK=13,91g SÓ=2,85g TZS=1,48g K.Iskola: EN=712,73kcal FH=36,46g ZS=24,90g SZH=103,45g CK=17,24g SÓ=3,94g TZS=1,70g	Óvoda: EN=145,90kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=21,47g CK=0,08g SÓ=1,06g TZS=0,99g Iskola: EN=185,00kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=27,35g CK=0,10g SÓ=1,70g TZS=1,17g K.Iskola: EN=242,20kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=38,09g CK=0,14g SÓ=2,23g TZS=1,31g

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 2022.01.24.	Rizstej; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Diós metélt (6)*; Alma;	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=320,60kcal FH=7,57g ZS=11,44g SZH=46,57g CK=0,14g SÓ=1,15g TZS=1,39g Iskola: EN=375,70kcal FH=8,81g ZS=12,02g SZH=57,77g CK=0,16g SÓ=1,34g TZS=1,43g K.Iskola: EN=556,10kcal FH=13,40g ZS=21,80g SZH=75,94g CK=0,26g SÓ=2,06g TZS=2,74g	Óvoda: EN=550,34kcal FH=17,29g ZS=16,72g SZH=80,25g CK=18,28g SÓ=0,92g TZS=0,31g Iskola: EN=751,53kcal FH=21,66g ZS=25,20g SZH=106,49g CK=23,68g SÓ=1,33g TZS=0,82g K.Iskola: EN=906,49kcal FH=25,39g ZS=31,29g SZH=127,32g CK=26,78g SÓ=1,54g TZS=1,23g	Óvoda: EN=206,30kcal FH=5,97g ZS=10,51g SZH=21,46g CK=0,11g SÓ=1,03g TZS=3,64g Iskola: EN=281,00kcal FH=8,72g ZS=15,04g SZH=27,10g CK=0,15g SÓ=1,49g TZS=5,53g K.Iskola: EN=332,40kcal FH=10,30g ZS=15,21g SZH=37,67g CK=0,19g SÓ=1,77g TZS=5,61g
KEDD 2022.01.25.	Őszibarack rostoslé (dobozos); Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Csontleves; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=272,10kcal FH=5,32g ZS=7,31g SZH=44,10g CK=12,20g SÓ=0,96g TZS=2,06g Iskola: EN=341,40kcal FH=8,30g ZS=10,85g SZH=50,30g CK=12,34g SÓ=1,50g TZS=3,30g K.Iskola: EN=413,70kcal FH=10,90g ZS=12,74g SZH=61,20g CK=12,44g SÓ=1,98g TZS=3,98g	Óvoda: EN=517,91kcal FH=19,06g ZS=21,53g SZH=59,39g CK=12,48g SÓ=1,03g TZS=0,87g Iskola: EN=676,70kcal FH=24,86g ZS=28,96g SZH=75,72g CK=15,56g SÓ=2,39g TZS=1,18g K.Iskola: EN=828,40kcal FH=29,37g ZS=34,02g SZH=96,86g CK=18,60g SÓ=3,87g TZS=1,53g	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
SZERDA 2022.01.26.	Tea csipkebogyó; Gépsonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfilé); Uborkasaláta;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Jégcsapretek;
	Óvoda: EN=169,98kcal FH=5,86g ZS=4,37g SZH=26,12g CK=5,15g SÓ=1,01g TZS=1,08g Iskola: EN=220,92kcal FH=9,50g ZS=5,00g SZH=33,62g CK=7,23g SÓ=1,59g TZS=1,34g K.Iskola: EN=288,04kcal FH=12,43g ZS=5,43g SZH=46,17g CK=9,30g SÓ=2,10g TZS=1,54g	Óvoda: EN=492,80kcal FH=22,20g ZS=14,43g SZH=65,82g CK=12,45g SÓ=2,04g TZS=0,99g Iskola: EN=607,91kcal FH=28,05g ZS=17,70g SZH=80,67g CK=15,12g SÓ=3,30g TZS=1,20g K.Iskola: EN=748,00kcal FH=31,94g ZS=21,07g SZH=103,58g CK=18,71g SÓ=3,81g TZS=1,46g	Óvoda: EN=178,70kcal FH=4,68g ZS=3,93g SZH=29,86g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=181,50kcal FH=4,90g ZS=3,95g SZH=30,10g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g K.Iskola: EN=182,90kcal FH=5,01g ZS=3,96g SZH=30,22g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
CSÜTÖRTÖK 2022.01.27.	Tea citromos; Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Kukorica krémleves tejmentes; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Körte;	Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=171,78kcal FH=7,21g ZS=3,94g SZH=25,99g CK=5,18g SÓ=1,14g TZS=0,76g Iskola: EN=221,60kcal FH=10,06g ZS=4,83g SZH=33,26g CK=7,22g SÓ=1,52g TZS=0,80g K.Iskola: EN=312,40kcal FH=15,74g ZS=6,61g SZH=45,74g CK=9,26g SÓ=2,05g TZS=0,88g	Óvoda: EN=533,43kcal FH=22,96g ZS=10,77g SZH=95,21g CK=4,00g SÓ=3,60g TZS=1,28g Iskola: EN=710,22kcal FH=30,13g ZS=14,00g SZH=129,90g CK=5,69g SÓ=4,80g TZS=1,67g K.Iskola: EN=850,32kcal FH=36,58g ZS=16,34g SZH=155,43g CK=7,07g SÓ=5,65g TZS=1,97g	Óvoda: EN=170,50kcal FH=5,56g ZS=6,82g SZH=21,10g CK=0,12g SÓ=0,89g TZS=1,94g Iskola: EN=234,20kcal FH=8,90g ZS=9,90g SZH=26,60g CK=0,18g SÓ=1,36g TZS=3,06g K.Iskola: EN=303,70kcal FH=11,68g ZS=11,56g SZH=37,15g CK=0,24g SÓ=1,80g TZS=3,68g
PÉNTEK 2022.01.28.	Rostos almalé; Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás csirkecomb 'tejmentes'; Tört burgonya;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=254,10kcal FH=8,22g ZS=5,39g SZH=42,20g CK=20,08g SÓ=1,14g TZS=0,89g Iskola: EN=315,20kcal FH=13,80g ZS=6,93g SZH=48,00g CK=20,10g SÓ=1,86g TZS=0,93g K.Iskola: EN=383,40kcal FH=17,70g ZS=7,82g SZH=58,70g CK=20,14g SÓ=2,43g TZS=1,01g	Óvoda: EN=517,88kcal FH=26,16g ZS=15,77g SZH=62,10g CK=6,17g SÓ=2,12g TZS=1,28g Iskola: EN=674,73kcal FH=33,21g ZS=20,89g SZH=81,19g CK=7,86g SÓ=3,66g TZS=1,77g K.Iskola: EN=792,63kcal FH=37,98g ZS=23,62g SZH=98,30g CK=9,43g SÓ=4,20g TZS=2,05g	Óvoda: EN=237,00kcal FH=4,35g ZS=3,90g SZH=44,50g CK=13,40g SÓ=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=237,00kcal FH=4,35g ZS=3,90g SZH=44,50g CK=13,40g SÓ=0,70g TZS=0,90g K.Iskola: EN=299,50kcal FH=4,35g ZS=3,90g SZH=59,50g CK=26,65g SÓ=0,70g TZS=0,90g

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 2022.01.31.	Tea citromos; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Babgulyás leves sertéshússal; Gyümölcsrizs 'tejmentes'; Mandarin;	Mini méz; Ráma 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	Óvoda: EN=581,82kcal FH=22,81g ZS=9,59g SZH=107,97g CK=18,55g SÓ=0,83g TZS=0,22g	Óvoda: EN=295,50kcal FH=4,05g ZS=6,40g SZH=43,83g CK=16,57g SÓ=0,65g TZS=1,40g
	Iskola: EN=254,78kcal FH=6,31g ZS=9,52g SZH=34,86g CK=7,23g SÓ=1,09g TZS=1,43g	Iskola: EN=738,41kcal FH=27,76g ZS=12,00g SZH=138,94g CK=26,93g SÓ=1,38g TZS=0,33g	Iskola: EN=295,50kcal FH=4,05g ZS=6,40g SZH=43,83g CK=16,57g SÓ=0,65g TZS=1,40g
	K.Iskola: EN=413,18kcal FH=10,40g ZS=18,80g SZH=49,03g CK=9,33g SÓ=1,76g TZS=2,74g	K.Iskola: EN=937,92kcal FH=34,99g ZS=14,52g SZH=177,76g CK=37,59g SÓ=1,43g TZS=0,43g	K.Iskola: EN=348,50kcal FH=4,10g ZS=12,40g SZH=43,88g CK=16,62g SÓ=0,65g TZS=2,60g
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	Óvoda: EN=513,55kcal FH=24,40g ZS=14,80g SZH=66,72g CK=26,37g SÓ=1,82g TZS=0,83g	Óvoda: EN=311,50kcal FH=5,83g ZS=6,40g SZH=56,17g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=1,40g
	Iskola: EN=352,90kcal FH=7,75g ZS=13,20g SZH=48,85g CK=12,39g SÓ=1,50g TZS=3,80g	Iskola: EN=635,59kcal FH=30,55g ZS=18,49g SZH=81,84g CK=31,99g SÓ=2,62g TZS=1,04g	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=476,20kcal FH=10,28g ZS=21,06g SZH=59,50g CK=12,54g SÓ=1,98g TZS=5,68g	K.Iskola: EN=746,28kcal FH=34,37g ZS=23,16g SZH=94,42g CK=36,53g SÓ=3,07g TZS=1,44g	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	Óvoda: EN=594,02kcal FH=22,36g ZS=22,13g SZH=73,51g CK=1,47g SÓ=1,73g TZS=1,44g	Óvoda: EN=179,60kcal FH=6,35g ZS=6,89g SZH=22,27g CK=0,08g SÓ=0,95g TZS=1,81g
	Iskola: EN=391,50kcal FH=7,05g ZS=8,95g SZH=58,20g CK=0,15g SÓ=0,90g TZS=1,40g	Iskola: EN=778,23kcal FH=28,23g ZS=29,17g SZH=97,06g CK=1,77g SÓ=3,02g TZS=1,94g	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=475,70kcal FH=7,70g ZS=15,46g SZH=64,42g CK=0,20g SÓ=0,95g TZS=2,60g	K.Iskola: EN=924,47kcal FH=31,82g ZS=34,35g SZH=117,79g CK=2,11g SÓ=3,53g TZS=2,35g	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	Óvoda: EN=524,11kcal FH=23,25g ZS=16,56g SZH=64,59g CK=21,81g SÓ=1,49g TZS=1,02g	Óvoda: EN=167,40kcal FH=5,07g ZS=6,67g SZH=21,52g CK=0,13g SÓ=1,06g TZS=1,49g
	Iskola: EN=264,94kcal FH=10,66g ZS=8,89g SZH=33,86g CK=7,22g SÓ=1,52g TZS=1,20g	Iskola: EN=650,15kcal FH=29,03g ZS=19,31g SZH=82,66g CK=29,47g SÓ=2,29g TZS=1,12g	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=350,35kcal FH=13,96g ZS=11,12g SZH=46,42g CK=9,27g SÓ=2,07g TZS=1,50g	K.Iskola: EN=754,82kcal FH=32,67g ZS=21,24g SZH=99,57g CK=36,04g SÓ=2,99g TZS=1,23g	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	Óvoda: EN=577,22kcal FH=23,97g ZS=18,32g SZH=75,75g CK=1,14g SÓ=3,17g TZS=1,58g	Óvoda: EN=274,50kcal FH=3,90g ZS=8,05g SZH=45,50g CK=17,75g SÓ=0,35g TZS=1,55g
	Iskola: EN=265,92kcal FH=10,70g ZS=7,55g SZH=38,02g CK=7,33g SÓ=1,59g TZS=1,84g	Iskola: EN=739,15kcal FH=30,96g ZS=24,40g SZH=94,46g CK=1,33g SÓ=4,51g TZS=2,13g	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=337,04kcal FH=12,30g ZS=13,84g SZH=40,39g CK=9,41g SÓ=1,82g TZS=3,16g	K.Iskola: EN=903,20kcal FH=36,42g ZS=30,01g SZH=116,22g CK=1,61g SÓ=5,10g TZS=2,72g	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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes 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 'tejmentes'	124,99kcal	1,09g	2,05g	24,31g	17,10g	0,10g	0,20g
Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Almás csirkecomb 'tejmentes'	211,30kcal	17,65g	9,13g	13,59g	4,42g	0,57g	0,64g
Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Margarin Liga 500, Rizsital, Rizsliszt, 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: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes 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	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'							
Diós metélt	400,34kcal	5,66g	12,10g	65,75g	17,50g	0,10g	0,10g
Összetétel: 'Szélesmetélt' Tészta, Dióbél, Étolaj 'napraforgó', Porcukor 'Koronás', Só 'jódozott'							
Finomfőzelék 'tejmentes'	200,78kcal	6,58g	3,37g	34,11g	14,66g	0,85g	0,36g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
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							
Gyümölcsrizs 'tejmentes'	323,70kcal	5,19g	3,16g	77,37g	17,70g	0,30g	0,00g
Összetétel: Fagy. alma, Kristálycukor, Rizs 'A', Rizsital							
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: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2022.01.01.-tól 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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'							
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							
Káposzta saláta	58,56kcal	1,30g	0,17g	12,69g	8,00g	0,10g	0,01g
Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'							
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							
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							
Kifli (adalékmentes)	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,65g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes kifli 50g							
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							
Körte	57,20kcal	0,44g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Körte							
Kukorica krémleves tejmentes	99,45kcal	5,25g	0,44g	18,17g	1,84g	1,01g	0,09g
Összetétel: Fagy. kukorica, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, 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: 2022.01.01.-tól 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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							
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							
Milánói makaróni	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							
Molnárka (allergénmentes)	159,00kcal	3,85g	2,05g	30,45g	4,45g	0,35g	0,35g
Összetétel: Adalékmentes molnárka							
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							
Orsó tészta	224,18kcal	2,40g	3,04g	46,20g	0,00g	0,50g	0,20g
Összetétel: 'Orsó' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Őszibarack leves 'Liszt-, tejmentes'	102,11kcal	1,12g	0,38g	23,87g	19,90g	0,11g	0,00g
Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
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							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2022.01.01.-tól 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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	6,90kcal	0,30g	0,06g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Paradicsom							
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							
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							
Pirított kukoricadara	120,74kcal	2,00g	6,12g	14,00g	0,00g	0,20g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'							
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							
Rakott brokkoli kölessel tejmentes	288,58kcal	19,08g	11,78g	23,25g	2,85g	0,90g	0,57g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Kocka Liga margarin 70%, Köles, Köménymag, Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Ráma margarin 10g	53,00kcal	0,05g	6,00g	0,05g	0,05g	0,00g	1,20g
Összetétel: Minimarg.Ráma 10g							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2022.01.01.-tól 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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							
Rizstej	120,00kcal	2,00g	2,00g	24,00g	0,00g	0,20g	0,00g
Összetétel: Rizsital							
Rostos almalé	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Összetétel: Dobozos Gyümölcslé 2 dl 50% alma							
Sertés flekken	189,93kcal	17,44g	10,28g	5,84g	0,42g	0,50g	0,41g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
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 tejmentes	229,93kcal	11,60g	3,35g	37,06g	1,58g	0,50g	0,30g
Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma							
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							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2022.01.01.-tól 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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							
Tarhonyás csirke (combfilé)	376,08kcal	19,77g	11,76g	45,91g	0,51g	0,99g	0,71g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'	115,90kcal	11,19g	4,63g	6,81g	0,78g	0,82g	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							
Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes)	92,80kcal	3,28g	0,36g	17,88g	0,24g	0,56g	0,16g
Összetétel: Teljes kiőrlésű adalékmentes kenyér							
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							
Uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kigyó uborka							
Uborkasaláta	48,10kcal	0,60g	0,06g	11,02g	10,00g	0,50g	0,00g
Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'							
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							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2022.01.01.-tól 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes)	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,20g	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							
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							
Zöldséges rizs	167,24kcal	3,86g	5,80g	36,22g	1,01g	0,78g	0,63g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Rizs 'A', Só 'jódozott'							
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							