

	Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
HÉTFŐ 2023.05.29.	Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Rizsleves; Sült virsli sertés 'diéta'; Szárzababfőzelék tej-,liszt-, cukormentes;			Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		
KEDD 2023.05.30.	Poharas tej (2)*; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;			Csontleves; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Párolt rizs;			Dzsem (diabetikus); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		
	Övoda: EN=297,38kcal FH=14,35g ZS=1,63g SZH=32,04g CK=0,13g SÓ=0,65g TZS=0,96g	Iskola: EN=358,86kcal FH=17,41g ZS=14,49g SZH=37,62g CK=0,15g SÓ=0,79g TZS=1,20g	Kisiskola: EN=436,07kcal FH=20,70g ZS=16,72g SZH=48,23g CK=0,20g SÓ=1,09g TZS=1,50g	Övoda: EN=462,51kcal FH=24,58g ZS=20,31g SZH=55,30g CK=1,50g SÓ=0,20g TZS=1,48g	Iskola: EN=566,67kcal FH=31,09g ZS=25,15g SZH=61,86g CK=2,09g SÓ=0,48g TZS=1,83g	Kisiskola: EN=712,51kcal FH=35,48g ZS=30,32g SZH=92,28g CK=2,63g SÓ=0,64g TZS=2,29g	Övoda: EN=243,90kcal FH=2,96g ZS=3,82g SZH=47,80g CK=0,08g SÓ=0,56g TZS=0,86g	Iskola: EN=289,00kcal FH=3,70g ZS=3,90g SZH=53,00g CK=0,10g SÓ=0,70g TZS=0,90g	Kisiskola: EN=431,20kcal FH=5,18g ZS=4,06g SZH=90,40g CK=0,14g SÓ=0,98g TZS=0,98g
SZERDA 2023.05.31.	Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;			Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék cukormentes (2, 15)*;			Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		
CSÜTÖRTÖK 2023.06.01.	Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zöldpaprika; Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;			Szilvaleves (diabetikus) (2, 15)*; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Uborkasaláta 'Cukormentes' (15)*;			Petrezselymes túrókrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Uborka;		
	Övoda: EN=232,10kcal FH=11,07g ZS=9,64g SZH=21,88g CK=0,08g SÓ=1,04g TZS=5,36g	Iskola: EN=292,60kcal FH=14,70g ZS=13,25g SZH=27,79g CK=0,10g SÓ=1,34g TZS=6,90g	Kisiskola: EN=376,20kcal FH=18,90g ZS=15,74g SZH=38,45g CK=0,14g SÓ=1,78g TZS=8,48g	Övoda: EN=428,36kcal FH=25,45g ZS=13,65g SZH=42,12g CK=0,93g SÓ=0,58g TZS=1,35g	Iskola: EN=555,84kcal FH=31,80g ZS=18,22g SZH=55,27g CK=1,17g SÓ=0,87g TZS=1,92g	Kisiskola: EN=679,54kcal FH=37,74g ZS=22,73g SZH=67,38g CK=1,44g SÓ=1,02g TZS=2,48g	Övoda: 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	Kisiskola: EN=334,10kcal FH=11,96g ZS=13,70g SZH=38,34g CK=0,14g SÓ=1,76g TZS=3,56g
PÉNTEK 2023.06.02.	Tea (diabetikus) (15)*; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;			Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Milánói makaróni 'Cukormentes'; Sajtszórat (2)*; Alma;			Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;		
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk	Övoda: EN=262,30kcal FH=11,07g ZS=9,64g SZH=21,88g CK=0,08g SÓ=0,63g TZS=0,88g	Iskola: EN=299,90kcal FH=12,62g ZS=9,85g SZH=39,16g CK=0,38g SÓ=0,84g TZS=0,94g	Kisiskola: EN=369,10kcal FH=15,35g ZS=10,18g SZH=52,99g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=1,06g	Övoda: EN=360,31kcal FH=16,42g ZS=5,91g SZH=55,72g CK=5,22g SÓ=1,06g TZS=0,40g	Iskola: EN=463,34kcal FH=20,69g ZS=6,35g SZH=70,54g CK=6,96g SÓ=1,29g TZS=0,60g	Kisiskola: EN=556,86kcal FH=24,86g ZS=9,85g SZH=85,18g CK=8,71g SÓ=1,53g TZS=0,71g	Övoda: EN=128,96kcal FH=6,49g ZS=1,83g SZH=21,46g CK=0,27g SÓ=0,64g TZS=0,18g	Iskola: EN=190,79kcal FH=9,74g ZS=3,70g SZH=29,26g CK=0,38g SÓ=0,85g TZS=0,24g	Kisiskola: EN=272,12kcal FH=13,32g ZS=4,86g SZH=43,31g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=1,06g
	Övoda: EN=171,62kcal FH=6,51g ZS=6,95g SZH=20,66g CK=0,36g SÓ=0,96g TZS=1,96g	Iskola: EN=244,18kcal FH=10,42g ZS=10,10g SZH=27,75g CK=0,51g SÓ=1,50g TZS=3,10g	Kisiskola: EN=330,68kcal FH=14,33g ZS=11,90g SZH=41,43g CK=0,71g SÓ=2,08g TZS=3,76g	Övoda: EN=589,91kcal FH=22,37g ZS=23,27g SZH=69,86g CK=5,96g SÓ=0,48g TZS=2,73g	Iskola: EN=785,88kcal FH=29,57g ZS=31,61g SZH=91,97g CK=7,48g SÓ=0,72g TZS=3,70g	Kisiskola: EN=921,91kcal FH=34,47g ZS=35,05g SZH=112,55g CK=9,64g SÓ=0,75g TZS=3,78g	Övoda: EN=262,30kcal FH=11,07g ZS=9,64g SZH=21,88g CK=0,08g SÓ=0,63g TZS=0,88g	Iskola: EN=299,90kcal FH=12,62g ZS=9,85g SZH=39,16g CK=0,38g SÓ=0,84g TZS=0,94g	Kisiskola: EN=369,10kcal FH=15,35g ZS=10,18g SZH=52,99g CK=0,54g SÓ=1,26g TZS=1,06g



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

Étlap név:
1300A1 Diabetessz

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só;
TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén, 2=Tej; 3=Tójsa; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rakfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillaggyűrt; 15=Édesítőszer; 16=Fuhatételek
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oiv.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikustól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tej (2)*, Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;		Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Gránátos kocka; Alma;		Taurus Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	
2023.06.12.		2023.06.12.		2023.06.12.	
Övoda: EN=289,00kcal FH=12,72g ZS=12,57g SZH=31,27g CK=9,53g SO=1,22g TZS=3,21g		Övoda: EN=487,35kcal FH=15,99g ZS=12,53g SZH=4,69g CK=1,21g SO=0,56g TZS=0,92g		Övoda: EN=209,10kcal FH=6,99g ZS=10,70g SZH=21,34g CK=0,30g SO=1,10g TZS=3,66g	
Iskola: EN=344,60kcal FH=15,58g ZS=13,47g SZH=40,33g CK=11,92g SO=1,48g TZS=3,72g		Iskola: EN=647,80kcal FH=19,98g ZS=17,31g SZH=99,27g CK=1,69g SO=0,69g TZS=1,34g		Iskola: EN=293,80kcal FH=10,35g ZS=15,34g SZH=28,67g CK=0,41g SO=1,63g TZS=5,57g	
Kiskola: EN=324,00kcal FH=22,35g ZS=23,64g SZH=57,93g CK=14,46g SO=2,34g TZS=5,52g		Kiskola: EN=823,43kcal FH=24,29g ZS=23,03g SZH=124,89g CK=2,37g SO=0,71g TZS=1,85g		Kiskola: EN=360,00kcal FH=13,08g ZS=14,04g SZH=42,64g CK=0,59g SO=2,05g TZS=5,69g	
Tea (diabetikus) (15)*, Körözött 'házi' (2)*, Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Uborka;		Csontleves; Vagdat sertés(tojás-,lisztes); Paradicsomos káposzta cukormentes (5, 15)*;		Csirkemájkrém 30g; Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;	
2023.06.13.		2023.06.13.		2023.06.13.	
Övoda: EN=133,27kcal FH=7,14g ZS=1,85g SZH=21,70g CK=0,38g SO=0,66g TZS=0,18g		Övoda: EN=385,51kcal FH=16,10g ZS=21,21g SZH=30,58g CK=4,40g SO=0,17g TZS=0,71g		Övoda: EN=180,00kcal FH=7,30g ZS=7,02g SZH=21,77g CK=0,27g SO=1,02g TZS=1,83g	
Iskola: EN=190,41kcal FH=10,83g ZS=3,01g SZH=28,47g CK=0,52g SO=0,87g TZS=0,24g		Iskola: EN=511,20kcal FH=21,16g ZS=28,56g SZH=39,72g CK=5,46g SO=0,44g TZS=0,98g		Iskola: EN=213,60kcal FH=8,61g ZS=7,17g SZH=28,53g CK=0,36g SO=1,23g TZS=1,88g	
Kiskola: EN=266,57kcal FH=14,30g ZS=3,70g SZH=43,47g CK=0,74g SO=1,32g TZS=1,40g		Kiskola: EN=604,70kcal FH=24,19g ZS=33,46g SZH=48,46g CK=6,48g SO=0,67g TZS=1,25g		Kiskola: EN=326,10kcal FH=12,93g ZS=9,80g SZH=46,59g CK=6,54g SO=1,41g TZS=3,76g	
Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*, Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;		Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Csirkepaprikás; Pirított tarhonya 'lisztes'; Uborkasaláta 'Cukormentes' (15)*;		Joghurt (2)*, Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;	
2023.06.14.		2023.06.14.		2023.06.14.	
Övoda: EN=146,30kcal FH=5,97g ZS=4,30g SZH=20,97g CK=0,27g SO=1,13g TZS=1,01g		Övoda: EN=482,50kcal FH=21,85g ZS=17,29g SZH=57,87g CK=4,41g SO=0,59g TZS=1,28g		Övoda: EN=225,30kcal FH=9,01g ZS=9,35g SZH=26,30g CK=6,27g SO=0,78g TZS=4,48g	
Iskola: EN=193,90kcal FH=9,34g ZS=4,79g SZH=28,41g CK=0,36g SO=1,84g TZS=1,21g		Iskola: EN=637,21kcal FH=27,70g ZS=23,47g SZH=76,24g CK=3,04g SO=0,80g TZS=1,80g		Iskola: EN=258,90kcal FH=10,32g ZS=9,50g SZH=33,06g CK=6,38g SO=0,99g TZS=4,54g	
Kiskola: EN=266,10kcal FH=12,98g ZS=5,27g SZH=42,28g CK=0,54g SO=2,51g TZS=1,40g		Kiskola: EN=765,06kcal FH=31,38g ZS=27,74g SZH=64,43g CK=3,66g SO=0,91g TZS=2,16g		Kiskola: EN=326,10kcal FH=12,93g ZS=9,80g SZH=46,59g CK=6,54g SO=1,41g TZS=3,76g	
Tea (diabetikus) (15)*, Trappista sajt (2)*, Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;		Szilvaleves (diabetikus) (2, 15)*, Paprikás sült hal (9)*, Rizli-bizli;		Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;	
2023.06.15.		2023.06.15.		2023.06.15.	
Övoda: EN=227,22kcal FH=11,71g ZS=10,85g SZH=20,51g CK=0,32g SO=1,11g TZS=5,38g		Övoda: EN=327,76kcal FH=15,22g ZS=10,73g SZH=62,76g CK=7,31g SO=1,24g TZS=1,04g		Övoda: EN=170,90kcal FH=6,51g ZS=6,95g SZH=20,59g CK=0,31g SO=0,96g TZS=1,96g	
Iskola: EN=292,58kcal FH=15,62g ZS=13,30g SZH=27,35g CK=0,43g SO=1,48g TZS=6,94g		Iskola: EN=441,63kcal FH=20,17g ZS=13,90g SZH=74,39g CK=10,08g SO=1,57g TZS=1,36g		Iskola: EN=243,10kcal FH=10,42g ZS=10,10g SZH=27,66g CK=0,44g SO=1,50g TZS=3,10g	
Kiskola: EN=391,18kcal FH=20,83g ZS=15,90g SZH=40,93g CK=0,61g SO=2,06g TZS=8,56g		Kiskola: EN=524,26kcal FH=24,48g ZS=16,13g SZH=88,13g CK=12,88g SO=1,90g TZS=1,58g		Kiskola: EN=329,60kcal FH=14,33g ZS=11,90g SZH=41,34g CK=6,64g SO=2,08g TZS=3,76g	
Kefír (2)*, Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;		Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztes'; Almás csirkecomb 'tejmentes'; Burgonyapüré natur;		Dzsem (diabetikus); Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;	
2023.06.16.		2023.06.16.		2023.06.16.	
Övoda: EN=222,30kcal FH=8,71g ZS=8,20g SZH=26,00g CK=5,97g SO=0,78g TZS=4,33g		Övoda: EN=478,21kcal FH=26,33g ZS=10,45g SZH=64,29g CK=6,08g SO=0,47g TZS=0,68g		Övoda: EN=244,30kcal FH=3,92g ZS=3,95g SZH=47,30g CK=0,27g SO=0,63g TZS=0,88g	
Iskola: EN=265,90kcal FH=10,02g ZS=9,35g SZH=32,76g CK=6,06g SO=0,99g TZS=4,39g		Iskola: EN=610,06kcal FH=33,26g ZS=13,34g SZH=82,11g CK=7,73g SO=0,83g TZS=0,91g		Iskola: EN=277,90kcal FH=5,22g ZS=4,10g SZH=54,09g CK=0,36g SO=0,84g TZS=0,94g	
Kiskola: EN=323,10kcal FH=12,63g ZS=9,65g SZH=46,29g CK=6,24g SO=1,41g TZS=4,51g		Kiskola: EN=722,21kcal FH=37,98g ZS=15,68g SZH=98,74g CK=9,20g SO=0,88g TZS=1,14g		Kiskola: EN=457,10kcal FH=7,63g ZS=4,40g SZH=94,59g CK=0,54g SO=1,26g TZS=1,06g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
1300A1 Diabetessz

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SZO;
TZS=Telített zsírf.

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegeci OVI (www.oviszegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST
Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a
SULI-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)
Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

(*) Allergének: 1=Glutén, 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rakfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfű; 15=Édesfűszek; 16=Fűhatesék

	Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;			Pulykaragu leves 'tej-, cukormentes'; Tejberezs (diabetikus) (2, 15)*; Körte;			Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Uborka;		
HÉTFŐ 2023.06.19.	Övoda: EN=294,00kcal FH=11,63g ZS=14,97g SZH=28,07g CK=6,39g SO=1,17g Tzs=5,01g Iskola: EN=327,80kcal FH=12,99g ZS=15,12g SZH=34,83g CK=6,42g SO=1,38g Tzs=5,07g Kiskola: EN=485,00kcal FH=18,15g ZS=24,54g SZH=40,93g CK=6,61g SO=2,19g Tzs=8,42g			Övoda: EN=381,87kcal FH=20,29g ZS=11,56g SZH=59,46g CK=6,65g SO=0,54g Tzs=2,21g Iskola: EN=497,44kcal FH=26,10g ZS=15,36g SZH=73,98g CK=6,81g SO=0,82g Tzs=3,31g Kiskola: EN=555,92kcal FH=30,28g ZS=17,59g SZH=81,86g CK=6,88g SO=0,89g Tzs=3,76g			Övoda: EN=176,10kcal FH=6,21g ZS=7,39g SZH=21,21g CK=0,38g SO=1,03g Tzs=2,08g Iskola: EN=282,30kcal FH=9,72g ZS=10,95g SZH=28,71g CK=0,60g SO=1,64g Tzs=3,34g Kiskola: EN=340,80kcal FH=13,43g ZS=12,96g SZH=42,61g CK=0,84g SO=2,26g Tzs=4,06g		
KEDD 2023.06.20.	Tea (diabetikus) (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;			Gomba leves; Sertés sült; Meggy mártás (diab.tejment) (15)*; Főtt burgonya;			Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Alma;		
	Övoda: EN=227,22kcal FH=11,71g ZS=10,85g SZH=20,51g CK=0,32g SO=1,11g Tzs=5,38g Iskola: EN=292,58kcal FH=15,62g ZS=13,30g SZH=27,35g CK=0,43g SO=1,48g Tzs=6,94g Kiskola: EN=391,18kcal FH=20,83g ZS=15,90g SZH=40,93g CK=0,61g SO=2,06g Tzs=8,59g			Övoda: EN=431,60kcal FH=23,79g ZS=12,89g SZH=51,36g CK=1,377g SO=0,29g Tzs=0,63g Iskola: EN=551,85kcal FH=30,05g ZS=16,58g SZH=65,85g CK=1,54g SO=0,53g Tzs=0,83g Kiskola: EN=628,38kcal FH=33,71g ZS=19,40g SZH=74,30g CK=1,78g SO=0,68g Tzs=1,04g			Övoda: EN=166,40kcal FH=4,36g ZS=3,95g SZH=28,00g CK=0,27g SO=0,63g Tzs=0,88g Iskola: EN=212,40kcal FH=5,82g ZS=4,10g SZH=37,56g CK=0,36g SO=0,84g Tzs=0,94g Kiskola: EN=279,60kcal FH=8,43g ZS=4,40g SZH=51,09g CK=0,54g SO=1,26g Tzs=1,06g		
SZERDA 2023.06.21.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;			Tarhonyaleves (burgonyamentes); Vadas pulykaapró 'tejmentes' (5, 11)*; Szarvacska tészta gluténment; Alma;			Csirkemájkrém 30g; Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Uborka;		
	Övoda: EN=220,30kcal FH=10,12g ZS=6,95g SZH=29,50g CK=9,47g SO=0,83g Tzs=2,68g Iskola: EN=275,90kcal FH=12,97g ZS=7,85g SZH=36,56g CK=1,186g SO=1,09g Tzs=3,19g Kiskola: EN=365,10kcal FH=17,13g ZS=8,90g SZH=54,38g CK=1,434g SO=1,56g Tzs=3,76g			Övoda: EN=567,19kcal FH=27,81g ZS=21,28g SZH=89,80g CK=1,55g SO=0,55g Tzs=1,34g Iskola: EN=728,76kcal FH=27,41g ZS=26,91g SZH=91,33g CK=1,77g SO=0,95g Tzs=1,99g Kiskola: EN=857,62kcal FH=30,70g ZS=31,58g SZH=109,36g CK=2,07g SO=1,10g Tzs=2,05g			Övoda: EN=183,60kcal FH=7,60g ZS=7,05g SZH=22,28g CK=0,27g SO=1,02g Tzs=1,83g Iskola: EN=219,60kcal FH=9,11g ZS=7,22g SZH=29,38g CK=0,36g SO=1,23g Tzs=1,89g Kiskola: EN=367,20kcal FH=15,21g ZS=14,10g SZH=44,55g CK=0,54g SO=2,04g Tzs=3,66g		
CSÜTÖRTÖK 2023.06.22.	Tea (diabetikus) (15)*; Körözött 'házi' (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;			Almaleves (liszt-, tej-, cukormentes) (15)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Uborkasaláta 'Cukormentes' (15)*;			Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;		
	Övoda: EN=135,67kcal FH=7,20g ZS=1,91g SZH=22,09g CK=0,36g SO=0,66g Tzs=0,18g Iskola: EN=194,41kcal FH=10,93g ZS=3,11g SZH=30,12g CK=0,52g SO=0,87g Tzs=0,24g Kiskola: EN=271,37kcal FH=14,42g ZS=3,82g SZH=41,25g CK=0,74g SO=1,32g Tzs=0,36g			Övoda: EN=484,20kcal FH=23,59g ZS=16,57g SZH=64,34g CK=10,67g SO=0,33g Tzs=1,02g Iskola: EN=594,81kcal FH=29,62g ZS=19,35g SZH=68,24g CK=12,95g SO=0,48g Tzs=1,12g Kiskola: EN=675,49kcal FH=33,27g ZS=21,27g SZH=79,22g CK=14,14g SO=0,59g Tzs=1,23g			Övoda: EN=146,30kcal FH=5,97g ZS=4,30g SZH=20,97g CK=0,27g SO=1,13g Tzs=1,01g Iskola: EN=193,90kcal FH=9,34g ZS=4,79g SZH=28,41g CK=0,36g SO=1,84g Tzs=1,21g Kiskola: EN=268,10kcal FH=12,98g ZS=5,27g SZH=42,27g CK=0,54g SO=2,51g Tzs=1,40g		
PÉNTEK 2023.06.23.	Tej (2)*; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) (1)*; Uborka;			Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék (cukor-, tejmentes) (15)*;			Dzsem (diabetikus); Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) (1)*;		
	Övoda: EN=262,50kcal FH=13,02g ZS=9,98g SZH=30,31g CK=9,51g SO=1,16g Tzs=3,78g Iskola: EN=359,10kcal FH=18,67g ZS=13,90g SZH=40,01g CK=11,94g SO=1,75g Tzs=5,35g Kiskola: EN=468,80kcal FH=24,23g ZS=16,46g SZH=56,18g CK=14,44g SO=2,38g Tzs=6,46g			Övoda: EN=395,80kcal FH=19,01g ZS=18,72g SZH=56,59g CK=1,06g SO=0,56g Tzs=1,62g Iskola: EN=523,95kcal FH=25,04g ZS=24,61g SZH=74,52g CK=1,29g SO=0,67g Tzs=2,13g Kiskola: EN=613,85kcal FH=28,66g ZS=29,01g SZH=85,80g CK=1,47g SO=0,80g Tzs=2,54g			Övoda: EN=244,30kcal FH=3,92g ZS=3,95g SZH=47,30g CK=0,27g SO=0,63g Tzs=0,88g Iskola: EN=277,90kcal FH=5,22g ZS=4,10g SZH=54,06g CK=0,36g SO=0,84g Tzs=0,94g Kiskola: EN=457,10kcal FH=7,83g ZS=4,40g SZH=54,59g CK=0,54g SO=1,26g Tzs=1,06g		

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
1300A1 Diabetesz

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=Rákkélek; 11=Műstár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Pinateszték

Détás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (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. dietetikussáitól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Tízórai				Ebéd A				Uzsonna			
Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*; Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Zöldpaprika; Teljes kiörlesú kenyér (adalékmentes) (1)*;				Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta 'sertés- és cukormentes' (9)*; Alma;				Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlesú kenyér (adalékmentes) (1)*;			
HÉTFŐ 2023.06.26.											
Ovoda: EN=170,30kcal FH=8,88g ZS=5,44g SZH=12,20g CK=0,27g SÓ=1,21g Tzs=0,88g Iskola: EN=239,90kcal FH=15,02g ZS=7,05g SZH=28,56g CK=0,36g SÓ=2,00g Tzs=0,94g K. Iskola: EN=325,10kcal FH=20,05g ZS=8,08g SZH=42,39g CK=0,54g SÓ=2,71g Tzs=1,06g				Ovoda: EN=410,05kcal FH=14,35g ZS=6,68g SZH=17,32g CK=6,50g SÓ=0,89g Tzs=0,58g Iskola: EN=586,71kcal FH=19,90g ZS=11,52g SZH=34,01g CK=8,24g SÓ=1,37g Tzs=1,05g K. Iskola: EN=696,03kcal FH=26,19g ZS=13,17g SZH=51,21g CK=10,61g SÓ=1,72g Tzs=1,18g				Ovoda: EN=222,30kcal FH=6,71g ZS=9,20g SZH=26,00g CK=5,97g SÓ=0,78g Tzs=4,33g Iskola: EN=255,90kcal FH=10,02g ZS=9,38g SZH=32,76g CK=6,06g SÓ=0,99g Tzs=4,39g K. Iskola: EN=323,10kcal FH=12,63g ZS=9,65g SZH=46,28g CK=6,24g SÓ=1,41g Tzs=4,51g			
Tej (2)*; Dzsem (diabetikus); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlesú kenyér (adalékmentes) (1)*;				Csontleves; Rakott zöldbab tejmentes;				Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlesú kenyér (adalékmentes) (1)*; Uborka;			
KEDD 2023.06.27.											
Ovoda: EN=332,30kcal FH=10,12g ZS=6,95g SZH=56,50g CK=9,47g SÓ=0,83g Tzs=2,68g Iskola: EN=387,90kcal FH=12,97g ZS=7,85g SZH=65,56g CK=11,88g SÓ=1,09g Tzs=3,19g K. Iskola: EN=589,10kcal FH=17,13g ZS=8,90g SZH=108,39g CK=14,34g SÓ=1,56g Tzs=3,76g				Ovoda: EN=437,22kcal FH=16,89g ZS=22,01g SZH=47,19g CK=5,31g SÓ=0,13g Tzs=0,92g Iskola: EN=575,71kcal FH=22,43g ZS=30,09g SZH=58,68g CK=6,74g SÓ=0,22g Tzs=1,25g K. Iskola: EN=745,71kcal FH=30,09g ZS=38,59g SZH=74,13g CK=10,11g SÓ=0,31g Tzs=1,62g				Ovoda: EN=167,90kcal FH=6,81g ZS=5,38g SZH=20,81g CK=0,27g SÓ=1,21g Tzs=0,88g Iskola: EN=235,90kcal FH=14,92g ZS=6,95g SZH=27,91g CK=0,36g SÓ=2,00g Tzs=0,94g K. Iskola: EN=320,30kcal FH=19,93g ZS=7,96g SZH=41,61g CK=0,54g SÓ=2,71g Tzs=1,06g			
Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlesú kenyér (adalékmentes) (1)*; Uborka;				Karálbé leves; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék tejfős (2)*;				Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlesú kenyér (adalékmentes) (1)*;			
SZERDA 2023.06.28.											
Ovoda: EN=135,90kcal FH=4,21g ZS=3,98g SZH=20,81g CK=0,27g SÓ=0,63g Tzs=0,88g Iskola: EN=171,90kcal FH=5,72g ZS=4,15g SZH=27,91g CK=0,36g SÓ=0,84g Tzs=0,94g K. Iskola: EN=240,30kcal FH=8,43g ZS=4,46g SZH=41,61g CK=0,54g SÓ=1,26g Tzs=1,06g				Ovoda: EN=448,82kcal FH=24,05g ZS=13,27g SZH=53,23g CK=3,80g SÓ=0,54g Tzs=0,53g Iskola: EN=562,86kcal FH=29,73g ZS=18,10g SZH=64,11g CK=4,41g SÓ=1,00g Tzs=0,84g K. Iskola: EN=643,37kcal FH=33,06g ZS=21,15g SZH=73,21g CK=5,10g SÓ=1,02g Tzs=1,04g				Ovoda: EN=203,10kcal FH=6,63g ZS=10,61g SZH=20,45g CK=0,20g SÓ=1,10g Tzs=3,66g Iskola: EN=283,90kcal FH=9,75g ZS=15,19g SZH=27,31g CK=0,41g SÓ=1,63g Tzs=5,57g K. Iskola: EN=351,10kcal FH=12,36g ZS=15,49g SZH=40,84g CK=0,59g SÓ=2,05g Tzs=5,69g			
Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlesú kenyér (adalékmentes) (1)*; Uborka;				Lebbencs leves; Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes'; Alma;				Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlesú kenyér (adalékmentes) (1)*;			
CSÜTÖRTÖK 2023.06.29.											
Ovoda: EN=259,90kcal FH=11,02g ZS=9,58g SZH=38,51g CK=0,27g SÓ=0,63g Tzs=0,88g Iskola: EN=285,90kcal FH=12,52g ZS=9,75g SZH=38,51g CK=0,36g SÓ=0,84g Tzs=0,94g K. Iskola: EN=364,30kcal FH=15,23g ZS=10,06g SZH=52,27g CK=0,54g SÓ=1,26g Tzs=1,06g				Ovoda: EN=390,63kcal FH=23,34g ZS=11,73g SZH=51,23g CK=1,10g SÓ=0,52g Tzs=0,74g Iskola: EN=494,83kcal FH=29,01g ZS=15,73g SZH=63,39g CK=1,22g SÓ=0,86g Tzs=1,10g K. Iskola: EN=569,71kcal FH=32,32g ZS=18,90g SZH=72,66g CK=1,43g SÓ=1,02g Tzs=1,46g				Ovoda: EN=170,90kcal FH=6,51g ZS=6,95g SZH=20,59g CK=0,31g SÓ=0,96g Tzs=1,96g Iskola: EN=243,10kcal FH=10,42g ZS=10,10g SZH=27,66g CK=0,44g SÓ=1,50g Tzs=3,10g K. Iskola: EN=323,60kcal FH=14,33g ZS=11,90g SZH=41,33g CK=0,64g SÓ=2,08g Tzs=3,76g			
Tea (diabetikus) (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlesú kenyér (adalékmentes) (1)*; Uborka;				Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt rizs;				Zöldséges harcsapástétom (9)*; Teljes kiörlesú kenyér (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;			
PÉNTEK 2023.06.30.											
Ovoda: EN=230,82kcal FH=12,02g ZS=10,88g SZH=21,02g CK=0,32g SÓ=1,11g Tzs=5,38g Iskola: EN=296,58kcal FH=16,12g ZS=13,35g SZH=28,20g CK=0,43g SÓ=1,48g Tzs=6,94g K. Iskola: EN=398,38kcal FH=21,43g ZS=15,96g SZH=41,98g CK=0,61g SÓ=2,06g Tzs=6,56g				Ovoda: EN=480,51kcal FH=23,03g ZS=23,41g SZH=60,10g CK=2,37g SÓ=0,17g Tzs=1,78g Iskola: EN=608,51kcal FH=29,17g ZS=28,94g SZH=78,17g CK=3,04g SÓ=0,23g Tzs=2,19g K. Iskola: EN=722,48kcal FH=33,14g ZS=34,10g SZH=97,33g CK=3,66g SÓ=0,37g Tzs=2,65g				Ovoda: EN=207,00kcal FH=6,88g ZS=9,66g SZH=22,96g CK=0,33g SÓ=1,02g Tzs=1,41g Iskola: EN=244,60kcal FH=8,43g ZS=9,87g SZH=30,33g CK=0,42g SÓ=1,23g Tzs=1,41g K. Iskola: EN=414,00kcal FH=13,77g ZS=19,32g SZH=45,93g CK=0,66g SÓ=2,04g Tzs=2,82g			
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk  SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kenyéregyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@suli-host.hu Tápanyag-tartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; Tzs=Telített zsír. (*) Allergének: 1=Gluten, 2=Tej, 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Haj; 10=Rakételek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesfűszek; 16=Puhatestűek				Étlap név: 1300A1 Diabetesz Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0							

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

1300A1 Diabetesz

Tápanyagtartalom: EN=Számitott energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂;
TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer;
Szegelei OVI (www.oivi.hu) NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. diétikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081) Rendszert 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2023.06.01.-től 2023.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma mártás tejmentes 'cukormentes' Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	104,99kcal	1,09g	2,05g	19,31g	12,10g	0,03g	0,20g
Almaleves (liszt-, tej-, cukormentes) Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	63,78kcal	0,72g	0,15g	13,93g	9,90g	0,03g	0,00g
Almás csirkecomb 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'	211,30kcal	17,65g	9,13g	13,59g	4,42g	0,22g	0,64g
Baromfi párizsi (diéta) Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
Bazsalikom csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,81g	6,93g	0,94g	0,21g	0,03g	0,30g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Bolognai halas-tészta 'sertésus-, cukormentes' Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	300,78kcal	10,72g	5,37g	51,54g	3,53g	0,83g	0,43g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,06g	0,20g
Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes' Összetétel: Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	67,91kcal	3,48g	0,52g	11,50g	1,66g	0,22g	0,04g
Burgonyafőzelék tejfölös Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	240,52kcal	5,64g	3,70g	42,39g	0,13g	0,15g	0,20g
Burgonyaleves (tejmentes) Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	110,30kcal	2,62g	2,22g	18,63g	0,98g	0,04g	0,22g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,03g	0,00g
Csirkemájkrém 30g Összetétel: Csirke májaskrém 30g	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Csirkepaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	146,86kcal	16,89g	7,89g	1,31g	0,34g	0,06g	0,41g
Csontleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacska tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,41kcal	1,04g	2,11g	9,16g	1,10g	0,04g	0,22g
Dzsem (diabetikus) Összetétel: Diabetikus dzsem	112,00kcal	0,00g	0,00g	27,00g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2023.06.01.-től 2023.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,03g	0,00g
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Frankfurti leves liszt-,tejmentes Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Virsli, Vöröshagyma	151,21kcal	5,46g	8,44g	12,71g	0,56g	0,82g	2,70g
Gomba krémleves tej-, lisztmentes Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	71,01kcal	2,39g	2,24g	10,19g	0,27g	0,08g	0,22g
Gomba leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	79,32kcal	2,76g	2,20g	11,76g	0,99g	0,09g	0,22g
Gombás sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,88kcal	13,22g	8,57g	0,81g	0,25g	0,30g	0,40g
Gránátos kocka Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fodros nagykocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	337,36kcal	4,36g	7,90g	60,19g	0,42g	0,30g	0,71g
Húsos tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Vöröshagyma	420,14kcal	12,97g	19,23g	46,94g	0,25g	0,45g	0,40g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Káposzta saláta 'Cukormentes' Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Folyékony édesítőszer, Köménymag, Só 'jódozott'	25,84kcal	1,30g	0,17g	4,69g	0,00g	0,03g	0,01g
Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	250,76kcal	20,76g	8,74g	27,00g	0,21g	0,30g	0,21g
Karalábé leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,78kcal	1,57g	1,24g	10,19g	3,54g	0,24g	0,13g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposztafőzelék tej, lisztmentes Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Rizsliszt, Só 'jódozott'	218,04kcal	5,49g	5,30g	35,30g	0,00g	0,15g	0,50g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,83kcal	17,01g	10,13g	0,68g	0,13g	0,30g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2023.06.01.-től 2023.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,52kcal	16,84g	8,33g	0,65g	0,13g	0,15g	0,20g
Körözött 'házi' Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,15kcal	2,93g	1,37g	0,84g	0,04g	0,03g	0,00g
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,44g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	172,70kcal	4,60g	5,76g	36,89g	0,83g	0,03g	0,64g
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	105,78kcal	2,14g	2,99g	16,53g	0,89g	0,23g	0,53g
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,33kcal	13,25g	12,65g	1,97g	0,42g	0,45g	1,53g
Mandarin Összetétel: Mandarin	27,00kcal	0,42g	0,00g	5,88g	0,00g	0,00g	0,00g
Meggy mártás (diab.tejment) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	118,26kcal	1,69g	2,98g	20,58g	12,65g	0,15g	0,30g
Milánói makaróni 'Cukormentes' Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	433,54kcal	14,84g	18,51g	50,00g	2,98g	0,18g	0,33g
Mustáros sertésszelet (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	207,16kcal	17,35g	13,26g	3,65g	0,34g	0,01g	0,70g
Natúr sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,51kcal	17,23g	12,06g	5,05g	0,21g	0,30g	0,60g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	224,18kcal	2,40g	3,04g	46,20g	0,00g	0,15g	0,20g
Pápai sonka (diéta) Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,58g	0,00g
Paprikás burgonya sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,15g	1,02g
Paprikás sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	102,51kcal	9,45g	4,20g	6,48g	0,00g	0,90g	0,41g
Paradicsom leves 'Cukormentes' Összetétel: Betű tészta, Csemege paprika, Fagy. zeller, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	57,95kcal	1,84g	0,34g	11,73g	2,48g	0,06g	0,03g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Paradicsomos káposzta cukormentes Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Folyékony édesítőszer, Köménymag, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	103,56kcal	3,87g	2,36g	16,61g	2,97g	0,07g	0,24g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2023.06.01.-től 2023.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Parajfőzelék (cukor-, tejmentes) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Folyékony édesítőszer, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott'	134,29kcal	3,32g	7,80g	12,74g	0,00g	0,22g	0,80g
Párizsi csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás	279,98kcal	16,44g	19,97g	7,47g	0,04g	0,33g	2,27g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	204,74kcal	3,85g	7,54g	47,56g	0,09g	0,09g	0,80g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	121,15kcal	2,56g	3,34g	31,67g	0,04g	0,06g	0,35g
Párolt zöldségek ingyenc Összetétel: Fagy. ingyenc zöldség keverék, Liga margarin, Só 'jódozott'	73,80kcal	3,62g	1,60g	10,82g	0,02g	0,09g	0,21g
Petrezselymes túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,56kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Pirított kukoricadara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'	120,74kcal	2,00g	6,12g	14,00g	0,00g	0,06g	0,60g
Pirított tarhonya 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	258,53kcal	2,43g	6,72g	46,48g	0,13g	0,30g	0,60g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Pulykaragu leves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,07kcal	11,10g	8,44g	5,50g	0,39g	0,31g	0,41g
Rakott brokkoli kölessel tejmentes Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	335,58kcal	20,33g	11,93g	32,45g	2,85g	0,37g	0,57g
Rakott zöldbab tejmentes Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Liga margarin kocka, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Rizsital, Rizsliszt, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	376,81kcal	15,85g	19,90g	38,04g	4,21g	0,08g	0,70g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	173,87kcal	4,86g	5,80g	36,57g	2,09g	0,31g	0,63g
Sajtos tészta (diabetikus) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Tejföl '12%', Trappista sajt	329,20kcal	9,14g	11,47g	46,61g	0,00g	0,43g	4,15g
Sajtszórat Összetétel: Trappista sajt	47,10kcal	3,90g	3,45g	0,08g	0,00g	0,24g	2,25g
Sertés flekken Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,93kcal	17,44g	10,28g	5,84g	0,42g	0,15g	0,41g
Sertés flekken 'lisztmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	199,26kcal	17,62g	10,31g	7,89g	0,42g	0,30g	0,41g
Sertés pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,65kcal	17,05g	10,23g	1,63g	0,51g	0,30g	0,41g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2023.06.01.-től 2023.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,01g	0,10g
Sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,72kcal	12,73g	8,55g	1,36g	0,51g	0,30g	0,41g
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,58kcal	16,00g	7,04g	0,50g	0,00g	0,01g	0,20g
Sült hal kukoricadarával Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	100,44kcal	9,60g	4,32g	5,61g	0,00g	0,85g	0,40g
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,05kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,15g	0,50g
Szilvaleves (diabetikus) Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejfől '12%'	51,38kcal	0,91g	0,72g	9,72g	5,22g	0,03g	0,00g
Tarhonyaleves (burgonyamentes) Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kóménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	71,50kcal	1,22g	2,20g	11,43g	1,02g	0,18g	0,22g
Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	115,90kcal	11,19g	4,63g	6,81g	0,78g	0,26g	0,21g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
Tea (diabetikus) Összetétel: Citromlé 40%, Folyékony édesítőszer, Teafű	0,72kcal	0,00g	0,00g	0,06g	0,05g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó (diabetikus) Összetétel: Folyékony édesítőszer, Tea filteres	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejberizs (diabetikus) Összetétel: Folyékony édesítőszer, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	179,60kcal	8,75g	3,12g	40,76g	9,20g	0,23g	1,80g
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejfől '12%'	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,67kcal	5,03g	6,12g	37,01g	0,09g	0,30g	0,60g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,15g	0,00g	0,48g	4,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2023.06.01.-től 2023.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Uborka Összetétel: Kigó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta 'Cukormentes' Összetétel: Bioecet, Folyékony édesítőszer, Kigó uborka, Só 'jódozott'	8,49kcal	0,70g	0,07g	1,19g	0,00g	0,15g	0,00g
Vadas pulykaapró 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	212,54kcal	17,76g	13,28g	4,47g	0,53g	0,22g	0,61g
Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	151,21kcal	13,07g	8,70g	4,21g	0,09g	0,30g	0,60g
Vagdalt (diabetikus) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	217,40kcal	11,18g	16,28g	4,83g	0,34g	0,15g	0,21g
Vagdalt sertés(tojás-, lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,06g	0,26g
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
Zöldbabfőzelék (tejfölös, cukormentes) Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	130,27kcal	4,39g	5,15g	15,25g	3,28g	0,07g	0,47g
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	75,17kcal	3,19g	1,31g	12,08g	2,98g	0,05g	0,15g
Zöldborsófőzelék 'Cukormentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Folyékony édesítőszer, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	202,11kcal	9,61g	4,94g	28,11g	8,34g	0,21g	0,85g
Zöldborsós sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,57kcal	13,90g	7,72g	4,20g	1,17g	0,15g	0,32g
Zöldfűszeres harcsapástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,36g	0,09g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldséges rizses 'pulyka' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	181,96kcal	7,70g	7,54g	28,73g	2,01g	0,47g	0,62g
Zöldségleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	68,62kcal	1,83g	2,61g	8,90g	1,94g	0,07g	0,27g