

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'gluténmentes';		Babgulyás leves sertéshússal; Gyümölcsrizs 'tejés' (2)*; Alma;		Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
HÉTFŐ 2023.01.02. Ovoda: EN=434,15kcal FH=20,44g ZS=20,86g SZH=41,18g CK=1,4g SO=1,71g TZS=5,62g Iskola: EN=434,15kcal FH=20,44g ZS=20,86g SZH=41,18g CK=1,4g SO=1,71g TZS=5,62g K. Iskola: EN=775,30kcal FH=35,78g ZS=36,32g SZH=76,35g CK=2,82g SO=3,30g TZS=7,63g		Ovoda: EN=560,38kcal FH=29,73g ZS=11,10g SZH=54,71g CK=32,35g SO=0,48g TZS=2,92g Iskola: EN=703,35kcal FH=35,81g ZS=13,76g SZH=74,08g CK=45,03g SO=0,69g TZS=3,48g K. Iskola: EN=881,38kcal FH=43,68g ZS=16,53g SZH=103,04g CK=65,99g SO=0,74g TZS=4,03g		Ovoda: EN=332,45kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=49,09g CK=17,50g SO=1,17g TZS=1,49g Iskola: EN=332,45kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=49,09g CK=17,50g SO=1,17g TZS=1,49g K. Iskola: EN=573,40kcal FH=25,46g ZS=16,18g SZH=83,29g CK=28,66g SO=2,37g TZS=2,27g	
KEDD 2023.01.03. Ovoda: EN=450,85kcal FH=20,89g ZS=16,82g SZH=54,06g CK=2,108g SO=1,65g TZS=6,02g Iskola: EN=462,25kcal FH=23,43g ZS=19,12g SZH=54,11g CK=2,108g SO=1,81g TZS=7,52g K. Iskola: EN=754,60kcal FH=38,76g ZS=27,76g SZH=87,56g CK=22,16g SO=3,17g TZS=9,80g		Ovoda: EN=470,45kcal FH=23,76g ZS=13,80g SZH=59,04g CK=21,77g SO=0,57g TZS=0,73g Iskola: EN=611,48kcal FH=30,12g ZS=17,52g SZH=68,59g CK=30,59g SO=0,79g TZS=0,94g K. Iskola: EN=702,74kcal FH=33,99g ZS=19,44g SZH=92,47g CK=33,82g SO=1,03g TZS=1,04g		Ovoda: EN=387,95kcal FH=14,16g ZS=9,84g SZH=60,03g CK=1,08g SO=1,17g TZS=1,49g Iskola: EN=429,95kcal FH=14,68g ZS=9,84g SZH=69,71g CK=1,08g SO=1,17g TZS=1,49g K. Iskola: EN=670,90kcal FH=27,41g ZS=16,18g SZH=103,11g CK=2,16g SO=2,37g TZS=2,27g	
SZERDA 2023.01.04. Ovoda: EN=266,53kcal FH=13,03g ZS=9,87g SZH=36,96g CK=6,11g SO=1,17g TZS=1,49g Iskola: EN=307,17kcal FH=13,23g ZS=9,89g SZH=41,32g CK=6,13g SO=1,17g TZS=1,49g K. Iskola: EN=557,44kcal FH=26,06g ZS=16,24g SZH=76,90g CK=11,22g SO=2,37g TZS=2,27g		Ovoda: EN=596,40kcal FH=22,47g ZS=12,25g SZH=73,78g CK=1,55g SO=0,55g TZS=1,43g Iskola: EN=771,53kcal FH=28,32g ZS=28,36g SZH=97,11g CK=1,77g SO=0,89g TZS=1,84g K. Iskola: EN=917,37kcal FH=31,90g ZS=33,54g SZH=117,73g CK=2,07g SO=1,10g TZS=2,25g		Ovoda: EN=320,15kcal FH=16,12g ZS=12,91g SZH=34,88g CK=1,08g SO=1,15g TZS=2,44g Iskola: EN=320,15kcal FH=16,12g ZS=12,91g SZH=34,88g CK=1,08g SO=1,15g TZS=2,44g K. Iskola: EN=640,30kcal FH=32,24g ZS=25,82g SZH=69,73g CK=2,16g SO=2,37g TZS=2,27g	
CSÜTÖRTÖK 2023.01.05. Ovoda: EN=289,82kcal FH=15,69g ZS=7,71g SZH=39,30g CK=6,17g SO=1,20g TZS=0,79g Iskola: EN=318,96kcal FH=17,84g ZS=8,70g SZH=41,97g CK=6,24g SO=1,20g TZS=0,79g K. Iskola: EN=575,67kcal FH=31,32g ZS=15,42g SZH=77,67g CK=11,36g SO=2,43g TZS=1,57g		Ovoda: EN=540,90kcal FH=24,25g ZS=17,02g SZH=66,76g CK=23,19g SO=1,11g TZS=1,29g Iskola: EN=671,34kcal FH=30,34g ZS=19,92g SZH=85,28g CK=31,31g SO=1,57g TZS=1,48g K. Iskola: EN=781,22kcal FH=34,53g ZS=22,14g SZH=102,33g CK=38,80g SO=2,07g TZS=1,77g		Ovoda: EN=286,45kcal FH=14,79g ZS=10,19g SZH=34,08g CK=1,08g SO=1,17g TZS=1,49g Iskola: EN=300,45kcal FH=16,85g ZS=10,53g SZH=34,75g CK=1,08g SO=1,17g TZS=1,79g K. Iskola: EN=548,40kcal FH=30,61g ZS=17,05g SZH=68,50g CK=2,16g SO=2,37g TZS=2,27g	
PÉNTEK 2023.01.06. Ovoda: EN=381,65kcal FH=22,19g ZS=13,42g SZH=43,40g CK=10,32g SO=1,82g TZS=3,51g Iskola: EN=423,65kcal FH=26,78g ZS=14,74g SZH=46,32g CK=12,86g SO=2,31g TZS=4,18g K. Iskola: EN=696,60kcal FH=42,61g ZS=22,12g SZH=82,33g CK=16,06g SO=3,79g TZS=5,53g		Ovoda: EN=753,59kcal FH=37,34g ZS=23,18g SZH=95,00g CK=9,74g SO=2,05g TZS=2,91g Iskola: EN=913,58kcal FH=44,30g ZS=29,30g SZH=112,98g CK=11,37g SO=2,45g TZS=3,51g K. Iskola: EN=1216,38kcal FH=61,59g ZS=33,82g SZH=160,29g CK=13,65g SO=4,05g TZS=4,09g		Ovoda: EN=334,95kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=48,11g CK=14,33g SO=1,17g TZS=1,49g Iskola: EN=334,95kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=48,11g CK=14,33g SO=1,17g TZS=1,49g K. Iskola: EN=638,40kcal FH=25,46g ZS=16,18g SZH=83,29g CK=28,66g SO=2,37g TZS=2,27g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

0300A1 Gluténmentes

Étlap név:

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só;
TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szóják; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Fakétfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=E-dezítőszerek; 16=Putresztékek
Szegedi OVI (www.oiv.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szébeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;		Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;		Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
HÉTFŐ 2023.01.09. Övoda: EN=298,93kcal FH=13,09g ZS=9,93g SZH=39,35g CK=6,11g SO=1,17g TZS=1,49g Iskola: EN=311,17kcal FH=13,33g ZS=9,99g SZH=41,97g CK=8,13g SO=1,17g TZS=1,49g Kisiskola: EN=562,24kcal FH=26,18g ZS=16,36g SZH=71,68g CK=11,22g SO=2,37g TZS=2,27g		Övoda: EN=453,39kcal FH=15,80g ZS=8,18g SZH=45,77g CK=5,31g SO=1,02g TZS=0,58g Iskola: EN=629,65kcal FH=22,07g ZS=13,77g SZH=101,73g CK=16,24g SO=1,66g TZS=1,05g Kisiskola: EN=774,57kcal FH=29,08g ZS=16,17g SZH=124,82g CK=20,61g SO=2,00g TZS=1,18g		Övoda: EN=362,45kcal FH=17,53g ZS=15,09g SZH=39,11g CK=6,78g SO=1,32g TZS=4,94g Iskola: EN=362,45kcal FH=17,53g ZS=15,09g SZH=39,11g CK=6,78g SO=1,32g TZS=4,94g Kisiskola: EN=603,40kcal FH=30,26g ZS=21,43g SZH=72,51g CK=7,66g SO=2,52g TZS=5,72g	
KEDD 2023.01.10. Övoda: EN=422,95kcal FH=18,93g ZS=12,84g SZH=57,81g CK=23,53g SO=1,37g TZS=3,28g Iskola: EN=444,95kcal FH=20,48g ZS=13,59g SZH=59,91g CK=25,83g SO=1,42g TZS=3,74g Kisiskola: EN=770,40kcal FH=34,76g ZS=20,68g SZH=110,61g CK=42,48g SO=2,67g TZS=4,97g		Övoda: EN=440,68kcal FH=17,15g ZS=22,63g SZH=45,77g CK=5,31g SO=0,12g TZS=0,92g Iskola: EN=586,73kcal FH=22,83g ZS=31,04g SZH=101,73g CK=16,24g SO=0,32g TZS=1,25g Kisiskola: EN=777,13kcal FH=27,97g ZS=39,37g SZH=67,35g CK=7,91g SO=0,55g TZS=1,57g		Övoda: EN=308,05kcal FH=17,63g ZS=11,27g SZH=33,92g CK=1,08g SO=1,75g TZS=1,49g Iskola: EN=342,45kcal FH=22,43g ZS=12,65g SZH=34,26g CK=1,08g SO=2,33g TZS=1,49g Kisiskola: EN=600,60kcal FH=37,56g ZS=19,74g SZH=67,89g CK=2,16g SO=3,82g TZS=2,27g	
SZERDA 2023.01.11. Övoda: EN=362,65kcal FH=13,39g ZS=10,01g SZH=54,81g CK=21,08g SO=1,17g TZS=1,52g Iskola: EN=386,65kcal FH=13,63g ZS=10,07g SZH=55,41g CK=21,08g SO=1,17g TZS=1,52g Kisiskola: EN=609,60kcal FH=26,48g ZS=16,44g SZH=89,16g CK=22,16g SO=2,37g TZS=2,30g		Övoda: EN=653,38kcal FH=35,68g ZS=20,14g SZH=77,70g CK=4,88g SO=1,88g TZS=1,52g Iskola: EN=762,26kcal FH=41,16g ZS=25,17g SZH=87,08g CK=5,48g SO=2,14g TZS=1,67g Kisiskola: EN=1020,53kcal FH=57,03g ZS=29,33g SZH=129,09g CK=7,28g SO=3,48g TZS=2,19g		Övoda: EN=343,25kcal FH=15,44g ZS=16,50g SZH=33,56g CK=1,11g SO=1,69g TZS=4,27g Iskola: EN=390,45kcal FH=17,25g ZS=20,93g SZH=33,66g CK=1,13g SO=1,99g TZS=6,12g Kisiskola: EN=631,40kcal FH=29,68g ZS=27,27g SZH=67,06g CK=2,21g SO=3,16g TZS=6,30g	
CSÜTÖRTÖK 2023.01.12. Övoda: EN=364,05kcal FH=19,23g ZS=12,87g SZH=54,12g CK=10,28g SO=1,37g TZS=3,28g Iskola: EN=388,45kcal FH=20,98g ZS=13,64g SZH=45,76g CK=12,58g SO=1,42g TZS=3,74g Kisiskola: EN=652,60kcal FH=36,36g ZS=20,74g SZH=81,63g CK=15,96g SO=2,67g TZS=4,97g		Övoda: EN=597,77kcal FH=35,64g ZS=18,08g SZH=76,96g CK=2,18g SO=1,67g TZS=1,53g Iskola: EN=689,57kcal FH=41,15g ZS=22,08g SZH=86,32g CK=2,31g SO=2,00g TZS=1,89g Kisiskola: EN=947,37kcal FH=57,20g ZS=25,15g SZH=129,09g CK=3,56g SO=3,50g TZS=2,33g		Övoda: EN=311,05kcal FH=15,33g ZS=12,84g SZH=33,71g CK=1,12g SO=1,50g TZS=2,57g Iskola: EN=349,65kcal FH=17,93g ZS=15,84g SZH=34,01g CK=1,16g SO=1,83g TZS=3,65g Kisiskola: EN=609,90kcal FH=31,96g ZS=23,68g SZH=67,56g CK=2,26g SO=3,20g TZS=4,97g	
PÉNTEK 2023.01.13. Övoda: EN=450,85kcal FH=20,83g ZS=16,82g SZH=54,06g CK=21,08g SO=1,65g TZS=3,02g Iskola: EN=482,25kcal FH=23,43g ZS=19,12g SZH=54,11g CK=21,08g SO=1,81g TZS=3,52g Kisiskola: EN=754,60kcal FH=38,78g ZS=27,76g SZH=87,58g CK=22,16g SO=3,17g TZS=9,80g		Övoda: EN=529,50kcal FH=23,34g ZS=23,87g SZH=71,36g CK=7,21g SO=0,53g TZS=2,08g Iskola: EN=671,77kcal FH=29,47g ZS=29,71g SZH=93,05g CK=8,51g SO=0,83g TZS=2,58g Kisiskola: EN=776,40kcal FH=33,36g ZS=33,65g SZH=112,05g CK=9,88g SO=0,93g TZS=2,95g		Övoda: EN=341,15kcal FH=15,34g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SO=1,56g TZS=2,02g Iskola: EN=341,15kcal FH=15,34g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SO=1,56g TZS=2,02g Kisiskola: EN=692,30kcal FH=30,68g ZS=30,92g SZH=70,35g CK=2,28g SO=3,15g TZS=4,03g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só;
TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Ráktétlek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Edesítőszer; 16=Phenol; 17=Kén-dioxid; 18=Kén-dioxid; 19=Kén-dioxid; 20=Kén-dioxid; 21=Kén-dioxid; 22=Kén-dioxid; 23=Kén-dioxid; 24=Kén-dioxid; 25=Kén-dioxid; 26=Kén-dioxid; 27=Kén-dioxid; 28=Kén-dioxid; 29=Kén-dioxid; 30=Kén-dioxid; 31=Kén-dioxid; 32=Kén-dioxid; 33=Kén-dioxid; 34=Kén-dioxid; 35=Kén-dioxid; 36=Kén-dioxid; 37=Kén-dioxid; 38=Kén-dioxid; 39=Kén-dioxid; 40=Kén-dioxid; 41=Kén-dioxid; 42=Kén-dioxid; 43=Kén-dioxid; 44=Kén-dioxid; 45=Kén-dioxid; 46=Kén-dioxid; 47=Kén-dioxid; 48=Kén-dioxid; 49=Kén-dioxid; 50=Kén-dioxid; 51=Kén-dioxid; 52=Kén-dioxid; 53=Kén-dioxid; 54=Kén-dioxid; 55=Kén-dioxid; 56=Kén-dioxid; 57=Kén-dioxid; 58=Kén-dioxid; 59=Kén-dioxid; 60=Kén-dioxid; 61=Kén-dioxid; 62=Kén-dioxid; 63=Kén-dioxid; 64=Kén-dioxid; 65=Kén-dioxid; 66=Kén-dioxid; 67=Kén-dioxid; 68=Kén-dioxid; 69=Kén-dioxid; 70=Kén-dioxid; 71=Kén-dioxid; 72=Kén-dioxid; 73=Kén-dioxid; 74=Kén-dioxid; 75=Kén-dioxid; 76=Kén-dioxid; 77=Kén-dioxid; 78=Kén-dioxid; 79=Kén-dioxid; 80=Kén-dioxid; 81=Kén-dioxid; 82=Kén-dioxid; 83=Kén-dioxid; 84=Kén-dioxid; 85=Kén-dioxid; 86=Kén-dioxid; 87=Kén-dioxid; 88=Kén-dioxid; 89=Kén-dioxid; 90=Kén-dioxid; 91=Kén-dioxid; 92=Kén-dioxid; 93=Kén-dioxid; 94=Kén-dioxid; 95=Kén-dioxid; 96=Kén-dioxid; 97=Kén-dioxid; 98=Kén-dioxid; 99=Kén-dioxid; 100=Kén-dioxid; 101=Kén-dioxid; 102=Kén-dioxid; 103=Kén-dioxid; 104=Kén-dioxid; 105=Kén-dioxid; 106=Kén-dioxid; 107=Kén-dioxid; 108=Kén-dioxid; 109=Kén-dioxid; 110=Kén-dioxid; 111=Kén-dioxid; 112=Kén-dioxid; 113=Kén-dioxid; 114=Kén-dioxid; 115=Kén-dioxid; 116=Kén-dioxid; 117=Kén-dioxid; 118=Kén-dioxid; 119=Kén-dioxid; 120=Kén-dioxid; 121=Kén-dioxid; 122=Kén-dioxid; 123=Kén-dioxid; 124=Kén-dioxid; 125=Kén-dioxid; 126=Kén-dioxid; 127=Kén-dioxid; 128=Kén-dioxid; 129=Kén-dioxid; 130=Kén-dioxid; 131=Kén-dioxid; 132=Kén-dioxid; 133=Kén-dioxid; 134=Kén-dioxid; 135=Kén-dioxid; 136=Kén-dioxid; 137=Kén-dioxid; 138=Kén-dioxid; 139=Kén-dioxid; 140=Kén-dioxid; 141=Kén-dioxid; 142=Kén-dioxid; 143=Kén-dioxid; 144=Kén-dioxid; 145=Kén-dioxid; 146=Kén-dioxid; 147=Kén-dioxid; 148=Kén-dioxid; 149=Kén-dioxid; 150=Kén-dioxid; 151=Kén-dioxid; 152=Kén-dioxid; 153=Kén-dioxid; 154=Kén-dioxid; 155=Kén-dioxid; 156=Kén-dioxid; 157=Kén-dioxid; 158=Kén-dioxid; 159=Kén-dioxid; 160=Kén-dioxid; 161=Kén-dioxid; 162=Kén-dioxid; 163=Kén-dioxid; 164=Kén-dioxid; 165=Kén-dioxid; 166=Kén-dioxid; 167=Kén-dioxid; 168=Kén-dioxid; 169=Kén-dioxid; 170=Kén-dioxid; 171=Kén-dioxid; 172=Kén-dioxid; 173=Kén-dioxid; 174=Kén-dioxid; 175=Kén-dioxid; 176=Kén-dioxid; 177=Kén-dioxid; 178=Kén-dioxid; 179=Kén-dioxid; 180=Kén-dioxid; 181=Kén-dioxid; 182=Kén-dioxid; 183=Kén-dioxid; 184=Kén-dioxid; 185=Kén-dioxid; 186=Kén-dioxid; 187=Kén-dioxid; 188=Kén-dioxid; 189=Kén-dioxid; 190=Kén-dioxid; 191=Kén-dioxid; 192=Kén-dioxid; 193=Kén-dioxid; 194=Kén-dioxid; 195=Kén-dioxid; 196=Kén-dioxid; 197=Kén-dioxid; 198=Kén-dioxid; 199=Kén-dioxid; 200=Kén-dioxid; 201=Kén-dioxid; 202=Kén-dioxid; 203=Kén-dioxid; 204=Kén-dioxid; 205=Kén-dioxid; 206=Kén-dioxid; 207=Kén-dioxid; 208=Kén-dioxid; 209=Kén-dioxid; 210=Kén-dioxid; 211=Kén-dioxid; 212=Kén-dioxid; 213=Kén-dioxid; 214=Kén-dioxid; 215=Kén-dioxid; 216=Kén-dioxid; 217=Kén-dioxid; 218=Kén-dioxid; 219=Kén-dioxid; 220=Kén-dioxid; 221=Kén-dioxid; 222=Kén-dioxid; 223=Kén-dioxid; 224=Kén-dioxid; 225=Kén-dioxid; 226=Kén-dioxid; 227=Kén-dioxid; 228=Kén-dioxid; 229=Kén-dioxid; 230=Kén-dioxid; 231=Kén-dioxid; 232=Kén-dioxid; 233=Kén-dioxid; 234=Kén-dioxid; 235=Kén-dioxid; 236=Kén-dioxid; 237=Kén-dioxid; 238=Kén-dioxid; 239=Kén-dioxid; 240=Kén-dioxid; 241=Kén-dioxid; 242=Kén-dioxid; 243=Kén-dioxid; 244=Kén-dioxid; 245=Kén-dioxid; 246=Kén-dioxid; 247=Kén-dioxid; 248=Kén-dioxid; 249=Kén-dioxid; 250=Kén-dioxid; 251=Kén-dioxid; 252=Kén-dioxid; 253=Kén-dioxid; 254=Kén-dioxid; 255=Kén-dioxid; 256=Kén-dioxid; 257=Kén-dioxid; 258=Kén-dioxid; 259=Kén-dioxid; 260=Kén-dioxid; 261=Kén-dioxid; 262=Kén-dioxid; 263=Kén-dioxid; 264=Kén-dioxid; 265=Kén-dioxid; 266=Kén-dioxid; 267=Kén-dioxid; 268=Kén-dioxid; 269=Kén-dioxid; 270=Kén-dioxid; 271=Kén-dioxid; 272=Kén-dioxid; 273=Kén-dioxid; 274=Kén-dioxid; 275=Kén-dioxid; 276=Kén-dioxid; 277=Kén-dioxid; 278=Kén-dioxid; 279=Kén-dioxid; 280=Kén-dioxid; 281=Kén-dioxid; 282=Kén-dioxid; 283=Kén-dioxid; 284=Kén-dioxid; 285=Kén-dioxid; 286=Kén-dioxid; 287=Kén-dioxid; 288=Kén-dioxid; 289=Kén-dioxid; 290=Kén-dioxid; 291=Kén-dioxid; 292=Kén-dioxid; 293=Kén-dioxid; 294=Kén-dioxid; 295=Kén-dioxid; 296=Kén-dioxid; 297=Kén-dioxid; 298=Kén-dioxid; 299=Kén-dioxid; 300=Kén-dioxid; 301=Kén-dioxid; 302=Kén-dioxid; 303=Kén-dioxid; 304=Kén-dioxid; 305=Kén-dioxid; 306=Kén-dioxid; 307=Kén-dioxid; 308=Kén-dioxid; 309=Kén-dioxid; 310=Kén-dioxid; 311=Kén-dioxid; 312=Kén-dioxid; 313=Kén-dioxid; 314=Kén-dioxid; 315=Kén-dioxid; 316=Kén-dioxid; 317=Kén-dioxid; 318=Kén-dioxid; 319=Kén-dioxid; 320=Kén-dioxid; 321=Kén-dioxid; 322=Kén-dioxid; 323=Kén-dioxid; 324=Kén-dioxid; 325=Kén-dioxid; 326=Kén-dioxid; 327=Kén-dioxid; 328=Kén-dioxid; 329=Kén-dioxid; 330=Kén-dioxid; 331=Kén-dioxid; 332=Kén-dioxid; 333=Kén-dioxid; 334=Kén-dioxid; 335=Kén-dioxid; 336=Kén-dioxid; 337=Kén-dioxid; 338=Kén-dioxid; 339=Kén-dioxid; 340=Kén-dioxid; 341=Kén-dioxid; 342=Kén-dioxid; 343=Kén-dioxid; 344=Kén-dioxid; 345=Kén-dioxid; 346=Kén-dioxid; 347=Kén-dioxid; 348=Kén-dioxid; 349=Kén-dioxid; 350=Kén-dioxid; 351=Kén-dioxid; 352=Kén-dioxid; 353=Kén-dioxid; 354=Kén-dioxid; 355=Kén-dioxid; 356=Kén-dioxid; 357=Kén-dioxid; 358=Kén-dioxid; 359=Kén-dioxid; 360=Kén-dioxid; 361=Kén-dioxid; 362=Kén-dioxid; 363=Kén-dioxid; 364=Kén-dioxid; 365=Kén-dioxid; 366=Kén-dioxid; 367=Kén-dioxid; 368=Kén-dioxid; 369=Kén-dioxid; 370=Kén-dioxid; 371=Kén-dioxid; 372=Kén-dioxid; 373=Kén-dioxid; 374=Kén-dioxid; 375=Kén-dioxid; 376=Kén-dioxid; 377=Kén-dioxid; 378=Kén-dioxid; 379=Kén-dioxid; 380=Kén-dioxid; 381=Kén-dioxid; 382=Kén-dioxid; 383=Kén-dioxid; 384=Kén-dioxid; 385=Kén-dioxid; 386=Kén-dioxid; 387=Kén-dioxid; 388=Kén-dioxid; 389=Kén-dioxid; 390=Kén-dioxid; 391=Kén-dioxid; 392=Kén-dioxid; 393=Kén-dioxid; 394=Kén-dioxid; 395=Kén-dioxid; 396=Kén-dioxid; 397=Kén-dioxid; 398=Kén-dioxid; 399=Kén-dioxid; 400=Kén-dioxid; 401=Kén-dioxid; 402=Kén-dioxid; 403=Kén-dioxid; 404=Kén-dioxid; 405=Kén-dioxid; 406=Kén-dioxid; 407=Kén-dioxid; 408=Kén-dioxid; 409=Kén-dioxid; 410=Kén-dioxid; 411=Kén-dioxid; 412=Kén-dioxid; 413=Kén-dioxid; 414=Kén-dioxid; 415=Kén-dioxid; 416=Kén-dioxid; 417=Kén-dioxid; 418=Kén-dioxid; 419=Kén-dioxid; 420=Kén-dioxid; 421=Kén-dioxid; 422=Kén-dioxid; 423=Kén-dioxid; 424=Kén-dioxid; 425=Kén-dioxid; 426=Kén-dioxid; 427=Kén-dioxid; 428=Kén-dioxid; 429=Kén-dioxid; 430=Kén-dioxid; 431=Kén-dioxid; 432=Kén-dioxid; 433=Kén-dioxid; 434=Kén-dioxid; 435=Kén-dioxid; 436=Kén-dioxid; 437=Kén-dioxid; 438=Kén-dioxid; 439=Kén-dioxid; 440=Kén-dioxid; 441=Kén-dioxid; 442=Kén-dioxid; 443=Kén-dioxid; 444=Kén-dioxid; 445=Kén-dioxid; 446=Kén-dioxid; 447=Kén-dioxid; 448=Kén-dioxid; 449=Kén-dioxid; 450=Kén-dioxid; 451=Kén-dioxid; 452=Kén-dioxid; 453=Kén-dioxid; 454=Kén-dioxid; 455=Kén-dioxid; 456=Kén-dioxid; 457=Kén-dioxid; 458=Kén-dioxid; 459=Kén-dioxid; 460=Kén-dioxid; 461=Kén-dioxid; 462=Kén-dioxid; 463=Kén-dioxid; 464=Kén-dioxid; 465=Kén-dioxid; 466=Kén-dioxid; 467=Kén-dioxid; 468=Kén-dioxid; 469=Kén-dioxid; 470=Kén-dioxid; 471=Kén-dioxid; 472=Kén-dioxid; 473=Kén-dioxid; 474=Kén-dioxid; 475=Kén-dioxid; 476=Kén-dioxid; 477=Kén-dioxid; 478=Kén-dioxid; 479=Kén-dioxid; 480=Kén-dioxid; 481=Kén-dioxid; 482=Kén-dioxid; 483=Kén-dioxid; 484=Kén-dioxid; 485=Kén-dioxid; 486=Kén-dioxid; 487=Kén-dioxid; 488=Kén-dioxid; 489=Kén-dioxid; 490=Kén-dioxid; 491=Kén-dioxid; 492=Kén-dioxid; 493=Kén-dioxid; 494=Kén-dioxid; 495=Kén-dioxid; 496=Kén-dioxid; 497=Kén-dioxid; 498=Kén-dioxid; 499=Kén-dioxid; 500=Kén-dioxid; 501=Kén-dioxid; 502=Kén-dioxid; 503=Kén-dioxid; 504=Kén-dioxid; 505=Kén-dioxid; 506=Kén-dioxid; 507=Kén-dioxid; 508=Kén-dioxid; 509=Kén-dioxid; 510=Kén-dioxid; 511=Kén-dioxid; 512=Kén-dioxid; 513=Kén-dioxid; 514=Kén-dioxid; 515=Kén-dioxid; 516=Kén-dioxid; 517=Kén-dioxid; 518=Kén-dioxid; 519=Kén-dioxid; 520=Kén-dioxid; 521=Kén-dioxid; 522=Kén-dioxid; 523=Kén-dioxid; 524=Kén-dioxid; 525=Kén-dioxid; 526=Kén-dioxid; 527=Kén-dioxid; 528=Kén-dioxid; 529=Kén-dioxid; 530=Kén-dioxid; 531=Kén-dioxid; 532=Kén-dioxid; 533=Kén-dioxid; 534=Kén-dioxid; 535=Kén-dioxid; 536=Kén-dioxid; 537=Kén-dioxid; 538=Kén-dioxid; 539=Kén-dioxid; 540=Kén-dioxid; 541=Kén-dioxid; 542=Kén-dioxid; 543=Kén-dioxid; 544=Kén-dioxid; 545=Kén-dioxid; 546=Kén-dioxid; 547=Kén-dioxid; 548=Kén-dioxid; 549=Kén-dioxid; 550=Kén-dioxid; 551=Kén-dioxid; 552=Kén-dioxid; 553=Kén-dioxid; 554=Kén-dioxid; 555=Kén-dioxid; 556=Kén-dioxid; 557=Kén-dioxid; 558=Kén-dioxid; 559=Kén-dioxid; 560=Kén-dioxid; 561=Kén-dioxid; 562=Kén-dioxid; 563=Kén-dioxid; 564=Kén-dioxid; 565=Kén-dioxid; 566=Kén-dioxid; 567=Kén-dioxid; 568=Kén-dioxid; 569=Kén-dioxid; 570=Kén-dioxid; 571=Kén-dioxid; 572=Kén-dioxid; 573=Kén-dioxid; 574=Kén-dioxid; 575=Kén-dioxid; 576=Kén-dioxid; 577=Kén-dioxid; 578=Kén-dioxid; 579=Kén-dioxid; 580=Kén-dioxid; 581=Kén-dioxid; 582=Kén-dioxid; 583=Kén-dioxid; 584=Kén-dioxid; 585=Kén-dioxid; 586=Kén-dioxid; 587=Kén-dioxid; 588=Kén-dioxid; 589=Kén-dioxid; 590=Kén-dioxid; 591=Kén-dioxid; 592=Kén-dioxid; 593=Kén-dioxid; 594=Kén-dioxid; 595=Kén-dioxid; 596=Kén-dioxid; 597=Kén-dioxid; 598=Kén-dioxid; 599=Kén-dioxid; 600=Kén-dioxid; 601=Kén-dioxid; 602=Kén-dioxid; 603=Kén-dioxid; 604=Kén-dioxid; 605=Kén-dioxid; 606=Kén-dioxid; 607=Kén-dioxid; 608=Kén-dioxid; 609=Kén-dioxid; 610=Kén-dioxid; 611=Kén-dioxid; 612=Kén-dioxid; 613=Kén-dioxid; 614=Kén-dioxid; 615=Kén-dioxid; 616=Kén-dioxid; 617=Kén-dioxid; 618=Kén-dioxid; 619=Kén-dioxid; 620=Kén-dioxid; 621=Kén-dioxid; 622=Kén-dioxid; 623=Kén-dioxid; 624=Kén-dioxid; 625=Kén-dioxid; 626=Kén-dioxid; 627=Kén-dioxid; 628=Kén-dioxid; 629=Kén-dioxid; 630=Kén-dioxid; 631=Kén-dioxid; 632=Kén-dioxid; 633=Kén-dioxid; 634=Kén-dioxid; 635=Kén-dioxid; 636=Kén-dioxid; 637=Kén-dioxid; 638=Kén-dioxid; 639=Kén-dioxid; 640=Kén-dioxid; 641=Kén-dioxid; 642=Kén-dioxid; 643=Kén-dioxid; 644=Kén-dioxid; 645=Kén-dioxid; 646=Kén-dioxid; 647=Kén-dioxid; 648=Kén-dioxid; 649=Kén-dioxid; 650=Kén-dioxid; 651=Kén-dioxid; 652=Kén-dioxid; 653=Kén-dioxid; 654=Kén-dioxid; 655=Kén-dioxid; 656=Kén-dioxid; 657=Kén-dioxid; 658=Kén-dioxid; 659=Kén-dioxid; 660=Kén-dioxid; 661=Kén-dioxid; 662=Kén-dioxid; 663=Kén-dioxid; 664=Kén-dioxid; 665=Kén-dioxid; 666=Kén-dioxid; 667=Kén-dioxid; 668=Kén-dioxid; 669=Kén-dioxid; 670=Kén-dioxid; 671=Kén-dioxid; 672=Kén-dioxid; 673=Kén-dioxid; 674=Kén-dioxid; 675=Kén-dioxid; 676=Kén-dioxid; 677=Kén-dioxid; 678=Kén-dioxid; 679=Kén-dioxid; 680=Kén-dioxid; 681=Kén-dioxid; 682=Kén-dioxid; 683=Kén-dioxid; 684=Kén-dioxid; 685=Kén-dioxid; 686=Kén-dioxid; 687=Kén-dioxid; 688=Kén-dioxid; 689=Kén-dioxid; 690=Kén-dioxid; 691=Kén-dioxid; 692=Kén-dioxid; 693=Kén-dioxid; 694=Kén-dioxid; 695=Kén-dioxid; 696=Kén-dioxid; 697=Kén-dioxid; 698=Kén-dioxid; 699=Kén-dioxid; 700=Kén-dioxid; 701=Kén-dioxid; 702=Kén-dioxid; 703=Kén-dioxid; 704=Kén-dioxid; 705=Kén-dioxid; 706=Kén-dioxid; 707=Kén

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.01.16.	Tej (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Óvoda: EN=400,65kcal FH=20,93g ZS=16,24g SZH=43,01g CK=10,40g SÓ=1,17g TZS=4,49g Iskola: EN=462,85kcal FH=24,48g ZS=20,39g SZH=45,71g CK=12,82g SÓ=2,22g TZS=6,14g Kiskola: EN=745,90kcal FH=39,76g ZS=29,18g SZH=81,61g CK=16,26g SÓ=3,67g TZS=7,97g	Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*; Óvoda: EN=344,61kcal FH=15,43g ZS=10,00g SZH=61,24g CK=16,75g SÓ=1,38g TZS=0,62g Iskola: EN=444,94kcal FH=18,73g ZS=12,78g SZH=79,23g CK=25,66g SÓ=1,84g TZS=0,82g Kiskola: EN=534,87kcal FH=21,85g ZS=15,94g SZH=94,90g CK=32,28g SÓ=2,16g TZS=1,08g	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes'; Óvoda: EN=341,75kcal FH=15,40g ZS=15,49g SZH=56,30g CK=1,14g SÓ=1,56g TZS=2,02g Iskola: EN=341,75kcal FH=15,40g ZS=15,49g SZH=56,30g CK=1,14g SÓ=1,56g TZS=2,02g Kiskola: EN=683,50kcal FH=30,80g ZS=30,98g SZH=70,59g CK=2,28g SÓ=3,15g TZS=4,03g
KEDD 2023.01.17.	Tej (2)*; Főtt virsli 'diéta'; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Óvoda: EN=504,45kcal FH=25,53g ZS=23,44g SZH=43,63g CK=10,34g SÓ=2,68g TZS=8,27g Iskola: EN=526,45kcal FH=27,08g ZS=26,19g SZH=45,93g CK=12,64g SÓ=2,74g TZS=8,72g Kiskola: EN=789,40kcal FH=41,36g ZS=33,28g SZH=81,63g CK=16,02g SÓ=3,99g TZS=9,95g	Kertész leves (diéta); Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti; Óvoda: EN=541,15kcal FH=21,86g ZS=20,69g SZH=64,79g CK=2,06g SÓ=0,37g TZS=1,22g Iskola: EN=709,61kcal FH=28,15g ZS=27,20g SZH=85,29g CK=3,53g SÓ=0,76g TZS=1,54g Kiskola: EN=852,95kcal FH=31,69g ZS=32,86g SZH=104,21g CK=4,28g SÓ=0,87g TZS=2,05g	Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma; Óvoda: EN=306,55kcal FH=13,17g ZS=9,84g SZH=43,91g CK=1,08g SÓ=1,17g TZS=1,49g Iskola: EN=318,95kcal FH=13,33g ZS=9,84g SZH=43,91g CK=1,08g SÓ=1,17g TZS=1,49g Kiskola: EN=569,90kcal FH=26,06g ZS=16,18g SZH=77,31g CK=2,16g SÓ=2,37g TZS=2,27g
SZERDA 2023.01.18.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Óvoda: EN=431,25kcal FH=21,64g ZS=19,50g SZH=42,76g CK=10,31g SÓ=1,85g TZS=6,07g Iskola: EN=500,45kcal FH=25,00g ZS=24,68g SZH=45,16g CK=12,68g SÓ=2,21g TZS=8,37g Kiskola: EN=763,40kcal FH=39,28g ZS=31,77g SZH=80,88g CK=16,01g SÓ=3,46g TZS=9,60g	Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes'; Óvoda: EN=570,24kcal FH=38,40g ZS=20,32g SZH=75,69g CK=16,99g SÓ=1,62g TZS=1,75g Iskola: EN=778,09kcal FH=43,96g ZS=24,34g SZH=86,53g CK=22,88g SÓ=1,99g TZS=2,07g Kiskola: EN=1092,57kcal FH=62,27g ZS=28,73g SZH=135,31g CK=31,92g SÓ=3,46g TZS=2,54g	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldborsófőzelék; Zöldséppaprika; Óvoda: EN=326,15kcal FH=16,46g ZS=13,00g SZH=55,78g CK=1,08g SÓ=1,56g TZS=2,44g Iskola: EN=330,15kcal FH=16,72g ZS=13,00g SZH=56,38g CK=1,08g SÓ=1,56g TZS=2,44g Kiskola: EN=652,30kcal FH=32,96g ZS=26,00g SZH=71,55g CK=2,16g SÓ=3,15g TZS=4,87g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.19.	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Óvoda: EN=289,82kcal FH=17,83g ZS=7,71g SZH=39,30g CK=6,17g SÓ=1,20g TZS=0,78g Iskola: EN=318,96kcal FH=17,94g ZS=8,70g SZH=41,97g CK=6,24g SÓ=1,20g TZS=0,79g Kiskola: EN=575,67kcal FH=31,32g ZS=15,42g SZH=77,67g CK=11,36g SÓ=2,43g TZS=1,57g	Paradicsom leves 'lisztmentes' (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya; Óvoda: EN=476,01kcal FH=23,85g ZS=12,98g SZH=61,06g CK=18,41g SÓ=0,42g TZS=0,64g Iskola: EN=615,79kcal FH=29,73g ZS=17,60g SZH=78,49g CK=18,41g SÓ=0,84g TZS=0,94g Kiskola: EN=725,35kcal FH=33,79g ZS=20,08g SZH=85,13g CK=22,43g SÓ=1,15g TZS=1,11g	Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma; Óvoda: EN=306,55kcal FH=13,17g ZS=9,84g SZH=43,91g CK=1,08g SÓ=1,17g TZS=1,49g Iskola: EN=318,95kcal FH=13,33g ZS=9,84g SZH=43,91g CK=1,08g SÓ=1,17g TZS=1,49g Kiskola: EN=569,90kcal FH=26,06g ZS=16,18g SZH=77,31g CK=2,16g SÓ=2,37g TZS=2,27g
PÉNTEK 2023.01.20.	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka; Óvoda: EN=366,05kcal FH=17,83g ZS=15,12g SZH=39,02g CK=6,78g SÓ=1,32g TZS=4,94g Iskola: EN=388,45kcal FH=18,03g ZS=15,14g SZH=39,98g CK=6,78g SÓ=1,32g TZS=4,94g Kiskola: EN=610,60kcal FH=30,86g ZS=21,49g SZH=73,53g CK=7,86g SÓ=2,62g TZS=5,72g	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tökfőzelék tejfölös 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Óvoda: EN=715,90kcal FH=28,56g ZS=32,17g SZH=74,69g CK=10,73g SÓ=1,95g TZS=2,00g Iskola: EN=879,47kcal FH=33,74g ZS=41,69g SZH=87,83g CK=13,73g SÓ=1,95g TZS=2,51g Kiskola: EN=1169,32kcal FH=49,70g ZS=46,82g SZH=132,02g CK=17,85g SÓ=3,46g TZS=2,89g	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Óvoda: EN=334,95kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=48,41g CK=14,33g SÓ=1,17g TZS=1,49g Iskola: EN=334,95kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=48,41g CK=14,33g SÓ=1,17g TZS=1,49g Kiskola: EN=638,40kcal FH=25,46g ZS=16,18g SZH=96,81g CK=28,66g SÓ=2,37g TZS=2,27g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTO ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;
TZS=Telített zsírsav

(*) 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=Csilagfű; 15=Édesítőszor; 16=Punatestiek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a

Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST

Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a

SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tej (2)*, Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;		Gulyás leves sertéshússal; Darásmetél; Alma;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';	
HÉTFŐ 2023.01.23. Övoda: EN=366,45kcal FH=19,29g ZS=12,93g SZH=43,51g CK=10,28g SO=1,37g Tzs=3,29g Iskola: EN=392,45kcal FH=21,08g ZS=13,74g SZH=46,41g CK=15,96g SO=1,42g Tzs=3,74g Kisiskola: EN=657,40kcal FH=35,48g ZS=20,86g SZH=82,41g CK=25,96g SO=2,67g Tzs=4,97g		Övoda: EN=689,52kcal FH=16,29g ZS=17,40g SZH=66,57g CK=18,71g SO=0,53g Tzs=1,33g Iskola: EN=897,68kcal FH=22,14g ZS=20,77g SZH=82,69g CK=25,66g SO=0,81g Tzs=1,44g Kisiskola: EN=1060,38kcal FH=26,50g ZS=25,12g SZH=117,11g CK=39,43g SO=1,11g Tzs=1,74g		Övoda: EN=320,15kcal FH=16,12g ZS=12,31g SZH=34,88g CK=1,08g SO=1,56g Tzs=2,44g Iskola: EN=320,15kcal FH=16,12g ZS=12,31g SZH=34,88g CK=1,08g SO=1,56g Tzs=2,44g Kisiskola: EN=640,30kcal FH=32,24g ZS=25,82g SZH=69,75g CK=2,16g SO=3,15g Tzs=4,87g	
KEDD 2023.01.24. Övoda: EN=383,21kcal FH=23,48g ZS=12,99g SZH=43,25g CK=10,33g SO=1,60g Tzs=3,19g Iskola: EN=423,97kcal FH=27,34g ZS=14,57g SZH=45,89g CK=12,63g SO=1,73g Tzs=3,64g Kisiskola: EN=720,17kcal FH=45,92g ZS=23,28g SZH=81,88g CK=16,01g SO=3,05g Tzs=4,87g		Övoda: EN=507,73kcal FH=17,13g ZS=19,54g SZH=66,57g CK=18,71g SO=0,40g Tzs=0,79g Iskola: EN=664,03kcal FH=22,44g ZS=27,33g SZH=82,69g CK=25,66g SO=0,88g Tzs=1,11g Kisiskola: EN=775,14kcal FH=25,52g ZS=32,68g SZH=95,19g CK=29,81g SO=1,20g Tzs=1,42g		Övoda: EN=312,65kcal FH=14,73g ZS=13,24g SZH=33,81g CK=1,20g SO=1,57g Tzs=2,69g Iskola: EN=352,85kcal FH=16,79g ZS=16,64g SZH=34,27g CK=1,32g SO=1,97g Tzs=3,89g Kisiskola: EN=613,90kcal FH=30,48g ZS=24,68g SZH=67,81g CK=2,48g SO=3,37g Tzs=5,27g	
SZERDA 2023.01.25. Övoda: EN=306,83kcal FH=14,79g ZS=10,19g SZH=39,12g CK=6,11g SO=1,67g Tzs=1,82g Iskola: EN=329,17kcal FH=16,85g ZS=10,53g SZH=41,81g CK=6,13g SO=2,17g Tzs=1,75g Kisiskola: EN=585,24kcal FH=30,61g ZS=17,05g SZH=77,57g CK=11,22g SO=3,62g Tzs=2,61g		Övoda: EN=379,56kcal FH=16,12g ZS=17,03g SZH=51,29g CK=3,77g SO=1,31g Tzs=1,79g Iskola: EN=512,08kcal FH=21,28g ZS=22,01g SZH=37,44g CK=5,11g SO=1,79g Tzs=2,31g Kisiskola: EN=613,22kcal FH=25,92g ZS=27,03g SZH=87,50g CK=6,63g SO=2,36g Tzs=2,79g		Övoda: EN=365,45kcal FH=17,83g ZS=15,24g SZH=39,41g CK=7,08g SO=1,32g Tzs=5,09g Iskola: EN=365,45kcal FH=17,83g ZS=15,24g SZH=39,41g CK=7,08g SO=1,32g Tzs=5,09g Kisiskola: EN=606,40kcal FH=30,56g ZS=21,58g SZH=72,81g CK=6,16g SO=2,52g Tzs=5,87g	
CSÜTÖRTÖK 2023.01.26. Övoda: EN=286,17kcal FH=15,00g ZS=7,69g SZH=39,12g CK=6,13g SO=1,20g Tzs=0,79g Iskola: EN=320,33kcal FH=16,74g ZS=9,39g SZH=41,85g CK=6,15g SO=1,21g Tzs=0,79g Kisiskola: EN=582,18kcal FH=30,34g ZS=16,98g SZH=77,60g CK=11,22g SO=2,44g Tzs=1,57g		Övoda: EN=520,64kcal FH=25,42g ZS=17,37g SZH=63,09g CK=21,72g SO=0,12g Tzs=1,18g Iskola: EN=703,78kcal FH=33,13g ZS=22,60g SZH=88,62g CK=29,54g SO=0,52g Tzs=1,52g Kisiskola: EN=831,63kcal FH=37,83g ZS=27,03g SZH=105,46g CK=36,68g SO=0,77g Tzs=1,95g		Övoda: EN=341,75kcal FH=14,94g ZS=12,64g SZH=34,35g CK=1,13g SO=1,61g Tzs=2,53g Iskola: EN=347,25kcal FH=17,05g ZS=15,44g SZH=36,12g CK=1,17g SO=2,05g Tzs=3,67g Kisiskola: EN=606,60kcal FH=30,84g ZS=23,18g SZH=68,91g CK=2,27g SO=3,47g Tzs=4,88g	
PÉNTEK 2023.01.27. Övoda: EN=450,88kcal FH=20,83g ZS=16,82g SZH=54,09g CK=2,108g SO=1,65g Tzs=6,02g Iskola: EN=482,25kcal FH=23,43g ZS=19,12g SZH=54,17g CK=2,108g SO=3,17g Tzs=9,80g Kisiskola: EN=754,60kcal FH=38,76g ZS=27,76g SZH=87,58g CK=22,16g SO=3,17g Tzs=9,80g		Övoda: EN=535,82kcal FH=21,73g ZS=19,48g SZH=62,32g CK=2,88g SO=0,59g Tzs=1,98g Iskola: EN=699,60kcal FH=28,02g ZS=27,28g SZH=77,92g CK=3,30g SO=1,00g Tzs=2,75g Kisiskola: EN=805,83kcal FH=32,04g ZS=30,99g SZH=90,75g CK=3,79g SO=1,09g Tzs=3,16g		Övoda: EN=341,75kcal FH=15,40g ZS=15,49g SZH=35,30g CK=1,14g SO=1,56g Tzs=2,02g Iskola: EN=341,75kcal FH=15,40g ZS=15,49g SZH=35,30g CK=1,14g SO=1,56g Tzs=2,02g Kisiskola: EN=683,50kcal FH=30,80g ZS=30,98g SZH=70,58g CK=2,28g SO=3,15g Tzs=4,03g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só;
Tzs=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Edesítőszer; 16=Pinastűk
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oiv.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Széki tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)
Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Őszibarackleves tejjel 'lisztmentes' (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;		Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;	
HÉTFŐ 2023.01.30.		Kisiskola: EN=754,60kcal FH=38,76g ZS=27,76g SZH=87,56g CK=22,16g SO=3,17g Tzs=9,80g		Kisiskola: EN=559,90kcal FH=25,06g ZS=16,18g SZH=77,31g CK=2,16g SO=2,37g Tzs=2,27g	
Óvoda: EN=450,85kcal FH=20,83g ZS=16,82g SZH=54,06g CK=21,08g SO=1,63g Tzs=6,02g		Iskola: EN=482,25kcal FH=23,43g ZS=19,12g SZH=54,11g CK=21,08g SO=1,63g Tzs=7,52g		Iskola: EN=318,95kcal FH=13,33g ZS=9,84g SZH=43,91g CK=1,08g SO=1,17g Tzs=1,49g	
Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;		Zöldségleves 'lisztmentes'; Sertés sült; Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, tejmentes); Kenyér 'gluténmentes';		Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
KEDD 2023.01.31.		Kisiskola: EN=613,60kcal FH=31,16g ZS=21,64g SZH=73,83g CK=9,16g SO=2,52g Tzs=5,87g		Kisiskola: EN=573,40kcal FH=25,46g ZS=16,18g SZH=83,28g CK=18,58g SO=2,37g Tzs=2,27g	
Óvoda: EN=369,05kcal FH=18,13g ZS=15,27g SZH=39,92g CK=10,89g SO=1,32g Tzs=5,09g		Iskola: EN=371,45kcal FH=18,33g ZS=15,29g SZH=40,26g CK=10,89g SO=1,32g Tzs=5,09g		Iskola: EN=332,45kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=49,89g CK=17,50g SO=1,17g Tzs=1,49g	
Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Tavaszi leves 'lisztmentes'; Csirkepörkölt; Szarvacská teszta gluténment; Káposzta salátá;		Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	
SZERDA 2023.02.01.		Kisiskola: EN=645,40kcal FH=34,76g ZS=20,68g SZH=80,61g CK=15,88g SO=2,67g Tzs=4,97g		Kisiskola: EN=625,90kcal FH=31,18g ZS=24,86g SZH=69,61g CK=2,46g SO=3,37g Tzs=5,27g	
Óvoda: EN=360,45kcal FH=18,93g ZS=12,84g SZH=40,26g CK=10,28g SO=1,37g Tzs=3,29g		Iskola: EN=382,45kcal FH=20,48g ZS=13,59g SZH=44,91g CK=12,58g SO=1,42g Tzs=3,74g		Iskola: EN=362,85kcal FH=17,33g ZS=16,79g SZH=35,71g CK=1,32g SO=1,97g Tzs=3,88g	
Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Csontleves 'lisztmentes'; Hentes sertésragu 'lisztmentes' (11)*; Tört burgonya; Alma;		Zöldséges harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	
CSÜTÖRTÖK 2023.02.02.		Kisiskola: EN=585,48kcal FH=30,61g ZS=17,05g SZH=77,59g CK=11,23g SO=3,62g Tzs=2,61g		Kisiskola: EN=689,50kcal FH=31,28g ZS=30,98g SZH=71,37g CK=2,28g SO=3,19g Tzs=4,03g	
Óvoda: EN=307,17kcal FH=14,79g ZS=10,18g SZH=39,14g CK=6,13g SO=1,67g Tzs=1,62g		Iskola: EN=329,53kcal FH=16,85g ZS=10,53g SZH=41,84g CK=6,13g SO=2,17g Tzs=1,75g		Iskola: EN=347,15kcal FH=15,84g ZS=15,51g SZH=36,03g CK=1,14g SO=1,56g Tzs=2,02g	
Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;		Burgonyaleves (tejmentes); Pritaminos csibevagdalt 'tej-, tojásmentes'; Zöldbabfőzelék tejfőls 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
PÉNTEK 2023.02.03.		Kisiskola: EN=657,40kcal FH=35,48g ZS=20,88g SZH=82,41g CK=15,88g SO=2,67g Tzs=4,97g		Kisiskola: EN=638,40kcal FH=25,46g ZS=16,18g SZH=66,81g CK=28,66g SO=2,37g Tzs=2,27g	
Óvoda: EN=366,45kcal FH=19,29g ZS=12,53g SZH=43,51g CK=10,28g SO=1,37g Tzs=3,29g		Iskola: EN=392,45kcal FH=21,08g ZS=13,74g SZH=46,41g CK=12,58g SO=1,42g Tzs=3,74g		Iskola: EN=334,95kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=48,41g CK=14,33g SO=1,17g Tzs=1,49g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név: 0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só;
TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Páfrény; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszor; 16=Purintartók
Szegedi ÖVI (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. dietetikusi kénhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081) Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-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
Almaleves (lisztmentes,tejes) Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	120,57kcal	1,72g	0,61g	26,10g	21,28g	0,06g	0,27g
Aprópecsenye sertés 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,29kcal	16,89g	8,33g	1,09g	0,34g	0,06g	0,20g
Babgulyás leves sertéshússal Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	227,66kcal	17,16g	6,41g	23,95g	0,85g	0,18g	0,22g
Bácskai rizseshús sertés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	251,17kcal	13,91g	9,79g	40,47g	0,25g	0,45g	0,61g
Banán Összetétel: Banán	115,50kcal	1,43g	0,00g	26,62g	0,00g	0,00g	0,00g
Baromfi párizsi (diéta) Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
Bazsalikomos 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 Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	344,12kcal	12,17g	6,87g	57,36g	9,53g	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
Brassói aprópecsenye csirkehús Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	129,32kcal	16,85g	6,01g	1,29g	0,34g	0,06g	0,20g
Bugaci sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,25kcal	13,20g	8,24g	3,72g	0,51g	0,25g	0,82g
Burgonyafőzelék 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Vöröshagyma	187,54kcal	4,54g	2,39g	33,46g	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	0,18g	0,22g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,36g	0,06g	1,44g	1,14g	0,90g	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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2023.01.01.-tól 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csontleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsa tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,41kcal	1,04g	2,11g	9,16g	1,10g	0,06g	0,22g
Darásmetélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	465,83kcal	4,47g	8,26g	92,24g	32,00g	0,47g	0,70g
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	221,16kcal	5,00g	4,28g	36,80g	0,00g	0,30g	0,40g
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
Gépsonka (diéta) Összetétel: Allergén mentes gépsonka	17,60kcal	2,90g	0,55g	0,28g	0,04g	0,45g	0,22g
Gomba leves 'lisztmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	77,89kcal	2,73g	2,20g	11,44g	0,99g	0,09g	0,22g
Gulyás leves sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,59kcal	10,38g	9,14g	15,04g	1,04g	0,06g	0,63g
Gyümölcsrizs 'tejes' Összetétel: Fagy. alma, Kristálycukor, Rizs 'A', Tej '1,5%'	298,60kcal	12,13g	4,69g	63,06g	31,50g	0,30g	2,70g
Házi pulykahúskrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'	69,38kcal	4,29g	5,68g	0,13g	0,05g	0,23g	0,80g
Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes' Összetétel: Liga margarin, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'	50,66kcal	4,25g	3,62g	0,13g	0,05g	0,23g	0,60g
Hüsgombóc sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	199,76kcal	9,74g	13,84g	12,28g	0,13g	0,03g	0,20g
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
Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', 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 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	76,36kcal	1,57g	3,08g	10,19g	3,54g	0,24g	0,33g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposztafőzelék 'lisztmentes' Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Só 'jódozott'	164,19kcal	4,44g	5,15g	23,45g	0,00g	0,15g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, tejmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	113,02kcal	3,07g	2,23g	19,59g	0,17g	0,09g	0,21g
Kenyér 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Száritott élesztő	240,95kcal	12,73g	6,34g	33,41g	1,08g	1,14g	0,79g
Kenyér 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Száritott élesztő	240,95kcal	12,73g	6,34g	33,41g	1,08g	1,17g	0,79g
Kertész leves (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kiskocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,31kcal	1,26g	2,97g	7,37g	1,41g	0,06g	0,31g
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöldség keverék, Fagy. pritamin paprika, Köles, Liga margarin 70%, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	264,07kcal	6,89g	9,83g	36,06g	0,23g	0,03g	0,60g
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
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
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 'lisztmentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nyokkocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	106,07kcal	2,16g	2,99g	16,55g	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 leves 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	85,04kcal	1,16g	0,15g	19,33g	15,35g	0,03g	0,00g
Meggy mártás 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	158,55kcal	1,69g	3,90g	28,58g	20,65g	0,15g	0,40g
Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Mustár, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	220,77kcal	17,14g	13,68g	6,99g	5,22g	0,23g	1,00g
Mini dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Mini méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Natur sertésszelet 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	181,33kcal	16,83g	12,00g	0,60g	0,13g	0,30g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	224,18kcal	2,40g	3,04g	46,20g	0,00g	0,15g	0,20g
Ősziarack rostoslé (dobozos) Összetétel: 50%-os őszibarack dobozos gyümölcslé	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Ősziarackleves tejjel 'lisztmentes' Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	105,65kcal	1,21g	0,68g	23,99g	19,90g	0,04g	0,17g
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
Paradicsom leves 'lisztmentes' Összetétel: Betű tészta, Csemege paprika, Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	103,93kcal	1,93g	0,37g	23,06g	12,48g	0,06g	0,03g
Paradicsom mártás 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	137,61kcal	3,31g	2,32g	25,70g	15,04g	0,10g	0,26g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Parajfőzelék tejjel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	157,13kcal	6,42g	5,62g	20,34g	7,60g	0,40g	1,30g
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
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	254,64kcal	5,02g	7,96g	36,82g	0,00g	0,15g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	240,52kcal	3,93g	11,23g	48,13g	0,34g	0,15g	1,20g
Pulykaragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,57kcal	17,33g	9,24g	3,54g	0,44g	0,15g	0,21g
Rakott zöldbab tejfölös Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	346,17kcal	15,67g	20,52g	28,92g	4,21g	0,05g	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
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	143,56kcal	9,39g	9,80g	4,31g	0,00g	0,90g	1,00g
Rostos almálé Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcslé	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,30g	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
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta	267,07kcal	2,80g	4,16g	53,90g	0,00g	0,15g	0,30g
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,58kcal	16,00g	7,04g	0,50g	0,00g	0,09g	0,20g
Sült virsli sertés 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,05kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,15g	0,50g
Tarhonyaleves 'lisztmentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,71kcal	1,87g	3,17g	15,38g	1,02g	0,18g	0,32g
Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,20kcal	1,86g	3,17g	15,21g	0,93g	0,18g	0,32g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes) Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	34,40kcal	1,91g	2,77g	0,43g	0,05g	0,44g	1,04g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	20,72kcal	0,00g	0,00g	5,06g	5,05g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	20,48kcal	0,00g	0,00g	5,04g	5,03g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	234,50kcal	9,39g	3,15g	56,65g	17,20g	0,20g	1,80g
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,03g	0,00g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
Tökfőzelék tejfölös 'lisztmentes' Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	153,20kcal	2,79g	5,93g	21,24g	8,38g	0,08g	0,64g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Uborka Összetétel: Kigó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	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
Vadas sertésszelet Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	211,76kcal	17,80g	13,56g	3,52g	0,65g	0,17g	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 pogácsa burgonyás 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	0,15g	0,26g
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
Zellerkrémleves 'tejmentes' Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,13kcal	1,87g	1,43g	10,36g	1,68g	0,10g	0,16g
Zöldbab leves (gluténmentes) Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	101,82kcal	3,07g	3,28g	14,07g	2,37g	0,19g	0,36g
Zöldbabfőzelék (tej-, lisztmentes) Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	142,65kcal	4,45g	4,23g	20,37g	5,28g	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	0,19g	0,15g
Zöldborsófőzelék 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'	206,82kcal	7,76g	4,29g	32,68g	14,00g	0,17g	0,48g
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 rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	352,10kcal	19,29g	11,04g	39,28g	0,17g	0,11g	1,15g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldségleves 'lisztmentes'	69,90kcal	1,91g	2,65g	9,11g	1,91g	0,21g	0,28g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							