

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
	Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';		Rizsleves; Sült virsli sertés 'diéta'; Szárababfőzelék lisztment. tejfőlös (2)*; Kenyér 'gluténmentes';		Tejfőlös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	
HÉTFŐ 2023.05.29.	Övoda: EN=361,63kcal FH=15,34g ZS=15,46g SZH=40,22g CK=6,17g SO=1,51g Tzs=2,02g Iskola: EN=369,87kcal FH=15,34g ZS=15,46g SZH=42,24g CK=8,19g SO=1,51g Tzs=2,02g Kiskola: EN=219,14kcal FH=30,69g ZS=30,92g SZH=79,42g CK=11,34g SO=3,01g Tzs=4,03g		Övoda: EN=670,64kcal FH=32,54g ZS=24,03g SZH=81,50g CK=1,12g SO=2,52g Tzs=6,19g Iskola: EN=785,88kcal FH=36,83g ZS=27,43g SZH=88,09g CK=1,97g SO=2,54g Tzs=6,50g Kiskola: EN=1190,98kcal FH=58,95g ZS=43,12g SZH=142,11g CK=6,86g SO=5,00g Tzs=11,88g		Övoda: EN=271,45kcal FH=15,38g ZS=7,78g SZH=34,96g CK=1,08g SO=1,13g Tzs=0,79g Iskola: EN=301,25kcal FH=17,34g ZS=9,54g SZH=36,28g CK=1,08g SO=1,14g Tzs=0,79g Kiskola: EN=557,10kcal FH=31,06g ZS=16,76g SZH=70,31g CK=2,16g SO=2,25g Tzs=1,57g	
KEDD 2023.05.30.	Tej (2)*; Házi pulykahúském; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;		Csontleves 'lisztmentes'; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Párolt rizs;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
	Övoda: EN=401,93kcal FH=23,52g ZS=15,05g SZH=43,29g CK=10,33g SO=1,41g Tzs=3,39g Iskola: EN=460,31kcal FH=27,39g ZS=18,58g SZH=45,93g CK=12,63g SO=1,46g Tzs=4,04g Kiskola: EN=750,27kcal FH=43,47g ZS=27,74g SZH=81,84g CK=16,02g SO=2,64g Tzs=5,49g		Övoda: EN=461,68kcal FH=24,56g ZS=20,32g SZH=55,08g CK=1,37g SO=0,20g Tzs=1,48g Iskola: EN=595,44kcal FH=31,07g ZS=25,15g SZH=76,55g CK=1,92g SO=0,48g Tzs=1,83g Kiskola: EN=711,24kcal FH=36,47g ZS=30,33g SZH=91,94g CK=2,42g SO=0,66g Tzs=2,29g		Övoda: EN=334,95kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=48,41g CK=14,33g SO=1,12g Tzs=1,49g Iskola: EN=334,95kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=48,41g CK=14,33g SO=1,12g Tzs=1,49g Kiskola: EN=638,40kcal FH=25,46g ZS=16,18g SZH=96,81g CK=28,86g SO=2,23g Tzs=2,27g	
SZERDA 2023.05.31.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék tejes (2)*; Kenyér 'gluténmentes';		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	
	Övoda: EN=450,85kcal FH=20,83g ZS=16,82g SZH=54,06g CK=21,08g SO=1,60g Tzs=6,02g Iskola: EN=482,25kcal FH=23,43g ZS=19,12g SZH=54,11g CK=21,08g SO=1,76g Tzs=7,52g Kiskola: EN=754,60kcal FH=38,76g ZS=27,76g SZH=87,56g CK=22,16g SO=3,03g Tzs=9,80g		Övoda: EN=701,28kcal FH=38,18g ZS=19,99g SZH=83,52g CK=18,01g SO=1,48g Tzs=2,14g Iskola: EN=832,75kcal FH=44,53g ZS=24,56g SZH=97,68g CK=21,81g SO=1,70g Tzs=2,71g Kiskola: EN=1143,36kcal FH=63,20g ZS=28,98g SZH=144,79g CK=26,69g SO=2,90g Tzs=3,35g		Övoda: EN=323,75kcal FH=16,42g ZS=12,94g SZH=35,39g CK=1,08g SO=1,51g Tzs=2,44g Iskola: EN=326,15kcal FH=16,62g ZS=12,96g SZH=35,73g CK=1,08g SO=1,51g Tzs=2,44g Kiskola: EN=647,50kcal FH=32,84g ZS=25,88g SZH=70,77g CK=2,16g SO=3,01g Tzs=4,87g	
CSÜTÖRTÖK 2023.06.01.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;		Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'gluténmentes';		Petrezselymes túrókrém (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	
	Övoda: EN=394,55kcal FH=19,37g ZS=12,84g SZH=50,31g CK=10,28g SO=1,32g Tzs=3,29g Iskola: EN=428,95kcal FH=21,08g ZS=13,58g SZH=55,41g CK=12,58g SO=1,37g Tzs=3,74g Kiskola: EN=691,90kcal FH=35,36g ZS=20,68g SZH=91,11g CK=15,96g SO=2,53g Tzs=4,97g		Övoda: EN=642,23kcal FH=28,64g ZS=11,65g SZH=101,19g CK=18,44g SO=2,91g Tzs=1,19g Iskola: EN=755,01kcal FH=32,69g ZS=13,95g SZH=118,94g CK=24,56g SO=3,43g Tzs=1,38g Kiskola: EN=1050,39kcal FH=49,48g ZS=15,23g SZH=172,08g CK=32,77g SO=5,06g Tzs=1,58g		Övoda: EN=265,51kcal FH=15,00g ZS=7,69g SZH=34,06g CK=1,08g SO=1,13g Tzs=0,79g Iskola: EN=291,34kcal FH=16,75g ZS=9,39g SZH=34,76g CK=1,08g SO=1,14g Tzs=0,79g Kiskola: EN=545,22kcal FH=30,35g ZS=16,58g SZH=68,52g CK=2,16g SO=2,25g Tzs=1,57g	
PÉNTEK 2023.06.02.	Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Zöldborsó leves 'lisztmentes'; Milánói makaróni 'lisztmentes'; Sajtsórat (2)*; Alma;		Zöldpaprika; Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
	Övoda: EN=331,77kcal FH=15,33g ZS=12,84g SZH=38,77g CK=6,17g SO=1,45g Tzs=2,57g Iskola: EN=378,73kcal FH=17,93g ZS=15,84g SZH=41,10g CK=8,23g SO=1,78g Tzs=3,65g Kiskola: EN=646,98kcal FH=31,96g ZS=23,68g SZH=76,65g CK=11,33g SO=3,06g Tzs=4,97g		Övoda: EN=605,37kcal FH=22,36g ZS=22,35g SZH=76,79g CK=11,91g SO=0,48g Tzs=2,63g Iskola: EN=603,58kcal FH=29,55g ZS=30,22g SZH=99,54g CK=15,44g SO=0,72g Tzs=3,55g Kiskola: EN=933,62kcal FH=33,33g ZS=33,59g SZH=120,11g CK=18,60g SO=0,75g Tzs=3,62g		Övoda: EN=402,45kcal FH=19,89g ZS=15,53g SZH=44,91g CK=1,08g SO=1,12g Tzs=1,48g Iskola: EN=406,45kcal FH=20,13g ZS=15,59g SZH=45,51g CK=1,08g SO=1,12g Tzs=1,48g Kiskola: EN=649,40kcal FH=32,98g ZS=21,96g SZH=79,21g CK=2,16g SO=2,23g Tzs=2,27g	
Étlap váltóztatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk SULL-HOST 6724 Szeged, Kenyértérési út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@sull-host.hu Süll - Host Vendéglátó és szolgáltató Kft. 0300A1 Gluténmentes Étlap név: Tápanyagtartalom: EN=Számtított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=Só; Tzs=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=C-sillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek Szüli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0 Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oiv.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)						

(*) Allergének: 1=Glutén, 2=Tej, 3=Tőzs, 4=Sója, 5=Zeller, 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár, 12=Szezám, 13=Kén-dioxid, 14=C-sillagfűrt, 15=E-desztóz, 16=Fuhatételek

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.06.05.	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmetél; Alma;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';
	Övoda: EN=420,45kcal FH=18,93g ZS=12,84g SZH=59,09g CK=26,70g SÓ=1,32g Tzs=3,28g	Övoda: EN=651,14kcal FH=10,37g ZS=16,70g SZH=112,65g CK=32,56g SÓ=1,28g Tzs=3,41g	Övoda: EN=341,75kcal FH=15,40g ZS=15,49g SZH=35,30g CK=11,14g SÓ=1,51g Tzs=2,02g
	Iskola: EN=442,45kcal FH=20,48g ZS=13,59g SZH=61,39g CK=29,00g SÓ=1,37g Tzs=3,74g	Iskola: EN=860,50kcal FH=14,81g ZS=23,02g SZH=145,69g CK=38,70g SÓ=2,03g Tzs=5,22g	Iskola: EN=341,75kcal FH=16,40g ZS=15,49g SZH=35,30g CK=11,14g SÓ=1,51g Tzs=2,02g
	Kisiskola: EN=705,40kcal FH=34,76g ZS=20,68g SZH=97,09g CK=32,38g SÓ=2,53g Tzs=4,97g	Kisiskola: EN=994,71kcal FH=16,93g ZS=26,07g SZH=169,79g CK=38,83g SÓ=2,18g Tzs=5,47g	Kisiskola: EN=693,50kcal FH=30,80g ZS=30,98g SZH=70,59g CK=22,28g SÓ=3,01g Tzs=4,03g
KEDD 2023.06.06.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Tarhonyaleves 'lisztmentes'; Vagdalt sertés/tojás-'lisztmentes); Zöldborsófőzelék tejjel 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;
	Övoda: EN=450,85kcal FH=20,83g ZS=16,82g SZH=54,06g CK=21,08g SÓ=1,69g Tzs=6,12g	Övoda: EN=787,82kcal FH=34,76g ZS=31,13g SZH=88,13g CK=18,28g SÓ=1,58g Tzs=2,21g	Övoda: EN=278,45kcal FH=13,08g ZS=9,93g SZH=34,31g CK=1,08g SÓ=1,12g Tzs=1,49g
	Iskola: EN=482,25kcal FH=23,43g ZS=19,12g SZH=54,11g CK=21,08g SÓ=1,76g Tzs=7,52g	Iskola: EN=947,88kcal FH=41,18g ZS=38,65g SZH=103,65g CK=24,36g SÓ=2,01g Tzs=2,58g	Iskola: EN=282,45kcal FH=13,33g ZS=9,99g SZH=34,91g CK=1,08g SÓ=1,12g Tzs=1,49g
	Kisiskola: EN=754,60kcal FH=38,70g ZS=27,78g SZH=87,56g CK=32,22,16g SÓ=3,03g Tzs=9,80g	Kisiskola: EN=1280,98kcal FH=58,78g ZS=43,69g SZH=157,09g CK=33,60g SÓ=3,35g Tzs=3,03g	Kisiskola: EN=525,40kcal FH=26,18g ZS=16,36g SZH=68,61g CK=2,16g SÓ=2,23g Tzs=2,27g
SZERDA 2023.06.07.	Tej (2)*; Csikemájkrem 30g; Kenyér 'gluténmentes';	Paradicsom leves 'lisztmentes' (5)*; Rakott brokkoli kölessel sajtos (2)*; Alma;	Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;
	Övoda: EN=408,15kcal FH=22,32g ZS=15,91g SZH=44,06g CK=10,28g SÓ=1,71g Tzs=4,24g	Övoda: EN=507,77kcal FH=26,28g ZS=15,17g SZH=61,63g CK=16,35g SÓ=0,63g Tzs=2,60g	Övoda: EN=269,05kcal FH=15,30g ZS=7,72g SZH=34,57g CK=1,08g SÓ=1,13g Tzs=0,79g
	Iskola: EN=430,15kcal FH=23,87g ZS=16,66g SZH=46,38g CK=12,58g SÓ=1,76g Tzs=4,68g	Iskola: EN=643,42kcal FH=33,41g ZS=19,08g SZH=76,52g CK=22,27g SÓ=0,88g Tzs=3,17g	Iskola: EN=297,25kcal FH=17,24g ZS=9,44g SZH=35,61g CK=1,08g SÓ=1,14g Tzs=0,79g
	Kisiskola: EN=772,30kcal FH=41,54g ZS=30,32g SZH=83,59g CK=31,96g SÓ=3,31g Tzs=7,57g	Kisiskola: EN=775,81kcal FH=41,66g ZS=23,55g SZH=82,19g CK=26,89g SÓ=1,21g Tzs=4,07g	Kisiskola: EN=552,30kcal FH=30,94g ZS=16,54g SZH=69,53g CK=2,16g SÓ=2,29g Tzs=1,57g
CSÜTÖRTÖK 2023.06.08.	Őszibarack rostoslé (dobozos); Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Burgonyaleves (tejmentes); Sült csikcomb; Alma mártás 'Liszt-, tejmentes'; Pirított kukoricadara;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Övoda: EN=406,69kcal FH=14,73g ZS=13,24g SZH=55,81g CK=13,20g SÓ=1,52g Tzs=2,89g	Övoda: EN=512,20kcal FH=21,77g ZS=17,44g SZH=50,23g CK=18,08g SÓ=0,14g Tzs=1,22g	Övoda: EN=365,45kcal FH=17,83g ZS=15,24g SZH=39,41g CK=7,08g SÓ=1,27g Tzs=5,09g
	Iskola: EN=446,69kcal FH=16,73g ZS=16,84g SZH=56,21g CK=13,32g SÓ=1,92g Tzs=3,89g	Iskola: EN=693,53kcal FH=27,17g ZS=23,56g SZH=82,30g CK=25,40g SÓ=0,27g Tzs=1,73g	Iskola: EN=365,45kcal FH=17,83g ZS=15,24g SZH=39,41g CK=7,08g SÓ=1,27g Tzs=5,09g
	Kisiskola: EN=707,90kcal FH=30,48g ZS=24,68g SZH=88,81g CK=14,44g SÓ=3,23g Tzs=5,27g	Kisiskola: EN=850,61kcal FH=31,95g ZS=29,51g SZH=101,43g CK=32,80g SÓ=0,39g Tzs=2,23g	Kisiskola: EN=606,40kcal FH=30,56g ZS=21,58g SZH=72,81g CK=8,16g SÓ=2,38g Tzs=5,87g
PÉNTEK 2023.06.09.	Kefir (2)*; Házi pulykahúskrem; Kenyér 'gluténmentes';	Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken 'lisztmentes'; Kukoricás rizs; Uborkasaláta;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Övoda: EN=400,33kcal FH=21,82g ZS=17,27g SZH=39,24g CK=6,83g SÓ=1,36g Tzs=5,04g	Övoda: EN=467,07kcal FH=25,21g ZS=18,37g SZH=59,99g CK=5,53g SÓ=0,42g Tzs=1,27g	Övoda: EN=286,45kcal FH=14,79g ZS=10,19g SZH=34,08g CK=1,08g SÓ=1,62g Tzs=1,82g
	Iskola: EN=434,31kcal FH=23,94g ZS=20,03g SZH=39,29g CK=6,83g SÓ=1,36g Tzs=5,24g	Iskola: EN=598,67kcal FH=32,43g ZS=22,08g SZH=82,63g CK=6,91g SÓ=0,87g Tzs=1,48g	Iskola: EN=300,45kcal FH=16,85g ZS=10,53g SZH=34,75g CK=1,08g SÓ=2,12g Tzs=1,75g
	Kisiskola: EN=701,07kcal FH=38,37g ZS=28,43g SZH=72,72g CK=7,92g SÓ=2,49g Tzs=6,24g	Kisiskola: EN=693,91kcal FH=36,60g ZS=24,92g SZH=66,03g CK=8,24g SÓ=1,29g Tzs=1,70g	Kisiskola: EN=548,40kcal FH=30,61g ZS=17,05g SZH=68,50g CK=2,16g SÓ=3,48g Tzs=2,61g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



SULI-HOST

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=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktérlek; 11=Mustár; 12=Szazámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Ciliagűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

Suli-Host

Étkeztetési Rendszer 3.0

	Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
	Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'gluténmentes';			Tarkonyos csirkereguleves (gluténmentes); Gránátos kocka 'lisztmentes'; Alma;			Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes'; Zöldpaprika;		
HÉTFŐ 2023.06.12.	Övoda: EN=429,15kcal Iskola: EN=451,15kcal K.Iskola: EN=814,30kcal FH=21,54g ZS=18,46g FH=23,09g ZS=19,21g FH=39,99g ZS=35,42g SZH=44,39g CK=10,34g SZH=46,68g CK=12,64g SZH=84,19g CK=16,08g SO=1,71g Tzs=3,82g SO=1,76g Tzs=4,27g SO=3,31g Tzs=6,73g			Övoda: EN=689,81kcal Iskola: EN=636,11kcal K.Iskola: EN=795,30kcal FH=16,07g ZS=12,52g FH=20,14g ZS=15,46g FH=24,45g ZS=19,34g SZH=75,20g CK=1,40g SZH=100,27g CK=2,07g SZH=125,91g CK=2,75g SO=0,77g Tzs=0,92g SO=1,09g Tzs=1,14g SO=1,40g Tzs=1,45g			Övoda: EN=349,25kcal Iskola: EN=400,45kcal K.Iskola: EN=643,40kcal FH=15,80g ZS=16,59g FH=17,85g ZS=21,09g FH=30,70g ZS=27,45g SZH=34,46g CK=1,11g SZH=35,16g CK=1,13g SZH=68,86g CK=2,21g SO=1,80g Tzs=4,27g SO=1,91g Tzs=6,12g SO=3,02g Tzs=6,90g		
KEDD 2023.06.13.	Rostos almale; Köfözött 'házi' (2)*; Kenyer 'gluténmentes'; Uborka;			Csontleves 'lisztmentes'; Vagdalt sertés(tojás-'lisztmentes'); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyer 'gluténmentes';			Csirkemájkrém 30g; Kenyer 'gluténmentes';		
	Övoda: EN=356,90kcal Iskola: EN=390,08kcal K.Iskola: EN=629,99kcal FH=16,26g ZS=7,82g FH=18,64g ZS=8,83g FH=32,22g ZS=15,56g SZH=55,29g CK=21,12g SZH=56,29g CK=21,16g SZH=90,10g CK=22,29g SO=1,15g Tzs=0,82g SO=1,15g Tzs=0,82g SO=2,30g Tzs=1,60g			Övoda: EN=657,63kcal Iskola: EN=790,92kcal K.Iskola: EN=1075,30kcal FH=28,81g ZS=27,56g FH=33,86g ZS=34,90g FH=49,63g ZS=39,71g SZH=71,78g CK=13,36g SZH=82,81g CK=16,37g SZH=126,93g CK=20,41g SO=1,30g Tzs=1,50g SO=1,56g Tzs=1,77g SO=2,91g Tzs=2,12g			Övoda: EN=320,15kcal Iskola: EN=320,15kcal K.Iskola: EN=640,30kcal FH=16,12g ZS=12,91g FH=16,12g ZS=12,91g FH=32,24g ZS=25,82g SZH=34,89g CK=1,08g SZH=34,88g CK=1,08g SZH=69,75g CK=2,16g SO=1,51g Tzs=2,44g SO=1,51g Tzs=2,44g SO=3,01g Tzs=4,87g		
SZERDA 2023.06.14.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';			Zöldségleves 'lisztmentes'; Tarkonyás csirke 'lisztmentes'; Uborkasaláta;			Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';		
	Övoda: EN=306,93kcal Iskola: EN=329,17kcal K.Iskola: EN=585,24kcal FH=14,79g ZS=10,19g FH=16,85g ZS=10,53g FH=30,61g ZS=17,05g SZH=38,12g CK=6,11g SZH=41,81g CK=6,13g SZH=77,57g CK=11,22g SO=1,62g Tzs=1,62g SO=2,12g Tzs=1,75g SO=3,48g Tzs=2,61g			Övoda: EN=457,09kcal Iskola: EN=573,69kcal K.Iskola: EN=703,66kcal FH=22,16g ZS=13,53g FH=27,90g ZS=17,71g FH=31,70g ZS=21,05g SZH=59,12g CK=6,41g SZH=72,44g CK=7,93g SZH=92,98g CK=9,44g SO=0,34g Tzs=0,89g SO=0,68g Tzs=1,20g SO=0,85g Tzs=1,46g			Övoda: EN=365,45kcal Iskola: EN=365,45kcal K.Iskola: EN=606,40kcal FH=17,83g ZS=15,24g FH=17,83g ZS=15,24g FH=30,56g ZS=21,59g SZH=39,41g CK=1,08g SZH=39,41g CK=1,08g SZH=72,81g CK=8,16g SO=1,27g Tzs=5,09g SO=1,27g Tzs=5,09g SO=2,54g Tzs=8,17g		
CSÜTÖRTÖK 2023.06.15.	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';			Szilvaleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Rizibizi; Kenyer 'gluténmentes'; Alma;			Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';		
	Övoda: EN=454,69kcal Iskola: EN=508,05kcal K.Iskola: EN=802,40kcal FH=26,73g ZS=19,74g FH=30,88g ZS=22,79g FH=47,76g ZS=32,18g SZH=42,78g CK=10,28g SZH=45,11g CK=12,58g SZH=80,86g CK=15,96g SO=1,80g Tzs=7,79g SO=2,01g Tzs=9,74g SO=3,39g Tzs=12,47g			Övoda: EN=643,87kcal Iskola: EN=780,69kcal K.Iskola: EN=1064,79kcal FH=28,22g ZS=16,47g FH=33,30g ZS=19,53g FH=50,30g ZS=21,54g SZH=105,68g CK=20,39g SZH=133,07g CK=26,17g SZH=185,17g CK=38,04g SO=2,34g Tzs=1,83g SO=2,66g Tzs=2,14g SO=4,09g Tzs=2,45g			Övoda: EN=311,05kcal Iskola: EN=349,65kcal K.Iskola: EN=609,90kcal FH=15,33g ZS=12,84g FH=17,93g ZS=15,84g FH=31,96g ZS=23,66g SZH=33,71g CK=1,12g SZH=34,01g CK=1,16g SZH=67,56g CK=2,26g SO=1,45g Tzs=2,57g SO=1,78g Tzs=3,65g SO=3,06g Tzs=4,97g		
PÉNTEK 2023.06.16.	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes'; Zöldpaprika;			Brokkoli krémleves 'Tej-'lisztmentes'; Almás sajtos csirkecomb (2)*; Burgonyapüré natur;			Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';		
	Övoda: EN=368,45kcal Iskola: EN=372,45kcal K.Iskola: EN=615,40kcal FH=17,89g ZS=15,18g FH=18,13g ZS=15,24g FH=30,98g ZS=21,61g SZH=40,01g CK=6,78g SZH=40,61g CK=6,78g SZH=74,31g CK=7,86g SO=1,27g Tzs=4,94g SO=1,27g Tzs=4,94g SO=2,38g Tzs=5,72g			Övoda: EN=510,61kcal Iskola: EN=672,88kcal K.Iskola: EN=785,01kcal FH=28,93g ZS=12,75g FH=38,46g ZS=17,94g FH=43,18g ZS=20,28g SZH=64,34g CK=6,08g SZH=82,21g CK=7,73g SZH=98,84g CK=9,28g SO=0,63g Tzs=2,18g SO=1,15g Tzs=3,91g SO=1,20g Tzs=4,14g			Övoda: EN=334,95kcal Iskola: EN=334,95kcal K.Iskola: EN=638,40kcal FH=12,73g ZS=9,84g FH=12,73g ZS=9,84g FH=25,46g ZS=16,18g SZH=18,41g CK=14,33g SZH=18,41g CK=14,33g SZH=36,81g CK=28,66g SO=1,12g Tzs=1,49g SO=1,12g Tzs=1,49g SO=2,23g Tzs=2,27g		

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyeripari 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; SO=SZO;

TZS=Telített zsír;

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szébbé tájékoztatást telefonon a 9=Hal; 10=Raktételek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13-Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestiek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Étkeztetési Rendszer 3.0

Tízórai				Ebéd A				Uzsonna			
Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;				Zöldborsó leves 'teji-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;				Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';			
HÉTFŐ 2023.06.26. Ovoda: EN=298,93kcal FH=13,08g ZS=9,83g SZH=39,39g CK=6,11g SO=1,12g Tzs=1,48g Iskola: EN=311,17kcal FH=13,33g ZS=9,99g SZH=41,97g CK=6,13g SO=1,12g Tzs=1,48g K.Iskola: EN=662,24kcal FH=26,18g ZS=16,36g SZH=77,68g CK=11,22g SO=2,22g Tzs=2,77g				Ovoda: EN=453,39kcal FH=15,80g ZS=8,18g SZH=17,14g CK=12,50g SO=0,89g Tzs=0,58g Iskola: EN=628,65kcal FH=22,07g ZS=13,77g SZH=101,73g CK=16,24g SO=1,37g Tzs=1,05g K.Iskola: EN=774,57kcal FH=29,08g ZS=16,17g SZH=124,82g CK=20,61g SO=1,72g Tzs=1,18g				Ovoda: EN=362,45kcal FH=17,53g ZS=15,09g SZH=39,11g CK=6,78g SO=1,27g Tzs=4,94g Iskola: EN=382,45kcal FH=17,53g ZS=15,09g SZH=39,11g CK=6,78g SO=1,27g Tzs=4,94g K.Iskola: EN=603,40kcal FH=30,26g ZS=21,43g SZH=72,51g CK=7,86g SO=2,38g Tzs=5,72g			
kedd 2023.06.27. Tej (2)*, Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Ovoda: EN=422,95kcal FH=18,93g ZS=12,84g SZH=57,61g CK=23,53g SO=1,32g Tzs=3,28g Iskola: EN=444,95kcal FH=20,48g ZS=13,58g SZH=59,91g CK=25,83g SO=1,37g Tzs=3,74g K.Iskola: EN=770,40kcal FH=34,78g ZS=20,68g SZH=110,61g CK=42,46g SO=2,53g Tzs=4,97g				Csonteleves; Rakott zöldbab tejfölös (2)*; Alma; Ovoda: EN=440,68kcal FH=17,16g ZS=22,63g SZH=45,77g CK=5,31g SO=0,10g Tzs=0,92g Iskola: EN=586,73kcal FH=22,83g ZS=31,04g SZH=68,06g CK=6,74g SO=0,18g Tzs=1,25g K.Iskola: EN=717,13kcal FH=27,97g ZS=39,37g SZH=87,35g CK=7,91g SO=0,28g Tzs=1,57g				Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka; Ovoda: EN=308,05kcal FH=17,63g ZS=11,27g SZH=33,92g CK=1,08g SO=1,70g Tzs=1,48g Iskola: EN=342,45kcal FH=22,43g ZS=12,68g SZH=33,26g CK=1,08g SO=2,28g Tzs=1,48g K.Iskola: EN=600,60kcal FH=37,56g ZS=19,74g SZH=67,83g CK=2,16g SO=3,68g Tzs=2,27g			
SZERDA 2023.06.28. Rostos almale; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika; Ovoda: EN=362,65kcal FH=13,39g ZS=10,07g SZH=54,81g CK=21,08g SO=1,12g Tzs=1,52g Iskola: EN=366,65kcal FH=13,63g ZS=10,07g SZH=55,41g CK=21,08g SO=1,12g Tzs=1,52g K.Iskola: EN=609,60kcal FH=26,48g ZS=16,44g SZH=89,10g CK=22,16g SO=2,23g Tzs=2,30g				Karalábé leves 'lisztmentes'; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék 'liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes'; Ovoda: EN=653,38kcal FH=38,68g ZS=20,14g SZH=77,70g CK=4,88g SO=1,66g Tzs=1,52g Iskola: EN=762,26kcal FH=41,16g ZS=25,17g SZH=87,08g CK=5,49g SO=2,12g Tzs=1,87g K.Iskola: EN=1020,53kcal FH=57,03g ZS=28,33g SZH=128,09g CK=7,28g SO=3,25g Tzs=2,21g				Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Ovoda: EN=343,25kcal FH=15,44g ZS=16,50g SZH=33,58g CK=1,11g SO=1,60g Tzs=4,27g Iskola: EN=390,45kcal FH=17,28g ZS=20,93g SZH=33,66g CK=1,13g SO=1,91g Tzs=6,12g K.Iskola: EN=631,40kcal FH=29,98g ZS=27,27g SZH=67,06g CK=2,21g SO=3,02g Tzs=6,90g			
CSÜTÖRTÖK 2023.06.29. Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka; Ovoda: EN=364,05kcal FH=19,23g ZS=12,87g SZH=43,12g CK=10,28g SO=1,32g Tzs=3,28g Iskola: EN=388,45kcal FH=20,98g ZS=13,64g SZH=45,76g CK=12,58g SO=1,37g Tzs=3,74g K.Iskola: EN=652,60kcal FH=35,38g ZS=20,74g SZH=81,63g CK=15,98g SO=2,53g Tzs=4,97g				Lebencecs leves 'lisztmentes'; Kapros káposzta 'liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes'; Ovoda: EN=597,77kcal FH=35,64g ZS=18,08g SZH=69,96g CK=2,18g SO=1,51g Tzs=1,53g Iskola: EN=688,57kcal FH=41,15g ZS=22,08g SZH=86,32g CK=2,31g SO=1,69g Tzs=1,89g K.Iskola: EN=947,37kcal FH=57,20g ZS=25,15g SZH=129,01g CK=3,59g SO=2,98g Tzs=2,33g				Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Ovoda: EN=311,05kcal FH=15,34g ZS=12,84g SZH=33,71g CK=1,12g SO=1,45g Tzs=2,57g Iskola: EN=349,65kcal FH=17,93g ZS=15,84g SZH=34,01g CK=1,16g SO=1,78g Tzs=3,65g K.Iskola: EN=609,90kcal FH=31,96g ZS=23,68g SZH=67,56g CK=2,26g SO=3,06g Tzs=4,97g			
PÉNTEK 2023.06.30. Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Ovoda: EN=450,89kcal FH=20,83g ZS=16,82g SZH=54,06g CK=21,08g SO=1,80g Tzs=6,02g Iskola: EN=482,28kcal FH=23,43g ZS=19,12g SZH=54,11g CK=21,08g SO=1,76g Tzs=7,52g K.Iskola: EN=754,60kcal FH=38,76g ZS=27,78g SZH=87,56g CK=22,16g SO=3,03g Tzs=9,80g				Zöldségleges 'lisztmentes'; Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Alma; Ovoda: EN=529,50kcal FH=23,34g ZS=23,87g SZH=71,36g CK=17,21g SO=0,53g Tzs=2,08g Iskola: EN=671,77kcal FH=29,47g ZS=29,71g SZH=83,05g CK=8,51g SO=0,83g Tzs=2,59g K.Iskola: EN=776,40kcal FH=33,36g ZS=33,65g SZH=112,05g CK=8,89g SO=0,93g Tzs=2,85g				Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes'; Ovoda: EN=341,15kcal FH=15,34g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SO=1,51g Tzs=2,02g Iskola: EN=341,15kcal FH=15,34g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SO=1,51g Tzs=2,02g K.Iskola: EN=692,30kcal FH=31,68g ZS=30,92g SZH=70,35g CK=2,28g SO=3,01g Tzs=4,03g			

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO;
Tzs=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Ráktérlek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesfűszere; 16=Puhatestűek
Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

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 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	128,58kcal	1,16g	2,06g	25,10g	17,10g	0,03g	0,20g
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
Almás sajtos csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt	242,70kcal	20,25g	11,43g	13,64g	4,42g	0,38g	2,14g
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	229,65kcal	17,21g	6,42g	24,42g	1,06g	0,18g	0,22g
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
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 '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	0,04g	0,22g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital; Só 'jódozott'	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,03g	0,00g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2023.06.01.-től 2023.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Csontleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsza 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
Csontleves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsza tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,58kcal	1,03g	2,12g	8,94g	0,97g	0,05g	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
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 '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
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 'lisztmentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fodros nagykocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	337,07kcal	4,34g	7,90g	60,16g	0,42g	0,45g	0,71g
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	0,09g	0,80g
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 Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,56kcal	1,30g	0,17g	12,69g	8,00g	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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2023.06.01.-től 2023.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Karalábé leves 'lisztmentes'	76,36kcal	1,57g	3,08g	10,19g	3,54g	0,24g	0,33g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kefir	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Összetétel: Kefir							
Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, tejmentes)	113,02kcal	3,07g	2,23g	19,59g	0,17g	0,01g	0,21g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kenyér 'gluténmentes'	240,95kcal	12,73g	6,34g	33,41g	1,08g	1,12g	0,79g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Szárított élesztő							
Kenyér 'gluténmentes'	240,95kcal	12,73g	6,34g	33,41g	1,08g	1,12g	0,79g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Szárított élesztő							
Köményes pulykasült	165,83kcal	17,01g	10,13g	0,68g	0,13g	0,30g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Köményes sertéssült	148,52kcal	16,84g	8,33g	0,65g	0,13g	0,15g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Körözött 'házi'	28,15kcal	2,93g	1,37g	0,84g	0,04g	0,03g	0,00g
Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Kukoricás rizs	172,70kcal	4,60g	5,76g	36,89g	0,83g	0,03g	0,64g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lebbencs leves 'lisztmentes'	106,07kcal	2,16g	2,99g	16,55g	0,89g	0,09g	0,53g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Leccsós sertésszelet	178,33kcal	13,25g	12,65g	1,97g	0,42g	0,45g	1,53g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika							
Mandarin	27,00kcal	0,42g	0,00g	5,88g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Mandarin							
Meggymártás 'Liszt-, tejmentes'	158,55kcal	1,69g	3,90g	28,58g	20,65g	0,15g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes'	220,77kcal	17,14g	13,68g	6,99g	5,22g	0,23g	1,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Mustár, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma							
Milánói makaróni 'lisztmentes'	457,68kcal	14,84g	18,51g	56,03g	8,98g	0,18g	0,34g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Mini dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack dzsem							
Mini méz	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Összetétel: Miniméz 20g							
Natúr sertésszelet	201,51kcal	17,23g	12,06g	5,05g	0,21g	0,30g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2023.06.01.-től 2023.06.30.-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
Őszibarack rostoslé (dobozos) Összetétel: 50%-os őszibarack dobozos gyümölcslé	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Pápai sonka (diéta) Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,58g	0,00g
Paprikás burgonya sertéshússal Összetétel: 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 '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
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Paradicsomos káposzta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	135,56kcal	3,87g	2,36g	24,61g	10,97g	0,07g	0,24g
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
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 inyenc Összetétel: Fagy. inyenc 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
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Rakott brokkoli kölessel sajtos Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	369,74kcal	23,91g	14,80g	30,88g	3,86g	0,56g	2,57g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2023.06.01.-től 2023.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Rostos almálé Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcslé	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Sajtszórat Összetétel: Trappista sajt	47,10kcal	3,90g	3,45g	0,08g	0,00g	0,24g	2,25g
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
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 'tejmentes' Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	92,44kcal	0,75g	0,13g	21,53g	17,22g	0,01g	0,00g
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
Tarhonyás csirke 'lisztmentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	363,09kcal	19,64g	10,82g	44,99g	0,51g	0,12g	0,61g
Tárkonyos csirkeraguleves (gluténmentes) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	118,63kcal	11,28g	4,63g	7,33g	0,97g	0,33g	0,21g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2023.06.01.-től 2023.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	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
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: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	24,10kcal	0,60g	0,06g	5,02g	4,00g	0,01g	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 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 (tej-, lisztmentes) Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	142,65kcal	4,45g	4,23g	20,37g	5,28g	0,02g	0,47g
Zöldborsó leves 'lisztmentes' Összetétel: Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	66,49kcal	3,18g	0,39g	11,99g	2,93g	0,05g	0,05g
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 tejjel 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	224,42kcal	9,00g	4,89g	34,52g	15,84g	0,21g	0,84g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2023.06.01.-től 2023.06.30.-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							