

	Tízórai		Ébéd A		Uzsonna
	Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Rizsleves; Sült virsli sertés 'diéta'; Szárazbabfőzelék lisztment. tejfőlős (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tejfőlős túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		
HÉTFŐ 2023.05.29.	Ovoda: EN=221,08kcal FH=5,57g ZS=9,44g SZH=27,61g CK=5,17g SO=0,86g TZS=1,39g Iskola: EN=254,42kcal FH=6,31g ZS=9,52g SZH=34,83g CK=7,21g SO=1,09g TZS=1,43g Kisiskola: EN=412,94kcal FH=10,40g ZS=18,80g SZH=49,01g CK=9,32g SO=1,76g TZS=2,74g	Ovoda: EN=630,10kcal FH=22,77g ZS=18,01g SZH=68,89g CK=3,12g SO=1,96g TZS=5,57g Iskola: EN=670,23kcal FH=27,80g ZS=21,49g SZH=90,88g CK=3,99g SO=2,11g TZS=5,92g Kisiskola: EN=942,82kcal FH=38,68g ZS=37,44g SZH=111,70g CK=4,84g SO=3,74g TZS=11,29g	Ovoda: EN=130,90kcal FH=5,59g ZS=1,76g SZH=22,55g CK=0,08g SO=0,15g TZS=0,16g Iskola: EN=185,80kcal FH=8,31g ZS=3,60g SZH=28,85g CK=0,10g SO=0,71g TZS=0,20g Kisiskola: EN=250,90kcal FH=10,78g ZS=4,64g SZH=38,90g CK=0,14g SO=1,00g TZS=0,28g		
KEDD 2023.05.30.	Tej (2)*; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Csontleves; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Párolt rizs;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;		
	Ovoda: EN=261,38kcal FH=13,75g ZS=9,03g SZH=30,64g CK=9,33g SO=0,85g TZS=2,76g Iskola: EN=344,88kcal FH=18,36g ZS=12,64g SZH=38,52g CK=11,65g SO=1,04g TZS=3,45g Kisiskola: EN=444,07kcal FH=23,20g ZS=15,62g SZH=51,43g CK=14,00g SO=1,39g TZS=4,20g	Ovoda: EN=462,51kcal FH=24,56g ZS=20,31g SZH=55,30g CK=1,50g SO=0,20g TZS=1,48g Iskola: EN=596,67kcal FH=31,09g ZS=25,15g SZH=76,86g CK=2,09g SO=0,49g TZS=1,83g Kisiskola: EN=712,51kcal FH=35,48g ZS=30,32g SZH=92,28g CK=2,63g SO=0,64g TZS=2,29g	Ovoda: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,65g SZH=45,45g CK=1,70g SO=0,35g TZS=1,05g Iskola: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,65g SZH=45,45g CK=1,70g SO=0,35g TZS=1,05g Kisiskola: EN=315,50kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=60,45g CK=30,85g SO=0,35g TZS=1,05g		
SZERDA 2023.05.31.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék tejtes (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Csirkealjkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		
	Ovoda: EN=352,90kcal FH=12,45g ZS=10,88g SZH=50,15g CK=20,15g SO=1,18g TZS=5,43g Iskola: EN=384,30kcal FH=15,05g ZS=13,18g SZH=50,20g CK=20,15g SO=1,34g TZS=6,93g Kisiskola: EN=415,70kcal FH=17,65g ZS=15,48g SZH=50,25g CK=20,15g SO=1,50g TZS=8,43g	Ovoda: EN=560,74kcal FH=18,87g ZS=13,97g SZH=70,92g CK=17,01g SO=0,83g TZS=1,51g Iskola: EN=717,31kcal FH=26,50g ZS=18,62g SZH=90,27g CK=20,83g SO=1,28g TZS=2,12g Kisiskola: EN=895,20kcal FH=42,92g ZS=23,29g SZH=114,38g CK=24,63g SO=1,65g TZS=2,76g	Ovoda: EN=179,60kcal FH=6,35g ZS=6,89g SZH=22,27g CK=0,08g SO=0,05g TZS=1,81g Iskola: EN=204,70kcal FH=7,08g ZS=6,97g SZH=27,47g CK=0,10g SO=1,09g TZS=1,85g Kisiskola: EN=334,10kcal FH=11,96g ZS=13,70g SZH=39,34g CK=0,14g SO=1,76g TZS=3,38g		
CSÜTÖRTÖK 2023.06.01.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Alma;	Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Petrezselymes túrókrém (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		
	Ovoda: EN=336,10kcal FH=10,64g ZS=6,90g SZH=44,20g CK=9,30g SO=0,85g TZS=2,70g Iskola: EN=370,50kcal FH=12,35g ZS=7,65g SZH=48,30g CK=11,60g SO=0,90g TZS=3,15g Kisiskola: EN=392,50kcal FH=13,90g ZS=8,40g SZH=51,60g CK=13,90g SO=0,95g TZS=3,60g	Ovoda: EN=501,69kcal FH=18,87g ZS=5,63g SZH=88,58g CK=16,44g SO=2,35g TZS=0,56g Iskola: EN=639,56kcal FH=23,67g ZS=8,01g SZH=111,53g CK=23,58g SO=3,01g TZS=0,81g Kisiskola: EN=802,23kcal FH=28,20g ZS=9,55g SZH=141,68g CK=38,75g SO=3,81g TZS=0,99g	Ovoda: EN=124,96kcal FH=5,23g ZS=1,67g SZH=21,45g CK=0,08g SO=0,07g TZS=0,18g Iskola: EN=175,89kcal FH=7,72g ZS=3,45g SZH=27,35g CK=0,10g SO=0,71g TZS=0,20g Kisiskola: EN=239,02kcal FH=10,07g ZS=4,46g SZH=38,10g CK=0,14g SO=1,00g TZS=0,28g		
PÉNTEK 2023.06.02.	Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldborsó leves 'tej, cukor, lisztmentes'; Milánói makaróni; Sajtszórat (2)*; Alma;	Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;		
	Ovoda: EN=191,22kcal FH=5,56g ZS=6,82g SZH=26,16g CK=5,17g SO=0,88g TZS=1,94g Iskola: EN=263,28kcal FH=8,90g ZS=9,90g SZH=33,69g CK=7,25g SO=1,36g TZS=3,06g Kisiskola: EN=340,78kcal FH=11,68g ZS=11,56g SZH=46,24g CK=9,31g SO=1,80g TZS=3,68g	Ovoda: EN=614,06kcal FH=22,37g ZS=23,27g SZH=75,88g CK=11,96g SO=0,49g TZS=2,73g Iskola: EN=818,14kcal FH=29,02g ZS=31,61g SZH=100,02g CK=15,48g SO=0,66g TZS=3,70g Kisiskola: EN=992,25kcal FH=34,49g ZS=35,05g SZH=122,60g CK=19,64g SO=0,75g TZS=3,78g	Ovoda: EN=304,50kcal FH=11,51g ZS=9,69g SZH=41,00g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=308,60kcal FH=11,75g ZS=9,65g SZH=41,69g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g Kisiskola: EN=310,50kcal FH=11,87g ZS=9,68g SZH=41,90g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g		

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@su-host.hu

Tápanyagtartalom: EN=Számitott 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; 120=1000000 Lb/h,

9=Hal; 10=Raktélék; 11=Mustár; 12=Szezám-mag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 15=Édesfűszeg; 16=Puhatestűek

Diétás ételek összeállításával, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVY (www.o.vi.szegegyarvos.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SUL-HOST Kft. (www.sul-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SUL-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

**Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**

Étílap név:

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;	Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmetélt; Alma;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
HÉTFŐ 2023.06.05.	Övoda: EN=338,50kcal FH=10,05g ZS=8,55g SZH=56,13g CK=30,07g SO=0,55g TZS=2,85g Iskola: EN=360,50kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=58,43g CK=32,37g SO=0,60g TZS=3,30g K. Iskola: EN=382,50kcal FH=13,15g ZS=10,05g SZH=60,73g CK=34,67g SO=0,65g TZS=3,75g	Övoda: EN=651,14kcal FH=10,37g ZS=16,70g SZH=112,65g CK=32,56g SO=1,28g TZS=3,41g Iskola: EN=860,50kcal FH=14,81g ZS=23,02g SZH=145,65g CK=38,70g SO=2,03g TZS=5,22g K. Iskola: EN=994,71kcal FH=16,93g ZS=26,07g SZH=169,78g CK=38,83g SO=2,18g TZS=5,47g	Övoda: EN=201,20kcal FH=5,63g ZS=9,47g SZH=22,69g CK=0,14g SO=0,95g TZS=1,39g Iskola: EN=228,30kcal FH=6,37g ZS=9,59g SZH=27,89g CK=0,16g SO=1,09g TZS=1,43g K. Iskola: EN=377,30kcal FH=10,52g ZS=18,86g SZH=40,16g CK=0,26g SO=1,76g TZS=2,74g
KEDD 2023.06.06.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;
	Övoda: EN=310,30kcal FH=11,06g ZS=10,80g SZH=41,45g CK=20,08g SO=1,04g TZS=5,39g Iskola: EN=366,80kcal FH=14,40g ZS=13,18g SZH=46,70g CK=20,10g SO=1,34g TZS=6,93g K. Iskola: EN=448,40kcal FH=18,48g ZS=15,64g SZH=57,15g CK=20,14g SO=1,78g TZS=6,51g	Övoda: EN=648,38kcal FH=25,04g ZS=25,12g SZH=75,75g CK=17,19g SO=1,10g TZS=1,59g Iskola: EN=851,79kcal FH=32,38g ZS=33,66g SZH=98,64g CK=23,38g SO=1,63g TZS=2,09g K. Iskola: EN=1050,75kcal FH=38,70g ZS=38,96g SZH=128,73g CK=31,62g SO=2,10g TZS=2,54g	Övoda: EN=180,50kcal FH=4,71g ZS=3,99g SZH=30,40g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=184,50kcal FH=4,95g ZS=4,05g SZH=31,00g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g K. Iskola: EN=186,50kcal FH=5,07g ZS=4,08g SZH=31,30g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g
SZERDA 2023.06.07.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel sajtos (2)*; Alma;	Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Övoda: EN=267,60kcal FH=12,55g ZS=9,89g SZH=38,97g CK=9,28g SO=1,15g TZS=3,61g Iskola: EN=314,70kcal FH=14,84g ZS=10,72g SZH=38,97g CK=11,60g SO=1,34g TZS=4,10g K. Iskola: EN=466,10kcal FH=21,26g ZS=18,20g SZH=53,14g CK=13,94g SO=2,06g TZS=6,28g	Övoda: EN=526,08kcal FH=26,16g ZS=17,89g SZH=60,26g CK=16,35g SO=0,63g TZS=2,90g Iskola: EN=674,20kcal FH=33,23g ZS=23,61g SZH=60,26g CK=16,35g SO=0,88g TZS=3,67g K. Iskola: EN=818,70kcal FH=41,41g ZS=29,89g SZH=88,98g CK=26,89g SO=1,21g TZS=4,76g	Övoda: EN=128,50kcal FH=5,53g ZS=1,70g SZH=21,98g CK=0,08g SO=0,57g TZS=0,16g Iskola: EN=181,80kcal FH=8,21g ZS=3,50g SZH=28,20g CK=0,10g SO=0,71g TZS=0,20g K. Iskola: EN=246,10kcal FH=10,66g ZS=4,52g SZH=39,12g CK=0,14g SO=1,00g TZS=0,28g
CSÜTÖRTÖK 2023.06.08.	Őszibarack rostoslé (dobozos); Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Burgonyaleves tejfölös (2)*; Sült csirkecomb; Almamártás (2)*; Pírtott kukoricadara;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Övoda: EN=266,10kcal FH=4,96g ZS=7,22g SZH=43,20g CK=12,20g SO=0,96g TZS=2,06g Iskola: EN=331,40kcal FH=7,70g ZS=10,70g SZH=48,80g CK=12,34g SO=1,50g TZS=3,30g K. Iskola: EN=401,70kcal FH=10,18g ZS=12,56g SZH=59,40g CK=12,44g SO=1,98g TZS=3,98g	Övoda: EN=534,51kcal FH=22,38g ZS=20,30g SZH=56,47g CK=17,99g SO=0,15g TZS=1,23g Iskola: EN=701,83kcal FH=27,51g ZS=26,51g SZH=71,91g CK=25,32g SO=0,27g TZS=1,73g K. Iskola: EN=854,91kcal FH=32,22g ZS=32,66g SZH=95,16g CK=32,67g SO=0,46g TZS=2,24g	Övoda: EN=267,50kcal FH=9,45g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,15g SO=0,85g TZS=4,50g Iskola: EN=267,50kcal FH=9,45g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,15g SO=0,85g TZS=4,50g K. Iskola: EN=267,50kcal FH=9,45g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,15g SO=0,85g TZS=4,50g
PÉNTEK 2023.06.09.	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Uborkasaláta;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Övoda: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,15g SZH=33,00g CK=5,80g SO=0,80g TZS=4,35g Iskola: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,15g SZH=33,00g CK=5,80g SO=0,80g TZS=4,35g K. Iskola: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,15g SZH=33,00g CK=5,80g SO=0,80g TZS=4,35g	Övoda: EN=457,74kcal FH=25,03g ZS=18,34g SZH=57,93g CK=5,53g SO=0,27g TZS=1,27g Iskola: EN=588,62kcal FH=32,23g ZS=22,06g SZH=80,41g CK=6,91g SO=0,66g TZS=1,48g K. Iskola: EN=676,73kcal FH=36,46g ZS=24,90g SZH=94,45g CK=8,24g SO=0,99g TZS=1,70g	Övoda: EN=145,90kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=21,47g CK=0,08g SO=1,06g TZS=0,99g Iskola: EN=185,00kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=27,35g CK=0,10g SO=1,70g TZS=1,17g K. Iskola: EN=242,20kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=38,08g CK=0,14g SO=2,23g TZS=1,31g
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk  SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kertészvárosi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@sull-host.hu Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂; TZS=Telített zsír. (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámamag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek 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) Étlap név: Sull-Host Étkeztetési Rendszer 3.0			

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Tárkonyos csirkereaguleves 'tejmentes'; Diós metélt (6)*; Alma;		Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	
HÉTFŐ 2023.06.12.		Kedd		Szerda	
Ovoda: EN=288,60kcal FH=11,77g ZS=12,44g SZH=31,77g CK=9,34g SO=1,15g Tzs=3,19g Iskola: EN=325,70kcal FH=14,06g ZS=13,27g SZH=38,27g CK=11,66g SO=1,34g Tzs=3,68g Kiskola: EN=503,10kcal FH=19,70g ZS=23,30g SZH=53,70g CK=14,08g SO=2,06g Tzs=5,44g		Ovoda: EN=517,91kcal FH=19,08g ZS=21,53g SZH=59,38g CK=12,48g SO=0,73g Tzs=0,87g Iskola: EN=676,70kcal FH=24,86g ZS=28,96g SZH=59,38g CK=15,56g SO=1,14g Tzs=1,18g Kiskola: EN=828,40kcal FH=29,37g ZS=34,02g SZH=66,86g CK=18,60g SO=1,65g Tzs=1,53g		Ovoda: EN=179,60kcal FH=6,35g ZS=6,89g SZH=22,27g CK=0,08g SO=0,85g Tzs=1,81g Iskola: EN=204,70kcal FH=7,09g ZS=6,97g SZH=27,47g CK=0,10g SO=1,09g Tzs=1,85g Kiskola: EN=334,10kcal FH=11,96g ZS=13,70g SZH=39,34g CK=0,14g SO=1,76g Tzs=3,58g	
Rostos almale; Körözött 'házi' (2)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		Csonleves; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	
Kedd 2023.06.13.		Ovoda: EN=579,91kcal FH=22,20g ZS=14,43g SZH=59,82g CK=6,45g SO=0,38g Tzs=0,99g Iskola: EN=579,91kcal FH=22,20g ZS=14,43g SZH=59,82g CK=6,45g SO=0,38g Tzs=0,99g Kiskola: EN=712,00kcal FH=31,94g ZS=21,07g SZH=64,58g CK=9,71g SO=0,71g Tzs=1,46g		Ovoda: EN=267,50kcal FH=9,45g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,15g SO=0,85g Tzs=1,50g Iskola: EN=267,50kcal FH=9,45g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,15g SO=0,85g Tzs=1,50g Kiskola: EN=267,50kcal FH=9,45g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,15g SO=0,85g Tzs=1,50g	
Szerda 2023.06.14.		Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfilé); Uborkasaláta;		Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	
Ovoda: EN=166,38kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=26,51g CK=5,11g SO=1,08g Tzs=0,98g Iskola: EN=213,72kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=34,41g CK=1,15g SO=1,70g Tzs=1,17g Kiskola: EN=279,04kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=47,16g CK=9,20g SO=2,23g Tzs=1,31g		Ovoda: EN=503,32kcal FH=18,45g ZS=10,45g SZH=63,07g CK=19,38g SO=1,17g Tzs=1,20g Iskola: EN=665,24kcal FH=24,27g ZS=13,58g SZH=72,67g CK=25,19g SO=2,23g Tzs=1,56g Kiskola: EN=816,62kcal FH=30,02g ZS=15,66g SZH=84,76g CK=33,02g SO=2,83g Tzs=1,86g		Ovoda: EN=170,50kcal FH=5,56g ZS=6,82g SZH=21,10g CK=0,12g SO=0,89g Tzs=1,94g Iskola: EN=234,20kcal FH=8,90g ZS=9,90g SZH=26,60g CK=0,18g SO=1,36g Tzs=3,06g Kiskola: EN=303,70kcal FH=11,68g ZS=11,56g SZH=37,15g CK=0,24g SO=1,80g Tzs=3,68g	
CSÜTÖRTÖK 2023.06.15.		Tej (2)*; Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;	
Ovoda: EN=239,08kcal FH=13,41g ZS=6,94g SZH=30,13g CK=9,33g SO=0,85g Tzs=2,58g Iskola: EN=302,52kcal FH=17,81g ZS=8,58g SZH=37,67g CK=11,65g SO=1,04g Tzs=3,05g Kiskola: EN=407,32kcal FH=25,04g ZS=11,11g SZH=50,45g CK=13,99g SO=1,37g Tzs=3,58g		Ovoda: EN=510,61kcal FH=28,93g ZS=12,75g SZH=64,94g CK=16,08g SO=0,63g Tzs=2,18g Iskola: EN=672,88kcal FH=38,46g ZS=17,94g SZH=82,21g CK=17,39g SO=1,15g Tzs=3,91g Kiskola: EN=785,01kcal FH=43,18g ZS=20,28g SZH=98,84g CK=19,26g SO=1,20g Tzs=4,14g		Ovoda: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=16,45g CK=17,70g SO=0,35g Tzs=1,05g Iskola: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=16,45g CK=17,70g SO=0,35g Tzs=1,05g Kiskola: EN=315,50kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=16,45g CK=17,70g SO=0,35g Tzs=1,05g	
PÉNTEK 2023.06.16.		Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		BROKKOLI krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás sajtos csirkecomb (2)*; Burgonyapüré natur;	
Ovoda: EN=227,90kcal FH=8,12g ZS=9,16g SZH=27,40g CK=5,78g SO=0,71g Tzs=4,31g Iskola: EN=257,00kcal FH=9,10g ZS=9,30g SZH=33,20g CK=5,80g SO=0,85g Tzs=4,35g Kiskola: EN=309,20kcal FH=10,70g ZS=9,49g SZH=43,90g CK=5,84g SO=1,13g Tzs=4,43g		Ovoda: EN=510,61kcal FH=28,93g ZS=12,75g SZH=64,94g CK=16,08g SO=0,63g Tzs=2,18g Iskola: EN=672,88kcal FH=38,46g ZS=17,94g SZH=82,21g CK=17,39g SO=1,15g Tzs=3,91g Kiskola: EN=785,01kcal FH=43,18g ZS=20,28g SZH=98,84g CK=19,26g SO=1,20g Tzs=4,14g		Ovoda: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=16,45g CK=17,70g SO=0,35g Tzs=1,05g Iskola: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=16,45g CK=17,70g SO=0,35g Tzs=1,05g Kiskola: EN=315,50kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=16,45g CK=17,70g SO=0,35g Tzs=1,05g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk

SULLI-HOST

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

E-mail: mail@suli-host.hu

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=Ráktérlek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Szűlő - Host Vendeéglátó és Szolgáltató Kft.

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Étlap név:

Szűlő - Host Étkeztetési Rendszer 3.0



SULL-HOST
6724 Szeged, Kenyeri út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-015
E-mail: mail@sull-host.hu

SULL-HOST
0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számlított 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; Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szélléltékoztatást telefonon a
g=Haj; 10=Rakélték; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűek SULL-HOST Kft. dietetikustól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081) Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	Babulyás leves sertéshússal; Gyümölcsrizs "tejes" (2)*; Alma;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;
HÉTFŐ 2023.06.19.	Ovoda: EN=283,60kcal Iskola: EN=318,70kcal K. Iskola: EN=469,10kcal • FH=10,67g ZS=14,84g • SZH=28,57g CK=6,14g • SO=1,10g Tzs=4,99g • FH=11,41g ZS=14,92g • SZH=33,77g CK=6,16g • SO=1,24g Tzs=5,03g • FH=15,50g ZS=24,20g • SZH=45,94g CK=6,26g • SO=1,91g Tzs=6,34g	Ovoda: EN=562,35kcal Iskola: EN=705,73kcal K. Iskola: EN=884,14kcal • FH=29,78g ZS=11,11g • SZH=96,18g CK=32,66g • SO=0,48g Tzs=2,92g • FH=36,68g ZS=13,76g • SZH=121,42g CK=43,28g • SO=0,68g Tzs=3,48g • FH=43,75g ZS=16,53g • SZH=153,69g CK=56,28g • SO=0,74g Tzs=4,03g	Ovoda: EN=274,00kcal Iskola: EN=274,00kcal K. Iskola: EN=274,00kcal • FH=4,00g ZS=3,90g • SZH=4,37g CK=16,52g • SO=0,65g Tzs=0,90g • FH=4,00g ZS=3,90g • SZH=4,37g CK=16,52g • SO=0,65g Tzs=0,90g • FH=4,00g ZS=3,90g • SZH=4,37g CK=16,52g • SO=0,65g Tzs=0,90g
KEDD 2023.06.20.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	Gomba leves; Sertés sült; Meggy mártás "tejmentes"; Főtt burgonya;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Banán;
SZERDA 2023.06.21.	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;	Tathonyaleves "tej-, cukormentes"; Vadas pulykaapró (2, 5, 11)*; Szarvacska tézsta gluténment; Alma;	Csikemájkrém 30g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
CSÜTÖRTÖK 2023.06.22.	Tea citromos; Körözött "házi" (2)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	Almaleves (tejes) (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;
PÉNTEK 2023.06.23.	Tej (2)*; Zala Kométia; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék tejjel (2)*; Főtt burgonya; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk SULLI-HOST SULLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Keresztúri út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-015 E-mail: mail@suli-host.hu Tápanyagtartalom: EN=Számitott energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; Dietetikusok: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktérlek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 15=Édesítőszerek; 16=Puhatestűk Étlap név: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Suli-Host Étkezési Rendszer 3.0			

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
HÉTFŐ 2023.06.26.	Övoda: EN=158,38kcal FH=3,32g ZS=3,91g SZH=26,74g CK=5,11g SO=0,56g Tzs=0,86g Iskola: EN=195,72kcal FH=4,30g ZS=4,05g SZH=34,56g CK=7,15g SO=0,70g Tzs=0,90g K. Iskola: EN=206,04kcal FH=5,90g ZS=4,24g SZH=47,27g CK=9,20g SO=0,98g Tzs=0,98g	Övoda: EN=453,39kcal FH=15,80g ZS=8,18g SZH=77,14g CK=12,50g SO=0,89g Tzs=0,59g Iskola: EN=629,65kcal 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	Övoda: EN=221,90kcal FH=7,76g ZS=9,07g SZH=26,50g CK=5,76g SO=0,71g Tzs=0,43g Iskola: EN=247,00kcal FH=8,50g ZS=9,15g SZH=31,70g CK=5,80g SO=0,88g Tzs=0,35g K. Iskola: EN=297,20kcal FH=9,98g ZS=9,31g SZH=42,10g CK=5,84g SO=1,13g Tzs=0,43g
KEDD 2023.06.27.	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*; Övoda: EN=341,00kcal FH=10,05g ZS=8,55g SZH=54,65g CK=26,90g SO=0,55g Tzs=2,85g Iskola: EN=363,00kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=56,95g CK=29,20g SO=0,60g Tzs=3,30g K. Iskola: EN=447,50kcal FH=13,15g ZS=10,05g SZH=74,25g CK=44,75g SO=0,65g Tzs=3,75g	Csontleves; Rakott zöldbab tejfölös (2)*; Alma; Övoda: EN=440,68kcal FH=17,15g 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=58,06g CK=6,74g SO=0,18g Tzs=1,25g K. Iskola: EN=717,13kcal FH=27,97g ZS=39,37g SZH=67,35g CK=7,91g SO=0,28g Tzs=1,57g	Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka; Övoda: EN=167,50kcal FH=7,86g ZS=5,25g SZH=21,31g CK=0,08g SO=1,14g Tzs=0,86g Iskola: EN=227,00kcal FH=13,40g ZS=6,75g SZH=26,85g CK=0,10g SO=1,86g Tzs=0,90g K. Iskola: EN=294,40kcal FH=17,28g ZS=7,62g SZH=37,42g CK=0,14g SO=2,43g Tzs=0,98g
SZERDA 2023.06.28.	Rostos almale; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika; Övoda: EN=264,70kcal FH=5,01g ZS=4,07g SZH=50,90g CK=20,15g SO=0,70g Tzs=0,93g Iskola: EN=268,70kcal FH=5,25g ZS=4,13g SZH=51,50g CK=20,15g SO=0,70g Tzs=0,93g K. Iskola: EN=270,70kcal FH=5,37g ZS=4,16g SZH=51,80g CK=20,15g SO=0,70g Tzs=0,93g	Karalábé leves; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék tejfölös (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Övoda: EN=549,22kcal FH=27,01g ZS=13,58g SZH=74,03g CK=12,88g SO=1,10g Tzs=0,69g Iskola: EN=688,36kcal FH=33,43g ZS=18,50g SZH=90,17g CK=4,51g SO=1,70g Tzs=1,04g K. Iskola: EN=819,07kcal FH=38,24g ZS=21,71g SZH=109,61g CK=5,24g SO=2,00g Tzs=1,32g	Taurus Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Övoda: EN=202,70kcal FH=5,67g ZS=10,48g SZH=20,95g CK=0,17g SO=1,03g Tzs=3,64g Iskola: EN=275,00kcal FH=8,22g ZS=14,99g SZH=26,25g CK=0,15g SO=1,49g Tzs=5,53g K. Iskola: EN=325,20kcal FH=9,71g ZS=15,15g SZH=36,65g CK=0,19g SO=1,77g Tzs=5,61g
CSÜTÖRTÖK 2023.06.29.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Uborka; Övoda: EN=305,60kcal FH=10,50g ZS=6,93g SZH=37,01g CK=8,30g SO=0,85g Tzs=2,70g Iskola: EN=330,00kcal FH=12,25g ZS=7,70g SZH=39,65g CK=11,60g SO=0,90g Tzs=3,15g K. Iskola: EN=353,20kcal FH=13,90g ZS=8,46g SZH=42,12g CK=13,90g SO=0,95g Tzs=3,60g	Lebbencs leves; Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Övoda: EN=456,93kcal FH=25,86g ZS=12,05g SZH=64,33g CK=1,18g SO=1,09g Tzs=0,90g Iskola: EN=573,83kcal FH=32,11g ZS=16,13g SZH=78,89g CK=1,33g SO=1,56g Tzs=1,30g K. Iskola: EN=688,91kcal FH=36,90g ZS=19,46g SZH=88,58g CK=1,57g SO=2,02g Tzs=1,74g	Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Övoda: EN=170,50kcal FH=5,56g ZS=6,82g SZH=21,10g CK=0,12g SO=0,89g Tzs=1,94g Iskola: EN=234,20kcal FH=8,90g ZS=9,90g SZH=26,60g CK=0,18g SO=1,36g Tzs=3,06g K. Iskola: EN=303,70kcal FH=11,68g ZS=11,56g SZH=37,15g CK=0,24g SO=1,80g Tzs=3,66g
PÉNTEK 2023.06.30.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Övoda: EN=310,30kcal FH=11,06g ZS=10,80g SZH=41,45g CK=20,08g SO=1,04g Tzs=5,38g Iskola: EN=366,80kcal FH=14,40g ZS=13,18g SZH=46,70g CK=20,10g SO=1,34g Tzs=6,93g K. Iskola: EN=448,40kcal FH=18,48g ZS=15,64g SZH=57,15g CK=20,14g SO=1,78g Tzs=8,51g	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Alma; Övoda: EN=528,22kcal FH=23,28g ZS=23,83g SZH=71,14g CK=7,25g SO=0,39g Tzs=2,08g Iskola: EN=673,29kcal FH=29,49g ZS=29,69g SZH=83,36g CK=8,70g SO=0,54g Tzs=2,59g K. Iskola: EN=780,04kcal FH=33,48g ZS=33,65g SZH=112,75g CK=10,15g SO=0,65g Tzs=2,95g	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Övoda: EN=243,20kcal FH=6,96g ZS=9,52g SZH=31,27g CK=0,21g SO=1,09g Tzs=1,43g Iskola: EN=243,20kcal FH=6,96g ZS=9,52g SZH=31,27g CK=0,21g SO=1,09g Tzs=1,43g K. Iskola: EN=343,40kcal FH=9,57g ZS=18,64g SZH=33,04g CK=0,27g SO=1,48g Tzs=2,66g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
0700A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

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=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszerek; 16=Phenolok
 Szegedi OVI (www.oivi.segedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)
Suli-Host
Étkeztetési Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

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
Almaleves (tejes) Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	120,57kcal	1,72g	0,61g	26,10g	21,28g	0,09g	0,27g
Almamártás Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	153,39kcal	1,77g	4,45g	25,11g	17,10g	0,04g	0,20g
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
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
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 sült paradicsom, Vöröshagyma	344,12kcal	12,17g	6,87g	57,36g	9,53g	0,83g	0,43g
Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes' Összetétel: Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	67,91kcal	3,48g	0,52g	11,50g	1,66g	0,22g	0,04g
Burgonyafőzelék tejfölös Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	240,52kcal	5,64g	3,70g	42,39g	0,13g	0,15g	0,20g
Burgonyaleves (tejmentes) Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	110,30kcal	2,62g	2,22g	18,63g	0,98g	0,04g	0,22g
Burgonyaleves tejfölös Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	107,80kcal	2,61g	2,70g	16,86g	0,89g	0,05g	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
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, Kacsa 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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2023.06.01.-től 2023.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Darásmetélt	465,83kcal	4,47g	8,26g	92,24g	32,00g	0,47g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta							
Diós metélt	400,34kcal	5,66g	12,10g	65,75g	17,50g	0,03g	0,10g
Összetétel: Dióbél, Étolaj 'napraforgó', Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta							
Főtt burgonya	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,03g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'							
Főtt virsli 'diéta'	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Összetétel: Virsli							
Frankfurti leves liszt-,tejmentes	151,21kcal	5,46g	8,44g	12,71g	0,56g	0,82g	2,70g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Virsli, Vöröshagyma							
Gomba krémleves tej-, lisztmentes	71,01kcal	2,39g	2,24g	10,19g	0,27g	0,08g	0,22g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gomba leves	79,32kcal	2,76g	2,20g	11,76g	0,99g	0,09g	0,22g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gombás sertésragu	135,88kcal	13,22g	8,57g	0,81g	0,25g	0,30g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gyümölcsrizs 'tejes'	298,60kcal	12,13g	4,69g	63,06g	31,50g	0,30g	2,70g
Összetétel: Fagy. alma, Kristálycukor, Rizs 'A', Tej '1,5%'							
Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'	50,66kcal	4,25g	3,62g	0,13g	0,05g	0,09g	0,60g
Összetétel: Liga margarin, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'							
Jégcsapretek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Jégcsap retek							
Joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Összetétel: Natúr joghurt							
Káposzta saláta	58,56kcal	1,30g	0,17g	12,69g	8,00g	0,03g	0,01g
Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'							
Kapros káposzta	281,57kcal	21,38g	9,29g	32,69g	0,21g	0,15g	0,21g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes'	250,76kcal	20,76g	8,74g	27,00g	0,21g	0,30g	0,21g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Karalábé leves	59,78kcal	1,57g	1,24g	10,19g	3,54g	0,24g	0,13g
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							
Kenyér 'Adalékmentes'	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g
Összetétel: Adalékmentes kenyér							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2023.06.01.-től 2023.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g
Kifli (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,65g	0,20g
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 Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	105,78kcal	2,14g	2,99g	16,53g	0,89g	0,23g	0,53g
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,33kcal	13,25g	12,65g	1,97g	0,42g	0,45g	1,53g
Meggy mártás 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	200,20kcal	2,30g	4,89g	35,94g	25,25g	0,15g	0,50g
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
Milánói makaróni Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	457,68kcal	14,84g	18,51g	56,03g	8,98g	0,18g	0,34g
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
Mini vaj Összetétel: Mini vaj	130,60kcal	2,00g	14,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárka (allergénmentes) Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g	159,00kcal	3,85g	2,05g	30,45g	4,45g	0,35g	0,35g
Natúr sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,51kcal	17,23g	12,06g	5,05g	0,21g	0,30g	0,60g
Őszibarack rostoslé (dobozos) Összetétel: 50%-os őszibarack dobozos gyümölcsle	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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2023.06.01.-től 2023.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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 Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma	122,24kcal	1,81g	3,09g	21,68g	12,48g	0,06g	0,33g
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 süített 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
Párolt csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott'	144,11kcal	20,02g	5,44g	3,26g	0,00g	0,30g	0,50g
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 túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,56kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Pírtott 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
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 almalé Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcsle	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 Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,93kcal	17,44g	10,28g	5,84g	0,42g	0,15g	0,41g
Sertés 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
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,58kcal	16,00g	7,04g	0,50g	0,00g	0,01g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2023.06.01.-től 2023.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sült csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	114,47kcal	19,76g	3,56g	0,40g	0,00g	0,30g	0,30g
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 '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
Tarhonyás csirke (combfilé) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	376,08kcal	19,77g	11,76g	45,91g	0,51g	0,30g	0,71g
Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	115,90kcal	11,19g	4,63g	6,81g	0,78g	0,26g	0,21g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
Tea 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	0,01g	0,00g
Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,67kcal	5,03g	6,12g	37,01g	0,09g	0,30g	0,60g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,15g	0,00g	0,48g	4,50g
Uborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2023.06.01.-től 2023.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kígyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	24,10kcal	0,60g	0,06g	5,02g	4,00g	0,01g	0,00g
Vadas pulykaapró Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	226,74kcal	18,10g	14,48g	4,87g	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 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
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
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 Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	226,21kcal	9,04g	4,90g	34,91g	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
Zöldségleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	68,62kcal	1,83g	2,61g	8,90g	1,94g	0,07g	0,27g
Zsemle (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g	143,00kcal	4,35g	0,40g	29,50g	0,15g	0,70g	0,20g