

HÉTFO	2023.10.30.	KEDD	2023.10.31.	SZERDA	2023.11.01.	CSÜTÖRTÖK	2023.11.02.	PÉNTEK	2023.11.03.
	Tízórai								
	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	Tost sonkás felvágott (diéta); Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Tea citromos; Tejfőös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Almaleves (lisztmentes, tejes) (2)*; Bazsalikomos csikeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Tea citromos; Tejfőös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		
	Ebéd A								
	Gulyás leves sertéshússal; Kakaós csiga gluténmentes; Alma;	Karalábé leves 'lisztmentes'; Húsgombóc sült; Paradicsom mártás 'lisztmentes' (5)*; Főtt burgonya;	Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Rizibizi;	Almaleves (lisztmentes, tejes) (2)*; Bazsalikomos csikeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Almaleves (lisztmentes, tejes) (2)*; Bazsalikomos csikeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Tea citromos; Tejfőös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		
	Uzsonna								
	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';	Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Joghurt (2)*; Cirok buci gluténmentes;	Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	Tea citromos; Tejfőös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		



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

**Étlap név: 0300A1 Gluténmentes**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SÓ;  
 TKS=Telített zsír;  
 (\*) Allergének: 1=Glutén, 2=Tej; 3=Töjás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;  
 9=Héj; 10=Rakktétél; 11=Mustár; 12=Szezám; 13-Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesíószer; 16=Fuhatésztiek  
 Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.sullihost.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikustól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)  
**Sull-Host Étkezésteremtési Rendszer 3.0**

HÉTFŐ 2023.11.06.		KEDD 2023.11.07.		SZERDA 2023.11.08.		CSÜTÖRTÖK 2023.11.09.		PÉNTEK 2023.11.10.					
<b>Tízórai</b>  Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		<b>Ebéd A</b>  Őzibarackleves tejfel 'lisztmentes' (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;		<b>Uzsonna</b>  Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;		<b>Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta);</b> Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		<b>Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';</b> Zöldpaprika;		<b>Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';</b>			
<b>Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';</b> Uboraka;		<b>Zöldsegleves 'lisztmentes'; Sertés sült; Burgonyafőzelék 'Liszt-, tejmmentes'; Kenyér 'gluténmentes';</b>		<b>Tavaszi leves 'lisztmentes'; Csirkepökölt; Szarvascska tészta gluténment.; Káposzta saláta;</b>		<b>Burgonyaleves (tejmentes); Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes';</b> Zöldbabfőzelék tejfőles 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';							
<b>Övoda:</b> EN=778,97kcal FH=52,30g ZS=22,95g SZH=91,18g CK=2,144g SO=4,32g Tzs=6,93g <b>Iskola:</b> EN=810,37kcal FH=54,90g ZS=25,25g SZH=91,23g CK=2,144g SO=4,48g Tzs=6,43g <b>Kisiskola:</b> EN=1.410,84kcal FH=101,70g ZS=40,03g SZH=161,81g CK=2,2,88g SO=8,48g Tzs=11,63g		<b>Övoda:</b> EN=638,41kcal FH=36,02g ZS=18,79g SZH=76,60g CK=3,24g SO=1,49g Tzs=1,37g <b>Iskola:</b> EN=739,15kcal FH=41,65g ZS=22,90g SZH=85,91g CK=3,72g SO=1,80g Tzs=1,62g <b>Kisiskola:</b> EN=1.002,01kcal FH=57,67g ZS=26,54g SZH=126,70g CK=5,35g SO=2,94g Tzs=2,02g		<b>Övoda:</b> EN=590,52kcal FH=23,40g ZS=22,53g SZH=71,19g CK=1,1,5g SO=0,33g Tzs=1,87g <b>Iskola:</b> EN=645,30kcal FH=30,41g ZS=22,51g SZH=56,53g CK=1,37g SO=0,84g Tzs=1,23g <b>Kisiskola:</b> EN=763,46kcal FH=36,56g ZS=26,12g SZH=87,29g CK=2,50g SO=1,91g Tzs=2,15g		<b>Övoda:</b> EN=635,29kcal FH=46,28g ZS=16,32g SZH=76,21g CK=6,48g SO=4,34g Tzs=5,53g <b>Iskola:</b> EN=657,65kcal FH=48,32g ZS=16,67g SZH=78,97g CK=8,51g SO=4,84g Tzs=5,67g <b>Kisiskola:</b> EN=1.241,72kcal FH=93,55g ZS=29,31g SZH=151,84g CK=1,1,95g SO=8,93g Tzs=4,43g		<b>Övoda:</b> EN=631,10kcal FH=31,00g ZS=20,54g SZH=77,18g CK=7,55g SO=1,29g Tzs=1,98g <b>Iskola:</b> EN=738,20kcal FH=37,81g ZS=24,91g SZH=91,08g CK=10,03g SO=1,44g Tzs=2,31g <b>Kisiskola:</b> EN=1.045,94kcal FH=56,39g ZS=29,05g SZH=134,30g CK=12,46g SO=2,62g Tzs=2,71g		<b>Övoda:</b> EN=694,57kcal FH=50,76g ZS=19,06g SZH=80,63g CK=10,64g SO=4,04g Tzs=4,20g <b>Iskola:</b> EN=720,57kcal FH=52,55g ZS=19,87g SZH=83,53g CK=12,94g SO=4,09g Tzs=4,65g <b>Kisiskola:</b> EN=1.313,64kcal FH=98,42g ZS=33,13g SZH=156,68g CK=16,88g SO=7,98g Tzs=6,80g		<b>Övoda:</b> EN=660,57kcal FH=44,20g ZS=15,97g SZH=85,63g CK=1,44g SO=3,84g Tzs=2,40g <b>Iskola:</b> EN=660,57kcal FH=44,20g ZS=15,97g SZH=85,63g CK=1,44g SO=3,84g Tzs=2,40g <b>Kisiskola:</b> EN=1.229,64kcal FH=88,40g ZS=28,45g SZH=151,56g CK=2,88g SO=7,68g Tzs=4,10g	



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

**Étlap név:**  
0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számított 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=Szezám; 13=Kán-dioxid; 14=Ciliagűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer

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

**Suli-Host**  
Étkeztetési Rendszer 3.0

HÉTFO	2023.11.13.	KEDD	2023.11.14.	SZERDA	2023.11.15.	CSÜTÖRTÖK	2023.11.16.	PÉNTEK	2023.11.17.
Tízórai									
Ebéd A									
Uzsonna									
Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';	Rizsleves; Chilis bab diéta; Kenyér 'gluténmentes';	Csontleves 'lisztmentes'; Mustáros sertésszellet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Párolt rizs;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék tejles (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'gluténmentes';	Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldpaprrika; Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldpaprrika; Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvodai: EN=689,79kcal Iskola: EN=697,99kcal Kiskola: EN=1 375,38kcal FH=46,81g ZS=21,59g FH=46,81g ZS=21,59g FH=99,62g ZS=43,19g SZH=7,34g CK=6,53g SZH=7,34g CK=6,53g SZH=153,67g CK=12,06g SO=4,23g Tzs=2,93g SO=4,23g Tzs=2,93g SO=8,46g Tzs=5,86g	Óvodai: EN=720,05kcal Iskola: EN=788,43kcal Kiskola: EN=1 406,51kcal FH=54,99g ZS=21,18g FH=58,86g ZS=24,71g FH=106,41g ZS=40,00g SZH=80,37g CK=10,69g SZH=83,05g CK=12,99g SZH=156,09g CK=16,74g SO=4,14g Tzs=4,30g SO=4,19g Tzs=4,89g SO=8,09g Tzs=7,32g	Óvodai: EN=661,68kcal Iskola: EN=595,44kcal Kiskola: EN=1 143,36kcal FH=24,56g ZS=20,32g FH=31,07g ZS=25,15g FH=63,20g ZS=28,98g SZH=5,08g CK=1,37g SZH=6,55g CK=1,92g SZH=14,79g CK=2,65g SO=0,20g Tzs=1,48g SO=0,48g Tzs=1,83g SO=2,90g Tzs=3,85g	Óvodai: EN=701,28kcal Iskola: EN=832,75kcal Kiskola: EN=1 443,36kcal FH=38,18g ZS=19,99g FH=44,53g ZS=24,56g FH=63,20g ZS=28,98g SZH=8,32g CK=1,81g SZH=9,67g CK=2,18g SZH=14,79g CK=2,65g SO=1,48g Tzs=2,14g SO=1,70g Tzs=2,71g SO=2,90g Tzs=3,85g	Óvodai: EN=642,23kcal Iskola: EN=755,07kcal Kiskola: EN=1 050,39kcal FH=28,64g ZS=11,85g FH=32,89g ZS=13,95g FH=49,48g ZS=15,23g SZH=10,19g CK=1,94g SZH=11,89g CK=2,45g SZH=17,20g CK=3,27g SO=2,91g Tzs=1,99g SO=3,43g Tzs=1,39g SO=5,09g Tzs=1,58g	Óvodai: EN=605,37kcal Iskola: EN=803,58kcal Kiskola: EN=893,62kcal FH=22,38g ZS=22,35g FH=29,55g ZS=30,22g FH=33,33g ZS=33,59g SZH=7,57g CK=1,91g SZH=9,54g CK=1,54g SZH=12,01g CK=1,60g SO=0,48g Tzs=2,63g SO=0,72g Tzs=3,55g SO=0,75g Tzs=3,62g	Óvodai: EN=659,89kcal Iskola: EN=706,89kcal Kiskola: EN=1 303,22kcal FH=46,80g ZS=18,97g FH=49,40g ZS=21,97g FH=94,90g ZS=35,95g SZH=7,89g CK=6,53g SZH=7,62g CK=6,59g SZH=150,90g CK=12,06g SO=4,17g Tzs=3,48g SO=4,50g Tzs=4,56g SO=8,50g Tzs=6,80g	Óvodai: EN=730,57kcal Iskola: EN=734,57kcal Kiskola: EN=1 305,64kcal FH=51,36g ZS=21,66g FH=51,60g ZS=21,72g FH=95,97g ZS=34,23g SZH=8,03g CK=1,44g SZH=8,63g CK=1,44g SZH=153,46g CK=2,89g SO=3,84g Tzs=2,40g SO=3,84g Tzs=2,40g SO=7,68g Tzs=4,10g	

**Étiap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**

**SULI-HOST**  
 6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
 E-mail: [mail@suli-host.hu](mailto:mail@suli-host.hu)

**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
 Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLIHOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szövegi tájékoztatást telefonon a SULLIHOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehéregye; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO= só;  
 Tzs=Telített zsírsav

Étiap név: **0300A1 Gluténmentes**

(\*) 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=Csillogóanyag; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűk

**Suli-Host**  
 Étkezéstudás  
 Rendszer 3.0

Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
<p><b>HÉTFŐ</b> 2023.11.20.</p> <p>Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p>Frankfurti leves liszt-,tejmmentes; Darásmetélt; Alma;</p>	<p>Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';</p>
<p><b>KEDD</b> 2023.11.21.</p> <p>Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p>Tarhonyaleves 'lisztmentes'; Vagdalt sertés(tojás-'lisztmentes'); Zöldborsófőzelék tejjel 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p>Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;</p>
<p><b>SZERDA</b> 2023.11.22.</p> <p>Tej (2)*; Csikemájkrem 30g; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p>Paradicsom leves 'lisztmentes' (5)*; Rakott brokkoli kölessel sajtos (2)*; Alma;</p>	<p>Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;</p>
<p><b>CSÜTÖRTÖK</b> 2023.11.23.</p> <p>Őszibarack rostoslé (dobozos); Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p>Burgonyaleves (tejmmentes); Sült csikocomb; Alma mártás 'liszt-,tejmmentes'; Pirított kukoricadara;</p>	<p>Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';</p>
<p><b>PÉNTEK</b> 2023.11.24.</p> <p>Kefir (2)*; Házi pulykahús-krem; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p>Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken 'lisztmentes'; Kukoricás rizs; Uborkasaláta;</p>	<p>Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';</p>



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

**Étlap név: SULL-HOST 0300A1 Gluténmentes**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehéje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO;  
ZS=Tejített 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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűek  
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikuskától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081) **Étkeztetési Rendszer 3.0**

	HÉTFŐ 2023.11.27.		KEDD 2023.11.28.		SZERDA 2023.11.29.		CSÜTÖRTÖK 2023.11.30.		PÉNTEK 2023.12.01.	
	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna					
	Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'gluténmentes';		Tárkonyos csirkeraguleves (gluténmentes); Kakaós csiga gluténmentes; Alma;		Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes'; Zöldpaprika;					
	Rostos almale; Kötözött házi (2)*; Kenyer 'gluténmentes'; Uborka;		Csontleves 'lisztmentes'; Vagdalt sertés(tojás-'lisztmentes'); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyer 'gluténmentes';		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';					
	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';		Zöldségleves 'lisztmentes'; Tarnonyás csirke 'lisztmentes'; Uborkasaláta;		Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';					
	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';		Szilvaleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Rizibizi; Kenyer 'gluténmentes'; Alma;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';					
	Ovoda: EN=685,02kcal FH=47,73g ZS=13,95g SZH=92,38g CK=21,48g SO=3,88g TZS=1,73g		Ovoda: EN=657,63kcal FH=28,81g ZS=27,56g SZH=71,78g CK=13,36g SO=1,30g TZS=1,50g		Ovoda: EN=693,57kcal FH=49,30g ZS=21,37g SZH=76,59g CK=7,44g SO=3,99g TZS=6,00g		Ovoda: EN=782,77kcal FH=58,20g ZS=25,87g SZH=79,86g CK=10,64g SO=4,52g TZS=8,70g		Ovoda: EN=663,07kcal FH=44,20g ZS=15,97g SZH=85,53g CK=14,69g SO=3,84g TZS=2,40g	
	Iskola: EN=708,20kcal FH=50,11g ZS=14,97g SZH=93,35g CK=21,52g SO=3,88g TZS=1,73g		Iskola: EN=790,92kcal FH=33,86g ZS=34,80g SZH=82,81g CK=16,37g SO=1,59g TZS=1,77g		Iskola: EN=693,57kcal FH=49,30g ZS=21,37g SZH=76,59g CK=7,44g SO=3,99g TZS=6,00g		Iskola: EN=836,17kcal FH=62,35g ZS=28,92g SZH=82,23g CK=12,94g SO=4,73g TZS=10,63g		Iskola: EN=677,77kcal FH=49,40g ZS=21,97g SZH=71,13g CK=15,52g SO=4,50g TZS=4,58g	
	Kiskola: EN=1,286,24kcal FH=99,16g ZS=27,82g SZH=164,35g CK=23,07g SO=7,74g TZS=3,43g		Kiskola: EN=1,075,30kcal FH=49,63g ZS=39,71g SZH=126,93g CK=20,41g SO=2,91g TZS=2,12g		Kiskola: EN=1,262,64kcal FH=83,50g ZS=33,85g SZH=147,06g CK=8,89g SO=7,83g TZS=7,70g		Kiskola: EN=1,458,64kcal FH=110,70g ZS=44,45g SZH=151,82g CK=11,94g SO=8,93g TZS=4,43g		Kiskola: EN=1,294,64kcal FH=86,40g ZS=28,45g SZH=171,06g CK=29,38g SO=7,88g TZS=4,10g	
	Ovoda: EN=700,57kcal FH=49,60g ZS=21,37g SZH=77,73g CK=7,14g SO=3,99g TZS=5,85g		Ovoda: EN=510,45kcal FH=28,91g ZS=12,75g SZH=64,32g CK=6,06g SO=0,60g TZS=1,94g		Ovoda: EN=639,17kcal FH=46,80g ZS=18,97g SZH=70,83g CK=1,48g SO=4,17g TZS=3,48g		Ovoda: EN=836,17kcal FH=62,35g ZS=28,92g SZH=82,23g CK=12,94g SO=4,73g TZS=10,63g		Ovoda: EN=663,07kcal FH=44,20g ZS=15,97g SZH=85,53g CK=14,69g SO=3,84g TZS=2,40g	
	Iskola: EN=700,57kcal FH=49,60g ZS=21,37g SZH=77,73g CK=7,14g SO=3,99g TZS=5,85g		Iskola: EN=672,64kcal FH=38,43g ZS=17,94g SZH=82,18g CK=7,70g SO=1,10g TZS=3,55g		Iskola: EN=677,77kcal FH=49,40g ZS=21,97g SZH=71,13g CK=15,52g SO=4,50g TZS=4,58g		Iskola: EN=836,17kcal FH=62,35g ZS=28,92g SZH=82,23g CK=12,94g SO=4,73g TZS=10,63g		Iskola: EN=663,07kcal FH=44,20g ZS=15,97g SZH=85,53g CK=14,69g SO=3,84g TZS=2,40g	
	Kiskola: EN=1,271,64kcal FH=93,92g ZS=33,88g SZH=148,56g CK=8,58g SO=7,89g TZS=7,55g		Kiskola: EN=704,69kcal FH=43,14g ZS=20,29g SZH=98,80g CK=9,22g SO=1,14g TZS=3,66g		Kiskola: EN=1,064,79kcal FH=50,30g ZS=21,54g SZH=105,66g CK=20,39g SO=2,66g TZS=2,14g		Kiskola: EN=1,064,79kcal FH=50,30g ZS=21,54g SZH=105,66g CK=20,39g SO=2,66g TZS=2,14g		Kiskola: EN=704,69kcal FH=43,14g ZS=20,29g SZH=98,80g CK=9,22g SO=1,14g TZS=3,66g	

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



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

**Étlap név: 0300A1 Gluténmentes**

Tápanyagtartalom: EN=Számított 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=Rákkélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogítvány; 15=Édesítőszer; 16=Puhítósűk

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi-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 (+36-30-635-3081)

Sull-Host  
Étkeztelési  
Rendszer 3.0

# Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'ldared'	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
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
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
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
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	0,04g	0,22g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,03g	0,00g
Chilis bab diéta Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fokhagyma, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	338,45kcal	20,04g	14,36g	30,08g	1,16g	0,16g	0,23g
Cirok buci gluténmentes Összetétel: Cirok buci gluténmentes 60g	140,40kcal	1,44g	3,96g	22,20g	0,00g	0,72g	0,54g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,36g	0,06g	1,44g	1,14g	0,90g	0,00g
Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes' Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	131,52kcal	11,07g	7,27g	4,61g	0,21g	0,01g	0,50g

# Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	186,09kcal	17,14g	11,63g	2,30g	0,68g	0,06g	0,82g
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
Finomfőzelék tej Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	201,98kcal	7,31g	3,62g	33,09g	16,04g	0,13g	0,63g
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
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
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
Hentes sertésragu 'lisztmentes' Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Pápai sonka, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	142,96kcal	15,31g	7,25g	3,19g	0,32g	0,50g	0,41g
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
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Kakaós csiga gluténmentes Összetétel: Kakaós csiga gluténmentes 60g	201,60kcal	1,56g	9,60g	25,20g	0,00g	0,54g	7,80g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,56kcal	1,30g	0,17g	12,69g	8,00g	0,03g	0,01g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kenyér 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Száritott élesztő	240,95kcal	12,73g	6,34g	33,41g	1,08g	1,12g	0,79g
Kenyér 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Száritott élesztő	569,07kcal	44,20g	12,47g	70,53g	1,44g	3,84g	1,70g

# Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Körözött 'házi' Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros 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
Milánói makaróni 'lisztmentes' 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
Mustáros sertésszelet (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	207,16kcal	17,35g	13,26g	3,65g	0,34g	0,01g	0,70g
Natúr sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,51kcal	17,23g	12,06g	5,05g	0,21g	0,30g	0,60g
Natúr sertésszelet 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	181,33kcal	16,83g	12,00g	0,60g	0,13g	0,30g	0,60g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	224,18kcal	2,40g	3,04g	46,20g	0,00g	0,15g	0,20g
Őszibarack rostoslé (dobozos) Összetétel: 50%-os őszibarack dobozos gyümölcsle	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Őszibarackleves 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
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



## Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	204,74kcal	3,85g	7,54g	47,56g	0,09g	0,09g	0,80g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	121,15kcal	2,56g	3,34g	31,67g	0,04g	0,06g	0,35g
Párolt zöldségek ingyenc Összetétel: Fagy. ingyenc zöldség keverék, Liga margarin, Só 'jódozott'	73,80kcal	3,62g	1,60g	10,82g	0,02g	0,09g	0,21g
Petrezselymes 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
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
Pírított 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
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
Rizsleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	48,66kcal	1,44g	1,14g	9,81g	1,39g	0,06g	0,13g
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
Sajtos-tejfőlés tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Tejföl '12%', Trappista sajt	347,66kcal	9,58g	13,03g	47,13g	0,00g	0,44g	4,15g
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

# Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Órölt 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
Sült hal kukoricadarával Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Órölt 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, Órölt 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, Órölt 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, Órölt 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
Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes) Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	34,40kcal	1,91g	2,77g	0,43g	0,05g	0,44g	1,04g
Tavaszi leves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	96,82kcal	2,56g	4,93g	10,01g	2,46g	0,09g	0,53g
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
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', Órölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,67kcal	5,03g	6,12g	37,01g	0,09g	0,30g	0,60g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,15g	0,00g	0,48g	4,50g

# Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Uborka Összetétel: Kígyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kígyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	24,10kcal	0,60g	0,06g	5,02g	4,00g	0,01g	0,00g
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
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 tejfölös 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	148,24kcal	4,58g	4,71g	20,53g	5,28g	0,07g	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
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 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 rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Rizs 'A', Só 'jódozott'	167,24kcal	3,86g	5,80g	36,22g	1,01g	0,26g	0,63g
Zöldségleves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	69,90kcal	1,91g	2,65g	9,11g	1,91g	0,21g	0,28g