

HÉTFŐ 2023.10.30.			KEDD 2023.10.31.			SZERDA 2023.11.01.			CSÜTÖRTÖK 2023.11.02.			PÉNTEK 2023.11.03.								
Tízórai			Rizstej; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;			Ebéd A			Gulyás leves sertés hússal; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;			Uzsonna								
Ovoda: EN=310,50kcal FH=5,85g ZS=7,55g SZH=54,45g CK=4,45g SO=0,55g Tzs=0,05g			Iskolai: EN=340,50kcal FH=6,35g ZS=8,05g SZH=60,45g CK=4,45g SO=0,60g Tzs=0,05g			Kisiskola: EN=370,50kcal FH=6,85g ZS=8,55g SZH=66,45g CK=4,45g SO=0,65g Tzs=0,05g			Ovoda: EN=645,53kcal FH=15,32g ZS=22,86g SZH=91,34g CK=19,09g SO=0,36g Tzs=2,10g			Iskolai: EN=836,44kcal FH=21,75g ZS=27,48g SZH=121,07g CK=24,40g SO=0,63g Tzs=2,41g			Kisiskola: EN=974,69kcal FH=25,39g ZS=31,13g SZH=143,05g CK=27,27g SO=0,93g Tzs=2,69g					
Rostos almale; Házi zöldséges sertés húskrém tejmentes; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;			Karalábé leves; Húscombóc sült; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya;			Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Rizl-bizi;			Almaleves 'tejmentes'; Bazsalikomos csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;			Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;			Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;					
Ovoda: EN=238,86kcal FH=7,81g ZS=4,05g SZH=41,94g CK=20,13g SO=0,65g Tzs=0,79g			Iskolai: EN=282,72kcal FH=10,86g ZS=4,96g SZH=47,52g CK=20,15g SO=0,79g Tzs=0,83g			Kisiskola: EN=366,72kcal FH=16,64g ZS=6,75g SZH=58,17g CK=20,19g SO=1,07g Tzs=0,91g			Ovoda: EN=491,15kcal FH=17,13g ZS=17,70g SZH=66,57g CK=18,71g SO=0,40g Tzs=0,59g			Iskolai: EN=643,30kcal FH=22,44g ZS=25,03g SZH=82,66g CK=25,66g SO=0,88g Tzs=0,86g			Kisiskola: EN=750,27kcal FH=25,52g ZS=29,90g SZH=95,19g CK=29,81g SO=1,20g Tzs=1,72g					
Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;			Bebo margarin 10g; Kirili (adalékmentes) (1)*; Alma;			Taurus zöldséges felvágott (allergénmentes); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;			Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;			Ovoda: EN=214,70kcal FH=6,35g ZS=7,30g SZH=29,90g CK=0,27g SO=1,10g Tzs=2,10g			Iskolai: EN=254,90kcal FH=8,35g ZS=10,70g SZH=30,30g CK=0,29g SO=1,30g Tzs=3,30g		
Ovoda: EN=166,38kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=26,51g CK=5,11g SO=1,00g Tzs=0,99g			Iskolai: EN=213,72kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=34,41g CK=7,15g SO=1,70g Tzs=1,17g			Kisiskola: EN=279,04kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=47,16g CK=9,20g SO=2,23g Tzs=1,31g			Ovoda: EN=379,56kcal FH=16,12g ZS=17,03g SZH=51,24g CK=13,77g SO=0,31g Tzs=1,79g			Iskolai: EN=512,08kcal FH=21,26g ZS=22,01g SZH=73,44g CK=15,11g SO=1,79g Tzs=2,31g			Kisiskola: EN=613,22kcal FH=25,92g ZS=26,08g SZH=87,50g CK=6,63g SO=2,38g Tzs=2,75g					
Ovoda: EN=296,62kcal EH=9,56g ZS=16,42g SZH=26,88g CK=5,19g SO=1,88g Tzs=5,84g			Iskolai: EN=330,08kcal FH=10,30g ZS=16,50g SZH=34,11g CK=7,23g SO=2,02g Tzs=5,88g			Kisiskola: EN=388,28kcal FH=11,78g ZS=16,86g SZH=46,51g CK=9,27g SO=2,30g Tzs=5,96g			Ovoda: EN=507,44kcal FH=24,49g ZS=16,92g SZH=61,71g CK=20,34g SO=0,09g Tzs=0,91g			Iskolai: EN=686,19kcal FH=31,89g ZS=22,00g SZH=86,78g CK=27,70g SO=0,48g Tzs=1,16g			Kisiskola: EN=808,82kcal FH=36,04g ZS=26,14g SZH=103,49g CK=33,92g SO=0,71g Tzs=1,41g					
Ovoda: EN=311,90kcal FH=4,96g ZS=5,82g SZH=61,28g CK=16,50g SO=0,76g Tzs=0,86g			Iskolai: EN=367,00kcal FH=6,20g ZS=6,40g SZH=72,48g CK=16,52g SO=0,95g Tzs=0,90g			Kisiskola: EN=447,20kcal FH=8,18g ZS=7,06g SZH=88,88g CK=16,56g SO=1,28g Tzs=0,98g			Ovoda: EN=524,30kcal FH=21,84g ZS=17,65g SZH=63,44g CK=2,92g SO=0,59g Tzs=1,78g			Iskolai: EN=712,39kcal FH=28,11g ZS=28,19g SZH=76,92g CK=3,39g SO=1,00g Tzs=2,85g			Kisiskola: EN=818,28kcal FH=32,12g ZS=31,92g SZH=91,67g CK=3,81g SO=1,09g Tzs=3,26g					
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk			SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kézvágási út 4. Tel: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@suli-host.hu			SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kézvágási út 4. Tel: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@suli-host.hu			SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kézvágási út 4. Tel: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@suli-host.hu			SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kézvágási út 4. Tel: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@suli-host.hu			SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kézvágási út 4. Tel: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@suli-host.hu					

(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szójá; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkélek; 11=Müstár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=C-sillagfűt; 15=Édesfűszerez; 16=Punatészték

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO<sub>2</sub>; Tzs=Telített zsír

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi.segedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLHOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULLHOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host  
Étkezletési  
Rendszer 3.0

Étlap név:  
0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

HÉTFŐ 2023.11.06.		KEDD 2023.11.07.		SZERDA 2023.11.08.		CSÜTÖRTÖK 2023.11.09.		PÉNTEK 2023.11.10.							
<p><b>Tízórai</b></p> <p>Rostos almale, Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p>		<p><b>Ebéd A</b></p> <p>Őszi barack leves 'Liszt-, tejmentes'; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;</p>		<p><b>Uzsonna</b></p> <p>Bebó margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;</p>		<p><b>Uzsonna</b></p> <p>Bebó margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p>		<p><b>Uzsonna</b></p> <p>Bebó margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p>							
<p>Óvodai: EN=235,28kcal FH=7,51g ZS=4,02g SZH=41,43g CK=20,13g SÓ=0,65g TZS=0,78g</p> <p>Iskola: EN=276,72kcal FH=10,36g ZS=4,91g SZH=46,67g CK=20,15g SÓ=0,79g TZS=0,83g</p> <p>Kisiskola: EN=359,62kcal FH=16,04g ZS=6,69g SZH=57,15g CK=20,19g SÓ=1,07g TZS=0,91g</p>		<p>Óvodai: EN=488,20kcal FH=18,96g ZS=13,34g SZH=76,20g CK=21,47g SÓ=0,34g TZS=1,52g</p> <p>Iskola: EN=643,07kcal FH=25,29g ZS=25,74g SZH=99,63g CK=26,88g SÓ=0,54g TZS=2,03g</p> <p>Kisiskola: EN=777,64kcal FH=29,54g ZS=31,33g SZH=122,07g CK=31,35g SÓ=0,62g TZS=2,54g</p>		<p>Óvodai: EN=535,36kcal FH=26,92g ZS=12,83g SZH=72,31g CK=2,28g SÓ=0,79g TZS=0,74g</p> <p>Iskola: EN=670,46kcal FH=33,53g ZS=17,07g SZH=88,67g CK=2,93g SÓ=1,10g TZS=1,04g</p> <p>Kisiskola: EN=809,18kcal FH=38,52g ZS=21,70g SZH=108,39g CK=3,59g SÓ=1,59g TZS=1,42g</p>		<p>Óvodai: EN=590,52kcal FH=23,40g ZS=22,53g SZH=71,19g CK=11,15g SÓ=0,33g TZS=1,87g</p> <p>Iskola: EN=787,34kcal FH=29,52g ZS=29,62g SZH=97,74g CK=18,99g SÓ=0,70g TZS=2,48g</p> <p>Kisiskola: EN=954,83kcal FH=33,41g ZS=35,28g SZH=122,58g CK=24,27g SÓ=1,18g TZS=2,98g</p>		<p>Óvodai: EN=476,14kcal FH=21,82g ZS=15,49g SZH=57,05g CK=1,50g SÓ=0,84g TZS=1,23g</p> <p>Iskola: EN=646,53kcal FH=30,44g ZS=22,51g SZH=73,65g CK=2,15g SÓ=1,43g TZS=1,95g</p> <p>Kisiskola: EN=794,72kcal FH=36,57g ZS=26,11g SZH=87,63g CK=2,72g SÓ=1,90g TZS=2,15g</p>		<p>Óvodai: EN=310,50kcal FH=5,86g ZS=7,55g SZH=54,45g CK=4,45g SÓ=0,55g TZS=1,05g</p> <p>Iskola: EN=340,50kcal FH=6,35g ZS=8,05g SZH=60,40g CK=4,45g SÓ=0,60g TZS=1,05g</p> <p>Kisiskola: EN=370,50kcal FH=6,65g ZS=8,55g SZH=66,45g CK=4,45g SÓ=0,63g TZS=1,05g</p>		<p>Óvodai: EN=166,62kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=26,53g CK=5,13g SÓ=1,06g TZS=0,99g</p> <p>Iskola: EN=214,08kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=34,44g CK=7,17g SÓ=1,70g TZS=1,17g</p> <p>Kisiskola: EN=279,28kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=47,17g CK=9,21g SÓ=2,23g TZS=1,31g</p>		<p>Óvodai: EN=300,50kcal FH=6,71g ZS=5,99g SZH=54,40g CK=0,15g SÓ=0,90g TZS=0,90g</p> <p>Iskola: EN=324,50kcal FH=7,45g ZS=6,53g SZH=61,00g CK=0,15g SÓ=0,95g TZS=0,90g</p> <p>Kisiskola: EN=366,50kcal FH=8,07g ZS=7,08g SZH=67,30g CK=0,15g SÓ=1,00g TZS=0,90g</p>	
<p>Tea citromos; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;</p> <p>Rizsteji; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;</p>		<p>Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Sertés sült; Burgonyafőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p>		<p>Tavaszi leves 'lisztmentes'; Csirkepörkölt; Szarvascska teszta gluténment.; Káposzta saláta;</p>		<p>Csontleves; Hentes sertésragu 'lisztmentes' (11)*; Tört burgonya; Alma;</p>		<p>Burgonyaleves (tejmentes); Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes'; Zöldbabfőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p>		<p>Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p>					
<p>Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p>		<p>Zöldséges harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;</p>		<p>Zöldséges harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;</p>		<p>Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldbabprrika;</p>		<p>Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p>		<p>Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;</p>					
<p>Óvodai: EN=203,92kcal FH=6,65g ZS=6,92g SZH=27,84g CK=5,13g SÓ=0,95g TZS=1,81g</p> <p>Iskola: EN=239,78kcal FH=7,59g ZS=7,02g SZH=35,41g CK=5,17g SÓ=1,09g TZS=1,89g</p> <p>Kisiskola: EN=378,38kcal FH=12,56g ZS=13,76g SZH=49,45g CK=9,21g SÓ=1,76g TZS=3,58g</p>		<p>Óvodai: EN=191,90kcal FH=2,96g ZS=3,82g SZH=37,28g CK=16,50g SÓ=0,56g TZS=0,86g</p> <p>Iskola: EN=217,00kcal FH=3,70g ZS=3,90g SZH=42,48g CK=16,52g SÓ=0,70g TZS=0,90g</p> <p>Kisiskola: EN=267,20kcal FH=5,18g ZS=4,06g SZH=52,88g CK=16,56g SÓ=0,98g TZS=0,98g</p>		<p>Óvodai: EN=178,10kcal FH=5,32g ZS=7,31g SZH=22,10g CK=0,20g SÓ=0,96g TZS=2,06g</p> <p>Iskola: EN=247,40kcal FH=8,30g ZS=10,85g SZH=28,30g CK=0,34g SÓ=1,50g TZS=3,30g</p> <p>Kisiskola: EN=319,70kcal FH=11,00g ZS=18,86g SZH=39,20g CK=0,44g SÓ=1,99g TZS=3,98g</p>		<p>Óvodai: EN=204,20kcal FH=5,87g ZS=9,47g SZH=23,08g CK=0,14g SÓ=0,95g TZS=1,39g</p> <p>Iskola: EN=231,70kcal FH=6,81g ZS=9,57g SZH=28,62g CK=0,16g SÓ=1,08g TZS=1,43g</p> <p>Kisiskola: EN=383,30kcal FH=11,00g ZS=18,86g SZH=40,96g CK=0,26g SÓ=1,76g TZS=2,74g</p>		<p>Óvodai: EN=194,40kcal FH=2,96g ZS=3,82g SZH=33,60g CK=1,33g SÓ=0,56g TZS=0,86g</p> <p>Iskola: EN=219,50kcal FH=3,70g ZS=3,90g SZH=41,00g CK=1,33g SÓ=0,70g TZS=0,90g</p> <p>Kisiskola: EN=332,20kcal FH=5,18g ZS=4,06g SZH=56,40g CK=1,33g SÓ=0,98g TZS=0,98g</p>							

### Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



**SULL-HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: [mail@sull-host.hu](mailto:mail@sull-host.hu)

Tápanyagtartalom: EN=Számtított 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=Dióhéj; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktetlek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édeslőszer; 16=Puhatestűk

02000A1 Tej-, Tejtermékmentes

Étlap név:

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

Sull-Host  
Étkeztetési  
Rendszer 3.0

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
<b>HÉTFŐ</b> 2023.11.13.	Tea csipkebogyó; Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Rizsleves; Chilis bab diéta; Adalékmentes kenyér Ebéd (1)*;		Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	
	Ovoda: EN=184,38kcal FH=7,56g ZS=5,22g SZH=28,84g CK=5,11g SO=1,14g TZS=0,88g	Iskola: EN=249,72kcal FH=12,90g ZS=6,70g SZH=33,09g CK=7,15g SO=1,86g TZS=0,90g	Ovoda: EN=462,42kcal FH=23,70g ZS=15,74g SZH=55,49g CK=2,61g SO=0,64g TZS=0,48g	Iskola: EN=626,27kcal FH=32,26g ZS=24,27g SZH=68,03g CK=3,47g SO=0,86g TZS=0,75g	Ovoda: EN=206,60kcal FH=5,93g ZS=9,53g SZH=23,47g CK=0,14g SO=0,95g TZS=1,39g	Iskola: EN=235,70kcal FH=6,91g ZS=9,67g SZH=29,27g CK=0,16g SO=1,09g TZS=1,43g
	Kisiskola: EN=324,04kcal FH=16,68g ZS=7,57g SZH=45,47g CK=9,20g SO=2,43g TZS=0,98g	Kisiskola: EN=717,49kcal FH=36,45g ZS=27,99g SZH=78,13g CK=4,18g SO=0,89g TZS=1,02g	Kisiskola: EN=712,51kcal FH=35,48g ZS=30,32g SZH=92,28g CK=2,63g SO=0,64g TZS=2,29g	Kisiskola: EN=315,50kcal FH=3,65g ZS=5,59g SZH=60,45g CK=30,95g SO=0,35g TZS=1,05g	Kisiskola: EN=388,10kcal FH=11,12g ZS=18,98g SZH=41,74g CK=0,26g SO=1,76g TZS=2,74g	Kisiskola: EN=334,10kcal FH=11,96g ZS=13,70g SZH=39,34g CK=0,14g SO=1,79g TZS=3,58g
<b>KEDD</b> 2023.11.14.	Rizstej; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		Csontleves; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek nyenc (5)*; Párolt rizs;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;	
	Ovoda: EN=293,38kcal FH=9,55g ZS=8,03g SZH=45,44g CK=0,13g SO=0,85g TZS=0,96g	Iskola: EN=384,88kcal FH=13,11g ZS=11,39g SZH=57,02g CK=0,18g SO=1,04g TZS=1,20g	Ovoda: EN=462,51kcal FH=24,58g ZS=20,31g SZH=65,30g CK=1,50g SO=0,20g TZS=1,48g	Iskola: EN=586,67kcal FH=31,08g ZS=25,15g SZH=76,86g CK=2,09g SO=0,49g TZS=1,83g	Ovoda: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,59g SZH=45,45g CK=17,70g SO=0,35g TZS=1,05g	Iskola: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,59g SZH=45,45g CK=17,70g SO=0,35g TZS=1,05g
	Ovoda: EN=262,30kcal FH=4,95g ZS=4,01g SZH=50,51g CK=20,15g SO=0,70g TZS=0,93g	Iskola: EN=264,70kcal FH=5,15g ZS=4,03g SZH=50,85g CK=20,15g SO=0,70g TZS=0,93g	Iskola: EN=796,80kcal FH=38,81g ZS=22,62g SZH=96,08g CK=22,22g SO=1,16g TZS=2,15g	Iskola: EN=204,70kcal FH=7,09g ZS=6,97g SZH=27,47g CK=0,10g SO=1,09g TZS=1,85g	Iskola: EN=334,10kcal FH=11,96g ZS=13,70g SZH=39,34g CK=0,14g SO=1,79g TZS=3,58g	Iskola: EN=307,70kcal FH=10,18g ZS=12,56g SZH=37,40g CK=0,44g SO=1,98g TZS=3,98g
<b>SZERDA</b> 2023.11.15.	Rizstej; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Alma;		Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natúr; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
	Ovoda: EN=368,10kcal FH=6,44g ZS=5,90g SZH=59,00g CK=0,10g SO=0,85g TZS=0,90g	Iskola: EN=410,50kcal FH=7,10g ZS=6,40g SZH=67,80g CK=0,10g SO=0,90g TZS=0,90g	Ovoda: EN=501,69kcal FH=18,87g ZS=5,63g SZH=88,58g CK=18,44g SO=2,35g TZS=0,58g	Iskola: EN=639,56kcal FH=23,67g ZS=8,01g SZH=111,53g CK=23,58g SO=3,07g TZS=0,81g	Ovoda: EN=172,10kcal FH=4,96g ZS=7,22g SZH=21,20g CK=0,20g SO=0,96g TZS=2,06g	Iskola: EN=237,40kcal FH=7,09g ZS=10,70g SZH=26,80g CK=0,34g SO=1,50g TZS=3,30g
	Ovoda: EN=191,22kcal FH=5,56g ZS=6,82g SZH=26,16g CK=5,17g SO=0,89g TZS=1,34g	Iskola: EN=263,28kcal FH=8,90g ZS=9,90g SZH=33,69g CK=7,25g SO=1,36g TZS=3,06g	Iskola: EN=802,23kcal FH=29,20g ZS=9,55g SZH=141,66g CK=30,75g SO=3,81g TZS=0,99g	Iskola: EN=307,70kcal FH=10,18g ZS=12,56g SZH=37,40g CK=0,44g SO=1,98g TZS=3,98g	Iskola: EN=184,50kcal FH=4,95g ZS=4,05g SZH=31,00g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g	Iskola: EN=186,50kcal FH=5,07g ZS=4,08g SZH=31,30g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g
<b>PÉNTEK</b> 2023.11.17.	Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lizsmentes'; Milánói makaróni; Alma;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	
	Ovoda: EN=191,22kcal FH=5,56g ZS=6,82g SZH=26,16g CK=5,17g SO=0,89g TZS=1,34g	Iskola: EN=263,28kcal FH=8,90g ZS=9,90g SZH=33,69g CK=7,25g SO=1,36g TZS=3,06g	Ovoda: EN=566,96kcal FH=18,47g ZS=19,82g SZH=75,81g CK=11,96g SO=0,24g TZS=0,48g	Iskola: EN=755,34kcal FH=24,38g ZS=27,01g SZH=99,92g CK=15,48g SO=0,34g TZS=0,70g	Ovoda: 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



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

**SULL-HOST**  
Étkezési Rendszer 3.0

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO= só;  
TZS=Telített zsír.  
(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tofu; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;  
9=Héj; 10=Rakéták; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesfűszer; 16=Fűhateszték

HÉTFO 2023.11.20.	KEDD 2023.11.21.	SZERDA 2023.11.22.	CSÜTÖRTÖK 2023.11.23.	PÉNTEK 2023.11.24.
<p>Tízórai</p> <p>Rizstej; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;</p>	<p>Rostos almale; Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p>	<p>Tea csipkebogyó; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p>	<p>Őszibarack rostoslé (dobozos); Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p>	<p>Tea csipkebogyó; Házi pulykahúskrém; Kifli (adalékmentes) (1)*;</p>
<p>Ebéd A</p> <p>Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmetélt; Alma;</p>	<p>Tarhonyaleves tej-, cukormentes; Vagdalt pogácsa burgonyás; Zöldborsófőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p>	<p>Paradicsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel tejmentes; Alma;</p>	<p>Burgonyaleves (tejmentes); Sült csirkerecomb; Alma mártás 'tejmentes'; Pirított kukoricadara;</p>	<p>Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Uborkasaláta;</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p>	<p>Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;</p>	<p>Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;</p>	<p>Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;</p>	<p>Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p>



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

**Étlap név:**  
 0200A1 Teji, Tejermeékmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehéje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO;  
 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=Szazám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesítőszerek; 16=Puhatestűk  
 Szegedi ÖVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szövegi tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusaól kérheti az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081) Rendszert 3.0

**Tízórai**

**Ebéd A**

**Uzsonna**

Rizstej: Zöldfűszeres harcsapástétom (9)\*;  
Kenyer 'Adalékmentes' (1)\*;

Tárkonyos csirke ragu leves 'tejmentes'; Diós metélt (6)\*; Alma;

Taurus Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)\*; Zöldpaprika;

**HÉTFŐ**  
2023.11.27.

Ovoda: EN=320,60kcal  
FH=7,57g ZS=1,44g  
SZH=46,57g CK=0,14g  
SO=1,15g TZS=1,39g

Iskola: EN=375,70kcal  
FH=8,81g ZS=12,02g  
SZH=57,77g CK=0,16g  
SO=1,34g TZS=1,43g

Kisiskola: EN=556,10kcal  
FH=13,40g ZS=21,80g  
SZH=65,94g CK=0,26g  
SO=2,06g TZS=2,74g

Ovoda: EN=550,34kcal  
FH=17,29g ZS=16,72g  
SZH=80,25g CK=12,28g  
SO=0,22g TZS=0,31g

Iskola: EN=757,53kcal  
FH=21,66g ZS=25,20g  
SZH=106,48g CK=23,69g  
SO=0,43g TZS=0,82g

Kisiskola: EN=906,49kcal  
FH=25,59g ZS=31,29g  
SZH=127,32g CK=26,78g  
SO=0,50g TZS=1,23g

Ovoda: EN=208,70kcal  
FH=6,04g ZS=10,57g  
SZH=21,85g CK=0,11g  
SO=1,03g TZS=3,64g

Iskola: EN=285,00kcal  
FH=8,82g ZS=15,14g  
SZH=27,75g CK=0,15g  
SO=1,49g TZS=5,53g

Kisiskola: EN=337,20kcal  
FH=10,43g ZS=15,35g  
SZH=38,45g CK=0,19g  
SO=1,77g TZS=5,61g

Rostos almale; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)\*; Uborka;

Csontleves; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)\*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)\*;

Csikemájkrem 30g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)\*;

**KEDD**  
2023.11.28.

Ovoda: EN=259,90kcal  
FH=5,56g ZS=4,17g  
SZH=26,51g CK=0,11g  
SO=1,06g TZS=0,99g

Iskola: EN=327,60kcal  
FH=8,50g ZS=10,83g  
SZH=46,15g CK=0,34g  
SO=1,50g TZS=3,33g

Kisiskola: EN=399,10kcal  
FH=11,08g ZS=12,70g  
SZH=58,92g CK=0,44g  
SO=1,98g TZS=4,01g

Ovoda: EN=517,91kcal  
FH=19,06g ZS=21,53g  
SZH=89,39g CK=12,46g  
SO=0,73g TZS=0,87g

Iskola: EN=676,70kcal  
FH=24,86g ZS=28,96g  
SZH=106,72g CK=15,56g  
SO=1,14g TZS=1,18g

Kisiskola: EN=828,40kcal  
FH=29,57g ZS=34,02g  
SZH=127,32g CK=18,60g  
SO=1,69g TZS=1,53g

Ovoda: EN=179,60kcal  
FH=6,35g ZS=6,89g  
SZH=22,27g CK=0,08g  
SO=0,95g 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

Kisiskola: EN=334,10kcal  
FH=11,86g ZS=13,70g  
SZH=38,34g CK=0,14g  
SO=1,78g TZS=3,58g

Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)\*;

Zöldsegleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfilé); Uborkasaláta;

Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)\*; Zöldpaprika;

**SZERDA**  
2023.11.29.

Ovoda: EN=166,38kcal  
FH=5,02g ZS=4,17g  
SZH=26,51g CK=0,11g  
SO=1,06g TZS=0,99g

Iskola: EN=213,72kcal  
FH=7,82g ZS=4,68g  
SZH=44,41g CK=0,15g  
SO=1,70g TZS=1,17g

Kisiskola: EN=279,04kcal  
FH=10,33g ZS=4,92g  
SZH=47,69g CK=0,20g  
SO=2,23g TZS=1,31g

Ovoda: EN=468,80kcal  
FH=22,20g ZS=14,43g  
SZH=89,82g CK=6,45g  
SO=0,38g TZS=0,99g

Iskola: EN=579,91kcal  
FH=28,05g ZS=17,70g  
SZH=106,67g CK=8,12g  
SO=0,56g TZS=1,20g

Kisiskola: EN=712,00kcal  
FH=31,84g ZS=21,07g  
SZH=127,32g CK=9,71g  
SO=0,71g TZS=1,46g

Ovoda: 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

Kisiskola: EN=186,50kcal  
FH=5,07g ZS=4,08g  
SZH=31,30g CK=0,15g  
SO=0,70g TZS=0,90g

Tea citromos; Házi zöldséges sertés húskrém 'tejmentes'; Kenyer 'Adalékmentes' (1)\*;

Szilvaleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)\*; Rizibizi; Kenyer 'Adalékmentes' (1)\*; Alma;

Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)\*;

**CSÜTÖRTÖK**  
2023.11.30.

Ovoda: EN=171,78kcal  
FH=7,21g ZS=3,94g  
SZH=25,99g CK=0,18g  
SO=0,85g TZS=0,76g

Iskola: EN=221,60kcal  
FH=10,06g ZS=4,83g  
SZH=33,28g CK=0,22g  
SO=0,79g TZS=0,80g

Kisiskola: EN=312,40kcal  
FH=15,74g ZS=6,61g  
SZH=45,74g CK=0,26g  
SO=1,07g TZS=0,88g

Ovoda: EN=503,32kcal  
FH=18,45g ZS=10,45g  
SZH=83,07g CK=19,39g  
SO=1,77g TZS=1,20g

Iskola: EN=665,24kcal  
FH=24,27g ZS=13,59g  
SZH=125,67g CK=25,19g  
SO=2,29g TZS=1,56g

Kisiskola: EN=816,62kcal  
FH=30,02g ZS=15,98g  
SZH=154,76g CK=33,02g  
SO=2,83g TZS=1,88g

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=6,90g  
SZH=28,60g CK=0,15g  
SO=1,36g TZS=3,00g

Kisiskola: EN=303,70kcal  
FH=11,68g ZS=11,56g  
SZH=37,15g CK=0,24g  
SO=1,80g TZS=3,68g

Rostos almale; Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)\*; Zöldpaprika;

Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás csirkecomb 'tejmentes'; Burgonyapüré natur;

Mini dzsem (13)\*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)\*;

**PÉNTEK**  
2023.12.01.

Ovoda: EN=254,10kcal  
FH=8,22g ZS=5,39g  
SZH=42,20g CK=20,08g  
SO=1,14g TZS=0,89g

Iskola: EN=315,20kcal  
FH=13,80g ZS=6,93g  
SZH=48,00g CK=20,10g  
SO=1,86g TZS=0,93g

Kisiskola: EN=383,40kcal  
FH=17,70g ZS=7,82g  
SZH=58,70g CK=20,14g  
SO=2,43g TZS=1,01g

Ovoda: EN=479,05kcal  
FH=26,31g ZS=10,45g  
SZH=64,27g CK=6,06g  
SO=0,44g TZS=0,44g

Iskola: EN=603,84kcal  
FH=33,23g ZS=13,34g  
SZH=82,08g CK=7,70g  
SO=0,78g TZS=0,55g

Kisiskola: EN=721,88kcal  
FH=37,94g ZS=15,66g  
SZH=98,70g CK=9,22g  
SO=0,82g TZS=0,66g

Ovoda: EN=253,00kcal  
FH=3,85g ZS=5,55g  
SZH=45,45g CK=17,70g  
SO=0,35g TZS=1,05g

Iskola: EN=253,00kcal  
FH=3,85g ZS=5,55g  
SZH=45,45g CK=17,70g  
SO=0,35g TZS=1,05g

Kisiskola: EN=315,50kcal  
FH=3,85g ZS=5,55g  
SZH=45,45g CK=17,70g  
SO=0,35g TZS=1,05g

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



**SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, KenyérÉrték út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

**Étlap név:**  
02000A1 Tej-, Tejtermékmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;  
TZS=Telített zsír;  
(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró;  
9=Hal; 10=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogítószer; 15=Édesítőszer; 16=Phenacetin  
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. dietetikuskától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Sull-Host  
Étkeztetési  
Rendszer 3.0

## Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Adalékmentes kenyér Ebéd Összetétel: Adalékmentes kenyér	75,30kcal	2,22g	0,24g	15,60g	0,06g	0,42g	0,12g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma mártás 'tejmentes' Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	124,99kcal	1,09g	2,05g	24,31g	17,10g	0,03g	0,20g
Almaleves 'tejmentes' Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	107,37kcal	0,79g	0,16g	24,72g	19,90g	0,03g	0,00g
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
Bazsalikom csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,81g	6,93g	0,94g	0,21g	0,03g	0,30g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
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 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	226,32kcal	5,30g	2,50g	41,99g	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
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: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes**

**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 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
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
Diós metélt Összetétel: Dióbél, Étolaj 'napraforgó', Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	400,34kcal	5,66g	12,10g	65,75g	17,50g	0,03g	0,10g
Finomfőzelék liszt-,tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'	200,78kcal	6,58g	3,37g	34,11g	14,66g	0,21g	0,36g
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
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
Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes' Összetétel: Liga margarin, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'	50,66kcal	4,25g	3,62g	0,13g	0,05g	0,09g	0,60g
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
Káposzta saláta Összetétel: Bioacet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,56kcal	1,30g	0,17g	12,69g	8,00g	0,03g	0,01g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g

## Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kifli (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,65g	0,20g
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
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
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	421,84kcal	4,50g	13,72g	68,60g	18,04g	0,30g	1,48g
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
Molnárka (allergénmentes) Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g	159,00kcal	3,85g	2,05g	30,45g	4,45g	0,35g	0,35g
Mustáros sertésszelet (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	207,16kcal	17,35g	13,26g	3,65g	0,34g	0,01g	0,70g
Natúr sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,51kcal	17,23g	12,06g	5,05g	0,21g	0,30g	0,60g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	224,18kcal	2,40g	3,04g	46,20g	0,00g	0,15g	0,20g
Őszibarack leves 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	102,11kcal	1,12g	0,38g	23,87g	19,90g	0,04g	0,00g
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
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



## Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	6,90kcal	0,30g	0,06g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsom leves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített 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 sűrített paradicsom, Vöröshagyma	135,56kcal	3,87g	2,36g	24,61g	10,97g	0,07g	0,24g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Órölt 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', Órölt 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 burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Órölt 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', Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	240,52kcal	3,93g	11,23g	48,13g	0,34g	0,15g	1,20g
Pírtott kukoricadara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'	120,74kcal	2,00g	6,12g	14,00g	0,00g	0,06g	0,60g
Rakott brokkoli kölessel tejmentes Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	335,58kcal	20,33g	11,93g	32,45g	2,85g	0,37g	0,57g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Órölt 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
Rizstej Összetétel: Rizsital	120,00kcal	2,00g	2,00g	24,00g	0,00g	0,20g	0,00g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Órölt 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
Sertés flekken Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Órölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,93kcal	17,44g	10,28g	5,84g	0,42g	0,15g	0,41g
Sertés flekken 'lisztmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Órölt 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: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

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', 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
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 csirkeaguleves '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
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, Őrölt 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
Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,67kcal	5,03g	6,12g	37,01g	0,09g	0,30g	0,60g
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

# Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
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 Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	90,30kcal	3,18g	1,45g	15,19g	2,41g	0,19g	0,16g
Zöldbabfőzelék 'tejmentes' Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	127,57kcal	4,15g	4,19g	17,06g	5,28g	0,02g	0,47g
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	75,17kcal	3,19g	1,31g	12,08g	2,98g	0,05g	0,15g
Zöldborsófőzelék 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'	196,05kcal	7,55g	4,26g	30,31g	14,00g	0,17g	0,48g
Zöldborsós sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,57kcal	13,90g	7,72g	4,20g	1,17g	0,15g	0,32g
Zöldfűszeres harcsapástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,36g	0,09g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöltségés rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,24kcal	18,06g	9,37g	41,67g	0,17g	0,05g	0,40g
Zöltségés 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
Zöltségleves '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