

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Poharas tej (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';		Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Sajtós tészta (diabetikus) (2)*; Őszibarack;		Pápai sonka (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;	
HÉTFŐ 2021.09.27.		Övoda: EN=333,00kcal FH=11,66g ZS=14,40g SZH=43,85g CK=0,05g SO=0,24g TZS=1,20g Iskola: EN=372,00kcal FH=12,85g ZS=15,10g SZH=52,15g CK=0,05g SO=0,30g TZS=1,20g K. Iskola: EN=503,00kcal FH=15,30g ZS=22,50g SZH=68,80g CK=0,10g SO=0,42g TZS=2,40g		Övoda: EN=522,33kcal FH=15,26g ZS=19,80g SZH=68,47g CK=0,22g SO=1,67g TZS=6,85g Iskola: EN=694,78kcal FH=20,16g ZS=27,42g SZH=89,21g CK=0,28g SO=2,88g TZS=9,41g K. Iskola: EN=790,60kcal FH=22,79g ZS=29,16g SZH=106,38g CK=0,32g SO=3,16g TZS=10,11g	
Tea (diabetikus) (15)*; Trappista sajt (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';		Tarthonyaleves (burgonyamentes); Vagdat (diabetikus); Zöldborsózözelek 'Cukormentes' (2, 15)*;		Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;	
KEDD 2021.09.28.		Övoda: EN=495,62kcal FH=21,96g ZS=23,94g SZH=44,37g CK=9,70g SO=1,59g TZS=1,60g Iskola: EN=632,94kcal FH=27,71g ZS=31,53g SZH=54,83g CK=1,28g SO=2,69g TZS=2,05g K. Iskola: EN=777,25kcal FH=34,52g ZS=36,91g SZH=70,61g CK=15,44g SO=3,12g TZS=2,52g		Övoda: EN=212,60kcal FH=5,15g ZS=8,83g SZH=33,76g CK=0,05g SO=0,24g TZS=1,20g Iskola: EN=254,00kcal FH=6,55g ZS=9,55g SZH=42,40g CK=0,05g SO=0,30g TZS=1,20g K. Iskola: EN=386,20kcal FH=9,10g ZS=16,98g SZH=59,22g CK=0,10g SO=0,42g TZS=2,40g	
Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes';		Paradicsom leves 'Cukormentes' (5, 15)*; Rakott brokkoli kölessel (2)*; Alma;		Tefjós túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;	
SZERDA 2021.09.29.		Övoda: EN=417,43kcal FH=24,91g ZS=16,28g SZH=41,11g CK=6,35g SO=1,22g TZS=2,77g Iskola: EN=519,83kcal FH=31,78g ZS=19,14g SZH=50,31g CK=7,27g SO=1,92g TZS=3,35g K. Iskola: EN=627,04kcal FH=39,68g ZS=23,60g SZH=58,21g CK=8,89g SO=2,74g TZS=4,27g		Övoda: EN=186,50kcal FH=7,43g ZS=4,24g SZH=34,75g CK=0,00g SO=0,34g TZS=0,00g Iskola: EN=235,30kcal FH=10,61g ZS=6,70g SZH=44,35g CK=0,00g SO=0,40g TZS=0,00g K. Iskola: EN=348,20kcal FH=14,00g ZS=8,98g SZH=61,60g CK=0,00g SO=0,62g TZS=0,00g	
Tea (diabetikus) (15)*; Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';		Burgonyaleves (tejmentes); Sült csicsecomb; Alma mártás 'Cukormentes' (2, 15)*; Pirított kukoricadara;		Joghurt (2)*; Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	
CSÜTÖRTÖK 2021.09.30.		Övoda: EN=502,81kcal FH=22,04g ZS=18,63g SZH=62,84g CK=13,08g SO=1,13g TZS=1,22g Iskola: EN=659,75kcal FH=27,39g ZS=25,32g SZH=69,59g CK=15,40g SO=2,42g TZS=1,73g K. Iskola: EN=795,68kcal FH=32,17g ZS=31,85g SZH=82,10g CK=17,80g SO=3,32g TZS=2,23g		Övoda: EN=280,16kcal FH=9,83g ZS=11,92g SZH=34,13g CK=6,05g SO=0,44g TZS=4,80g Iskola: EN=280,16kcal FH=9,83g ZS=11,92g SZH=34,13g CK=6,05g SO=0,44g TZS=4,80g K. Iskola: EN=333,16kcal FH=9,88g ZS=17,92g SZH=34,18g CK=6,10g SO=0,44g TZS=6,09g	
Kefír (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';		Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Uborkasaláta 'Cukormentes' (15)*;		Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	
PÉNTEK 2021.10.01.		Övoda: EN=442,13kcal FH=25,45g ZS=18,39g SZH=64,10g CK=1,53g SO=1,30g TZS=1,27g Iskola: EN=567,63kcal FH=32,63g ZS=23,36g SZH=75,41g CK=1,91g SO=2,59g TZS=1,48g K. Iskola: EN=651,74kcal FH=36,94g ZS=26,48g SZH=88,45g CK=2,24g SO=3,68g TZS=1,70g		Övoda: EN=223,00kcal FH=6,91g ZS=9,15g SZH=33,82g CK=0,05g SO=0,74g TZS=1,33g Iskola: EN=276,00kcal FH=10,17g ZS=10,19g SZH=42,90g CK=0,05g SO=1,30g TZS=1,47g K. Iskola: EN=414,00kcal FH=13,65g ZS=17,77g SZH=59,88g CK=0,10g SO=1,67g TZS=2,79g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

1300A1 Diabetes

Étlap név:

Tápanyegtartalom: EN=Számított 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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

Suli-Host Étkészítési Rendszer 3.0

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna
	Poharas tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes';		Tárkonyos csirke raguleves 'tejmentes'; Gránátos kocka; Alma;		Tauris Király szalámi; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
HÉTFŐ 2021.10.04.	Övoda: EN=380,20kcal FH=14,2g ZS=17,52g SZH=45,57g CK=0,06g SÓ=0,63g TZS=1,23g Iskola: EN=419,20kcal FH=15,41g ZS=18,22g SZH=53,67g CK=0,06g SÓ=0,69g TZS=1,23g K. Iskola: EN=597,40kcal FH=20,42g ZS=28,74g SZH=72,24g CK=0,12g SÓ=1,20g TZS=2,46g		Övoda: EN=487,38kcal FH=15,99g ZS=12,53g SZH=74,69g CK=1,21g SÓ=0,94g TZS=0,92g Iskola: EN=647,80kcal FH=19,98g ZS=17,31g SZH=99,27g CK=1,69g SÓ=2,22g TZS=1,34g K. Iskola: EN=823,43kcal FH=24,29g ZS=22,03g SZH=124,89g CK=2,37g SÓ=2,22g TZS=1,68g		Övoda: EN=283,40kcal FH=7,86g ZS=15,49g SZH=33,91g CK=0,08g SÓ=0,72g TZS=1,20g Iskola: EN=372,00kcal FH=11,07g ZS=20,64g SZH=42,65g CK=0,10g SÓ=1,09g TZS=5,83g K. Iskola: EN=504,20kcal FH=13,63g ZS=28,05g SZH=69,47g CK=0,15g SÓ=1,21g TZS=7,03g
KEDD 2021.10.05.	Tea (diabetikus) (15)*, Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika; Övoda: EN=180,87kcal FH=8,09g ZS=4,28g SZH=35,00g CK=0,09g SÓ=0,34g TZS=0,00g Iskola: EN=255,01kcal FH=11,71g ZS=6,01g SZH=44,56g CK=0,16g SÓ=0,40g TZS=0,00g K. Iskola: EN=342,77kcal FH=14,99g ZS=7,82g SZH=61,76g CK=0,20g SÓ=0,62g TZS=0,00g		Övoda: EN=385,51kcal FH=16,10g ZS=21,21g SZH=30,59g CK=4,40g SÓ=0,47g TZS=0,71g Iskola: EN=511,20kcal FH=21,69g ZS=28,59g SZH=39,72g CK=5,46g SÓ=1,69g TZS=0,98g K. Iskola: EN=604,70kcal FH=24,19g ZS=33,46g SZH=48,46g CK=6,46g SÓ=2,89g TZS=1,25g		Övoda: EN=235,20kcal FH=8,19g ZS=9,37g SZH=34,67g CK=0,00g SÓ=0,63g TZS=1,65g Iskola: EN=274,20kcal FH=9,39g ZS=10,07g SZH=42,97g CK=0,00g SÓ=0,69g TZS=1,65g K. Iskola: EN=431,40kcal FH=15,18g ZS=18,04g SZH=61,04g CK=0,00g SÓ=1,20g TZS=3,30g
SZERDA 2021.10.06.	Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*, Gépsonka (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Övoda: EN=226,60kcal FH=7,75g ZS=9,35g SZH=33,53g CK=0,09g SÓ=0,69g TZS=1,42g Iskola: EN=283,20kcal FH=11,85g ZS=10,60g SZH=42,11g CK=0,13g SÓ=1,19g TZS=1,64g K. Iskola: EN=423,00kcal FH=15,75g ZS=18,27g SZH=61,76g CK=0,20g SÓ=1,54g TZS=2,96g		Övoda: EN=482,50kcal FH=17,93g ZS=17,29g SZH=57,87g CK=2,41g SÓ=2,24g TZS=1,28g Iskola: EN=637,23kcal FH=22,80g ZS=23,47g SZH=76,24g CK=3,04g SÓ=3,45g TZS=1,80g K. Iskola: EN=765,06kcal FH=25,99g ZS=27,74g SZH=94,43g CK=3,66g SÓ=3,76g TZS=2,16g		Övoda: EN=302,00kcal FH=9,98g ZS=14,20g SZH=39,25g CK=6,05g SÓ=0,39g TZS=4,80g Iskola: EN=341,00kcal FH=11,15g ZS=14,90g SZH=47,55g CK=6,05g SÓ=0,45g TZS=4,80g K. Iskola: EN=472,00kcal FH=13,60g ZS=22,30g SZH=64,20g CK=6,10g SÓ=0,57g TZS=6,00g
CSÜTÖRTÖK 2021.10.07.	Tea (diabetikus) (15)*; Trappista sajt (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Övoda: EN=303,92kcal FH=12,65g ZS=15,70g SZH=33,46g CK=0,10g SÓ=0,72g TZS=5,70g Iskola: EN=374,68kcal FH=16,45g ZS=18,70g SZH=41,84g CK=0,12g SÓ=0,94g TZS=7,20g K. Iskola: EN=537,08kcal FH=21,50g ZS=28,40g SZH=58,54g CK=0,17g SÓ=1,22g TZS=9,90g		Övoda: EN=375,83kcal FH=19,58g ZS=10,45g SZH=61,21g CK=3,92g SÓ=3,04g TZS=1,12g Iskola: EN=506,17kcal FH=25,83g ZS=13,60g SZH=85,90g CK=5,59g SÓ=4,10g TZS=1,47g K. Iskola: EN=596,62kcal FH=30,80g ZS=15,78g SZH=101,03g CK=6,93g SÓ=4,67g TZS=1,69g		Övoda: EN=247,60kcal FH=7,45g ZS=11,80g SZH=33,56g CK=0,09g SÓ=0,57g TZS=2,28g Iskola: EN=325,20kcal FH=11,25g ZS=15,50g SZH=42,15g CK=0,13g SÓ=0,96g TZS=3,36g K. Iskola: EN=475,50kcal FH=15,00g ZS=24,40g SZH=68,96g CK=0,20g SÓ=1,25g TZS=5,10g
PÉNTEK 2021.10.08.	Kéfir (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Övoda: EN=239,00kcal FH=8,65g ZS=14,05g SZH=38,95g CK=5,75g SÓ=0,39g TZS=4,65g Iskola: EN=338,00kcal FH=10,85g ZS=14,75g SZH=47,25g CK=5,75g SÓ=0,45g TZS=4,65g K. Iskola: EN=469,00kcal FH=13,30g ZS=22,15g SZH=63,90g CK=5,80g SÓ=0,57g TZS=5,85g		Övoda: EN=479,21kcal FH=26,33g ZS=10,45g SZH=64,29g CK=6,08g SÓ=1,45g TZS=0,68g Iskola: EN=620,85kcal FH=33,47g ZS=13,37g SZH=84,48g CK=7,73g SÓ=2,99g TZS=0,91g K. Iskola: EN=740,16kcal FH=38,33g ZS=16,73g SZH=102,69g CK=9,26g SÓ=3,45g TZS=1,14g		Övoda: EN=321,00kcal FH=4,85g ZS=8,80g SZH=60,25g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g Iskola: EN=360,00kcal FH=6,05g ZS=9,50g SZH=68,55g CK=0,05g SÓ=0,30g TZS=1,20g K. Iskola: EN=603,00kcal FH=6,50g ZS=16,90g SZH=112,20g CK=0,10g SÓ=0,42g TZS=2,40g
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk  SULI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@suli-host.hu Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; TZS=Telített zsír. (*) Allergének: 1=Gluten; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt Szegedi OVI (www.suli-host.hu) honlapon megtalálható. Szébbé tételezést telefonon a Kft. (www.suli-host.hu) vagy a SULI-HOST Kft. dietetikustól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081) Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0					

		Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
		Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*; Pápai sonka (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;		Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta 'sertéshúsmentes, diabetikus' (9, 15)*; Alma;		Kefir (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	
HÉTFŐ 2021.10.18.		Övoda: EN=244,60kcal Iskola: EN=318,00kcal K: Iskola: EN=466,20kcal FH=9,75g ZS=10,23g FH=15,75g ZS=12,35g SZH=20,60g ZS=20,46g SZH=33,76g CK=0,05g SZH=42,40g CK=0,05g SO=1,87g TZS=2,40g	Övoda: EN=410,05kcal Iskola: EN=568,72kcal K: Iskola: EN=696,04kcal FH=14,35g ZS=6,88g FH=19,90g ZS=11,52g SZH=26,19g CK=6,50g SO=1,72g TZS=0,58g SO=3,05g TZS=1,05g SO=3,38g TZS=1,18g	Övoda: EN=299,00kcal Iskola: EN=338,00kcal K: Iskola: EN=469,00kcal FH=9,65g ZS=14,05g FH=10,55g ZS=14,75g SZH=13,30g ZS=22,15g SZH=38,95g CK=5,75g SZH=47,29g CK=5,75g SO=0,45g TZS=4,65g SO=0,57g TZS=5,85g SO=0,57g TZS=5,85g SO=0,57g TZS=5,85g			
KEDD 2021.10.19.		Övoda: EN=445,00kcal Iskola: EN=484,00kcal K: Iskola: EN=727,00kcal FH=11,65g ZS=14,40g FH=12,85g ZS=15,10g SZH=15,30g ZS=22,50g SZH=70,85g CK=0,05g SZH=74,15g CK=0,05g SO=0,42g TZS=2,40g	Övoda: EN=465,37kcal Iskola: EN=589,11kcal K: Iskola: EN=691,78kcal FH=20,77g ZS=26,26g FH=25,33g ZS=32,64g SZH=34,11g CK=9,60g SO=0,27g TZS=0,98g SO=0,89g TZS=1,32g SO=1,60g TZS=1,64g	Övoda: EN=244,60kcal Iskola: EN=318,00kcal K: Iskola: EN=466,20kcal FH=9,75g ZS=10,23g FH=15,75g ZS=12,35g SZH=20,60g ZS=20,46g SZH=33,76g CK=0,05g SZH=42,40g CK=0,05g SO=1,46g TZS=1,20g SO=1,87g TZS=2,40g SO=1,87g TZS=2,40g SO=1,87g TZS=2,40g			
SZERDA 2021.10.20.		Övoda: EN=212,60kcal Iskola: EN=254,00kcal K: Iskola: EN=386,20kcal FH=5,15g ZS=8,33g FH=6,55g ZS=9,55g SZH=9,10g ZS=16,96g SZH=33,76g CK=0,05g SZH=42,40g CK=0,05g SO=0,30g TZS=1,20g SO=0,42g TZS=2,40g SO=0,42g TZS=2,40g SO=0,42g TZS=2,40g	Övoda: EN=448,84kcal Iskola: EN=562,88kcal K: Iskola: EN=643,40kcal FH=24,05g ZS=13,27g FH=29,73g ZS=18,10g SZH=33,23g CK=3,80g SO=1,58g TZS=0,53g SO=3,08g TZS=0,84g SO=3,10g TZS=1,04g	Övoda: EN=279,80kcal Iskola: EN=366,00kcal K: Iskola: EN=497,00kcal FH=7,55g ZS=15,46g FH=10,57g ZS=20,59g SZH=13,40g CK=0,08g SZH=33,40g CK=0,08g SZH=41,80g CK=0,10g SO=1,09g TZS=5,83g SO=1,21g TZS=7,03g SO=1,21g TZS=7,03g SO=1,21g TZS=7,03g			
CSÜTÖRTÖK 2021.10.21.		Övoda: EN=336,60kcal Iskola: EN=378,00kcal K: Iskola: EN=510,20kcal FH=11,95g ZS=14,43g FH=13,35g ZS=15,15g SZH=15,90g ZS=22,55g SZH=44,36g CK=0,05g SZH=53,00g CK=0,05g SO=0,42g TZS=2,40g	Övoda: EN=361,15kcal Iskola: EN=468,67kcal K: Iskola: EN=569,59kcal FH=17,40g ZS=9,35g FH=23,13g ZS=13,36g SZH=28,53g ZS=17,34g SZH=55,44g CK=0,98g SZH=68,35g CK=1,10g SO=3,11g TZS=1,45g	Övoda: EN=247,60kcal Iskola: EN=325,20kcal K: Iskola: EN=475,50kcal FH=7,45g ZS=11,80g FH=11,25g ZS=15,50g SZH=14,34g ZS=23,32g SZH=33,55g CK=0,09g SZH=42,15g CK=0,13g SO=0,96g TZS=3,36g SO=1,25g TZS=5,10g SO=1,25g TZS=5,10g SO=1,25g TZS=5,10g			
PÉNTEK 2021.10.22.		Övoda: EN=307,52kcal Iskola: EN=380,68kcal K: Iskola: EN=544,28kcal FH=12,95g ZS=15,73g FH=16,95g ZS=18,75g SZH=22,10g ZS=28,46g SZH=33,97g CK=0,10g SZH=42,69g CK=0,12g SO=0,94g TZS=5,70g	Övoda: EN=480,51kcal Iskola: EN=609,51kcal K: Iskola: EN=722,48kcal FH=23,03g ZS=23,41g FH=29,17g ZS=28,94g SZH=33,14g ZS=34,10g SZH=60,10g CK=2,37g SZH=79,17g CK=3,04g SO=2,06g TZS=2,19g SO=2,57g TZS=2,65g SO=2,57g TZS=2,65g SO=2,57g TZS=2,65g	Övoda: EN=262,20kcal Iskola: EN=305,20kcal K: Iskola: EN=485,40kcal FH=7,77g ZS=12,01g FH=9,21g ZS=12,77g SZH=14,34g ZS=23,32g SZH=35,87g CK=0,06g SZH=44,77g CK=0,06g SO=0,69g TZS=1,23g SO=1,20g TZS=2,46g SO=1,20g TZS=2,46g SO=1,20g TZS=2,46g			

Étlap váltóztatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk

SULL-HOST

SULL-HOST

6724 Szeged, Kenyérágyi 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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13-Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

SULL-HOST

Étkezési Rendszer 3.0

Étlap név: 1300A1 Diabetessz

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só;
TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén, 2=Tej; 3=Tőjás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia;
8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilaggyűrt
Dietás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegei OVI (www.oviszeged.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST
Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szébbi tájékoztatást telefonon a
SULI-HOST Kft. dietetikusaól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

		Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
HÉTFŐ 2021.10.25.		Poharas tej (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';		Meggyleves (cukormentes, tejment.) (15)*; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes';	
Ovoda: EN=373,20kcal FH=13,65g ZS=17,80g SZH=44,25g CK=0,17g SÓ=0,64g TZS=2,40g		Iskola: EN=452,40kcal FH=16,85g ZS=21,90g SZH=52,95g CK=0,28g SÓ=1,10g TZS=3,60g		Ovoda: EN=326,04kcal FH=15,46g ZS=10,01g SZH=56,56g CK=11,75g SÓ=2,49g TZS=0,62g		Iskola: EN=405,77kcal FH=18,75g ZS=12,78g SZH=69,45g CK=15,68g SÓ=3,33g TZS=0,82g	
K: Iskola: EN=603,50kcal FH=20,30g ZS=31,00g SZH=69,80g CK=0,40g SÓ=1,42g TZS=5,40g		K: Iskola: EN=475,42kcal FH=21,86g ZS=16,54g SZH=80,06g CK=17,28g SÓ=3,68g TZS=1,03g		K: Iskola: EN=849,42kcal FH=31,65g ZS=32,76g SZH=103,67g CK=9,88g SÓ=2,67g TZS=2,08g		K: Iskola: EN=474,60kcal FH=13,74g ZS=23,20g SZH=61,88g CK=0,12g SÓ=1,20g TZS=2,46g	
KEDD 2021.10.26.		Tea (diabetikus) (15)*; Főtt vrsi 'diéta'; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';		Kertész leves (diéta) (5)*; Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;		Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Alma;	
Ovoda: EN=353,72kcal FH=11,45g ZS=21,40g SZH=34,33g CK=0,16g SÓ=1,56g TZS=6,18g		Iskola: EN=393,08kcal FH=12,65g ZS=22,10g SZH=42,66g CK=0,18g SÓ=1,74g TZS=6,18g		Ovoda: EN=538,72kcal FH=21,77g ZS=20,58g SZH=64,56g CK=1,93g SÓ=1,13g TZS=1,23g		Ovoda: EN=243,10kcal FH=5,29g ZS=8,80g SZH=40,95g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	
K: Iskola: EN=624,08kcal FH=15,10g ZS=29,50g SZH=59,31g CK=0,23g SÓ=1,74g TZS=7,38g		K: Iskola: EN=849,42kcal FH=28,09g ZS=27,10g SZH=84,84g CK=3,21g SÓ=2,35g TZS=1,64g		K: Iskola: EN=849,42kcal FH=31,65g ZS=32,76g SZH=103,67g CK=9,88g SÓ=2,67g TZS=2,08g		K: Iskola: EN=294,50kcal FH=6,65g ZS=9,50g SZH=45,05g CK=0,05g SÓ=0,30g TZS=1,20g	
SZERDA 2021.10.27.		Tea (diabetikus) (15)*; Tauris Király szalámi; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';		Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkemcomb; Zöldborsófőzelék 'Cukormentes' (2, 15)*; Alma;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;	
Ovoda: EN=280,52kcal FH=7,56g ZS=15,46g SZH=33,46g CK=0,13g SÓ=0,72g TZS=3,98g		Iskola: EN=367,08kcal FH=10,57g ZS=20,59g SZH=41,89g CK=0,17g SÓ=1,01g TZS=5,83g		Ovoda: EN=463,49kcal FH=27,92g ZS=15,15g SZH=45,42g CK=10,25g SÓ=1,42g TZS=1,65g		Ovoda: EN=238,80kcal FH=8,49g ZS=9,40g SZH=35,18g CK=0,00g SÓ=0,63g TZS=1,65g	
K: Iskola: EN=498,08kcal FH=13,03g ZS=27,99g SZH=58,54g CK=0,22g SÓ=1,21g TZS=7,03g		K: Iskola: EN=574,42kcal FH=33,44g ZS=19,43g SZH=66,30g CK=12,10g SÓ=2,63g TZS=2,14g		K: Iskola: EN=717,38kcal FH=41,67g ZS=24,36g SZH=70,55g CK=16,52g SÓ=3,17g TZS=2,71g		K: Iskola: EN=280,20kcal FH=6,89g ZS=10,12g SZH=43,82g CK=0,00g SÓ=0,69g TZS=1,65g	
CSÜTÖRTÖK 2021.10.28.		Tea (diabetikus) (15)*; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;		Paradicsom leves 'Cukormentes' (5, 15)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya; Káposzta-sárgarépa saláta 'Cukormentes' (15)*;		Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Alma;	
Ovoda: EN=188,47kcal FH=8,03g ZS=4,20g SZH=34,61g CK=0,09g SÓ=0,34g TZS=0,00g		Iskola: EN=251,01kcal FH=11,61g ZS=5,91g SZH=43,91g CK=0,16g SÓ=0,40g TZS=0,00g		Ovoda: EN=451,66kcal FH=24,66g ZS=13,09g SZH=53,79g CK=3,82g SÓ=1,42g TZS=0,64g		Ovoda: EN=243,10kcal FH=5,29g ZS=8,80g SZH=40,95g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	
K: Iskola: EN=337,97kcal FH=14,87g ZS=7,70g SZH=60,98g CK=0,20g SÓ=0,82g TZS=0,00g		K: Iskola: EN=678,03kcal FH=35,28g ZS=20,24g SZH=81,16g CK=5,93g SÓ=3,81g TZS=1,11g		K: Iskola: EN=678,03kcal FH=35,28g ZS=20,24g SZH=81,16g CK=5,93g SÓ=3,81g TZS=1,11g		K: Iskola: EN=294,50kcal FH=6,65g ZS=9,50g SZH=45,05g CK=0,05g SÓ=0,30g TZS=1,20g	
PÉNTEK 2021.10.29.		Kefir (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;		Tarhonyaleves (burgonyamentes); Vagdalt (diabetikus); Tökfőzelék (cukormentes, tejfőls) (2, 15)*;		Dzsem (diabetikus); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	
Ovoda: EN=302,60kcal FH=9,95g ZS=14,08g SZH=39,46g CK=5,75g SÓ=0,38g TZS=4,65g		Iskola: EN=344,80kcal FH=11,35g ZS=14,80g SZH=46,10g CK=5,75g SÓ=0,45g TZS=4,65g		Ovoda: EN=431,52kcal FH=15,22g ZS=24,53g SZH=34,54g CK=6,74g SÓ=1,24g TZS=1,07g		Ovoda: EN=321,00kcal FH=4,85g ZS=8,80g SZH=60,25g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	
K: Iskola: EN=476,20kcal FH=13,90g ZS=22,21g SZH=64,92g CK=5,80g SÓ=0,57g TZS=5,85g		K: Iskola: EN=659,45kcal FH=22,99g ZS=38,03g SZH=51,66g CK=10,64g SÓ=2,34g TZS=1,47g		K: Iskola: EN=659,45kcal FH=22,99g ZS=38,03g SZH=51,66g CK=10,64g SÓ=2,34g TZS=1,47g		K: Iskola: EN=360,00kcal FH=6,05g ZS=9,50g SZH=68,55g CK=0,05g SÓ=0,30g TZS=1,20g	
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk				SULI - HOST VENDÉGLÁRÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@suli-host.hu		Étlap név: 1300A1 Diabetessz	
Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;				Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. diétikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)		Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0	
(*) Allergének: 1=Gluten; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogfűrt							

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma/Idared	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves (liszt-, tej-, cukormentes) Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Foly.édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	63,78kcal	0,72g	0,15g	13,93g	9,90g	0,10g	0,00g
Almás csirkecomb 'tejmentes' Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Margarin Liga 500, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'	211,30kcal	17,65g	9,13g	13,59g	4,42g	0,57g	0,64g
Aprópecsenye sertés 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,29kcal	16,89g	8,33g	1,09g	0,34g	0,20g	0,20g
Babgulyás leves sertéshússal Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	231,12kcal	17,20g	6,43g	24,72g	0,85g	0,53g	0,22g
Bácskai rizseshús sertés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	251,17kcal	13,91g	9,79g	40,47g	0,25g	1,49g	0,61g
Baromfi párizsi (diéta) Összetétel: Csirkejó Baromfi Rúd all.mentes	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
Bolognai halas-tészta 'sertéshúsmentes, diabetikus' Összetétel: 'Spagetti' Tészta, Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Foly.édesítőszer, Halfilé 'Pangasius', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	300,78kcal	10,72g	5,37g	51,54g	3,53g	1,18g	0,43g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,20g	0,20g
Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes' Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	67,91kcal	3,48g	0,52g	11,50g	1,66g	0,57g	0,04g
Burgonyafőzelék tejfölös Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	240,52kcal	5,64g	3,70g	42,39g	0,13g	0,50g	0,20g
Burgonyaleves (tejmentes) Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	110,30kcal	2,62g	2,22g	18,63g	0,98g	0,53g	0,22g
Burgonyapüré natur Összetétel: Rizsital, Só 'jódozott', Tisztított burgonya	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,32g	0,00g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,36g	0,06g	1,44g	1,14g	0,90g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2021.10.01.-tól 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkemájkrém 30g Összetétel: Csirke májaskrém 30g 'Eurofood'	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g 'Eurofood'	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Csirkepaprikás Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	146,86kcal	12,97g	7,89g	1,31g	0,34g	0,20g	0,41g
Csontleves Összetétel: 'Kacsa' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,41kcal	1,04g	2,11g	9,16g	1,10g	0,13g	0,22g
Dzsem (diabetikus) Összetétel: Dzsem 'Diabetikus'	112,00kcal	0,00g	0,00g	27,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Forgatott burgonya Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tisztított burgonya	221,16kcal	5,00g	4,28g	36,80g	0,00g	0,99g	0,40g
Főtt burgonya Összetétel: Só 'jódozott', Tisztított burgonya	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Főtt burgonya Összetétel: Köménymag, Só 'jódozott', Tisztított burgonya	188,21kcal	5,00g	0,60g	36,83g	0,00g	0,40g	0,00g
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli 'Kométa Vendégváró'	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Gépsonka (diéta) Összetétel: Gépsonka allergénmentes	17,60kcal	2,90g	0,55g	0,28g	0,04g	0,45g	0,22g
Gomba krémleves tej-, lisztmentes Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Rizstej, Só 'jódozott', Vöröshagyma	71,01kcal	2,71g	3,28g	10,19g	0,27g	0,21g	0,22g
Gomba leves Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	79,32kcal	2,76g	2,20g	11,76g	0,99g	0,23g	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	0,99g	0,40g
Gránátos kocka Összetétel: 'Fodros nagykocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	337,36kcal	4,36g	7,90g	60,19g	0,42g	0,99g	0,71g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Házi pulykahúskrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Margarin Liga 500, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'	69,38kcal	4,29g	5,68g	0,13g	0,05g	0,58g	0,80g
Joghurt Összetétel: Joghurt natúr	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Káposzta saláta 'Cukormentes' Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Foly.édesítőszer, Köménymag, Só 'jódozott'	25,84kcal	1,30g	0,17g	4,69g	0,00g	0,10g	0,01g
Káposzta-sárgarépa saláta 'Cukormentes' Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Foly.édesítőszer, Köménymag, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	21,62kcal	0,90g	0,13g	4,02g	1,00g	0,10g	0,01g
Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,03kcal	14,81g	6,36g	31,15g	0,09g	0,99g	0,21g
Karalábé leves Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,78kcal	1,57g	1,24g	10,19g	3,54g	0,59g	0,13g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposztafőzelék tej, lisztmentes Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tisztított burgonya	218,59kcal	5,52g	5,30g	35,41g	0,00g	0,50g	0,50g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér 1kg	156,00kcal	4,80g	2,80g	33,20g	0,00g	0,24g	0,00g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér 1kg	156,00kcal	4,80g	2,80g	33,20g	0,00g	0,24g	0,00g
Kertész leves (diéta) Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	61,76kcal	1,28g	2,98g	7,22g	1,28g	0,12g	0,32g
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,54kcal	16,84g	8,33g	0,65g	0,13g	0,50g	0,20g
Körözött 'házi' Összetétel: Csemege paprika, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1, Vöröshagyma	28,15kcal	2,93g	1,37g	0,84g	0,04g	0,10g	0,00g
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,44g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2021.10.01.-tól 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kukorica krémleves tejmentes Összetétel: Fagy. kukorica, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	99,45kcal	5,25g	0,44g	18,17g	1,84g	1,01g	0,09g
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	0,10g	0,64g
Lebbencs leves Összetétel: 'Fodros nagykocka' Tészta, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	106,03kcal	2,15g	2,99g	16,59g	0,89g	0,58g	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	1,14g	1,53g
Meggyleves (cukormentes, tejment.) Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Foly.édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	66,48kcal	1,19g	0,15g	14,65g	10,35g	0,10g	0,00g
Meggy mártás (diab.tejment) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Foly.édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	118,26kcal	1,69g	2,98g	20,58g	12,65g	0,50g	0,30g
Mustáros sertésszelet (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár E-mentes Univer, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	207,16kcal	17,35g	13,26g	3,65g	0,34g	0,20g	0,70g
Pápai sonka (diéta) Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,58g	0,00g
Paprikás burgonya sertéshússal Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,50g	1,02g
Paprikás sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Halfilék 'Pangasius', Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott'	102,51kcal	9,45g	4,20g	6,48g	0,00g	1,04g	0,41g
Paradicsom leves 'Cukormentes' Összetétel: 'Betű' Tészta, Csemege paprika, Fagy. zeller, Foly.édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	57,95kcal	1,84g	0,34g	11,73g	2,48g	0,13g	0,03g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom 30g	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Paradicsomos káposzta cukormentes Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Foly.édesítőszer, Köménymag, Rizsliszt, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	103,56kcal	3,87g	2,36g	16,61g	2,97g	0,14g	0,24g
Parajfőzelék (cukor-, tejmentes) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott'	134,29kcal	3,32g	7,80g	12,74g	0,00g	0,74g	0,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	204,74kcal	3,85g	7,54g	47,56g	0,09g	0,30g	0,80g
Pírtott tarhonya 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	258,53kcal	2,43g	6,72g	46,48g	0,13g	0,99g	0,60g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej 0,2L	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Rakott zöldbab tejmentes Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Liga margarin kocka, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Rizsliszt, Rizstej, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	404,96kcal	19,73g	24,15g	39,13g	6,85g	0,14g	0,76g
Ráma margarin 10g Összetétel: Minimarg.Ráma 10g	53,00kcal	0,05g	6,00g	0,05g	0,05g	0,00g	1,20g
Rántott csirkecomb Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás	279,98kcal	16,44g	19,97g	7,47g	0,04g	1,02g	2,27g
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	1,00g	0,63g
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	0,50g	0,41g
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	0,99g	0,41g
Sertés pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,65kcal	17,05g	10,23g	1,63g	0,51g	0,99g	0,41g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,99g	0,10g
Sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,72kcal	12,73g	8,55g	1,36g	0,51g	0,99g	0,41g
Spagetti Összetétel: 'Spagetti' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	267,07kcal	2,80g	4,16g	53,90g	0,00g	0,50g	0,30g
Sült csirkecomb Összetétel: Csirkecomb felső 'csontos', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,58kcal	16,00g	7,04g	0,50g	0,00g	0,30g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2021.10.01.-tól 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: 'Szarvacska' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	249,05kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,50g	0,50g
Tarhonyaleves (burgonyamentes) Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	71,50kcal	1,22g	2,20g	11,43g	1,02g	0,53g	0,22g
Tárkonyos csirkeraguleves 'teimentes' Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	115,90kcal	11,19g	4,63g	6,81g	0,78g	7,95g	0,21g
Taurus Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
Tea (diabetikus) Összetétel: Citromlé 40%, Foly.édesítőszer, Teafű	0,72kcal	0,00g	0,00g	0,06g	0,05g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó (diabetikus) Összetétel: Foly.édesítőszer, Tea filteres	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Tejbenrizs (diabetikus) Összetétel: Foly.édesítőszer, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '2,8%'	203,60kcal	8,55g	5,72g	40,76g	9,20g	0,30g	3,40g
Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) Összetétel: Teljes kiörlésű adalékmentes kenyér 0,75kg	101,20kcal	3,56g	0,72g	18,40g	0,20g	0,60g	0,20g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Toast sonkás szelet allergénmentes	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
Tökfőzelék (cukormentes, tejfölös) Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Foly.édesítőszer, Kapor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	142,62kcal	2,82g	6,05g	18,28g	5,38g	0,22g	0,64g
Tört burgonya Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	238,67kcal	5,03g	6,12g	37,01g	0,09g	0,99g	0,60g
Trappista sajt Összetétel: Sajt 'Trappista'	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,15g	0,00g	0,48g	4,50g
Uborka Összetétel: Kigó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta 'Cukormentes' Összetétel: Bioecet, Foly.édesítőszer, Kigó uborka, Só 'jódozott'	8,49kcal	0,70g	0,07g	1,19g	0,00g	0,50g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Vadas pulykaapró 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár E-mentes Univer, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	210,66kcal	17,66g	13,16g	4,39g	0,53g	0,71g	0,61g
Vadas sertésszelet Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár E-mentes Univer, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	209,88kcal	17,70g	13,44g	3,44g	0,65g	0,51g	0,61g
Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes) Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	151,21kcal	13,07g	8,70g	4,21g	0,09g	0,99g	0,60g
Vagdalt (diabetikus) Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	217,40kcal	11,18g	16,28g	4,83g	0,34g	0,50g	0,21g
Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes) Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,20g	0,26g
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott KOMÉTA	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
Zöldbabfőzelék (tejfölös,cukormentes) Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	130,27kcal	4,39g	5,15g	15,25g	3,28g	0,21g	0,47g
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes' Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	75,17kcal	3,19g	1,31g	12,08g	2,98g	0,54g	0,15g
Zöldborsófőzelék 'Cukormentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Foly.édesítőszer, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	206,91kcal	9,57g	5,46g	28,11g	8,34g	0,56g	1,17g
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	0,50g	0,32g
Zöldfűszeres harcsapástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom 30g	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: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sajt 'Trappista', Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	352,10kcal	19,29g	11,04g	39,28g	0,17g	0,18g	1,15g
Zöldséges rizses 'pulyka' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	181,96kcal	7,70g	7,54g	28,73g	2,01g	1,51g	0,62g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldségleves 'lisztmentes'	69,90kcal	1,91g	2,65g	9,11g	1,91g	0,56g	0,28g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldségleves 'tej-, cukormentes'	68,62kcal	1,83g	2,61g	8,90g	1,94g	0,56g	0,27g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							