

	Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
	Joghurt (2)*, Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'gluténmentes';			Babgulyás leves sertéshússal; Gyümölcsrizs 'tejles' (2)*; Mandarin;			Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		
HÉTFŐ 2022.01.31.	Övoda: EN=434,15kcal FH=20,44g ZS=20,86g SZH=41,18g CK=1,14g SÓ=1,85g Tzs=5,62g			Övoda: EN=533,82kcal FH=29,11g ZS=11,09g SZH=55,77g CK=32,35g SÓ=0,83g Tzs=2,92g			Övoda: EN=332,45kcal FH=12,73g ZS=9,94g SZH=49,89g CK=17,50g SÓ=1,31g Tzs=1,49g		
	Iskola: EN=434,15kcal FH=20,44g ZS=20,86g SZH=41,18g CK=1,14g SÓ=1,85g Tzs=5,62g			Iskola: EN=682,41kcal FH=35,11g ZS=13,75g SZH=113,04g CK=43,03g SÓ=1,38g Tzs=3,48g			Iskola: EN=332,45kcal FH=12,73g ZS=9,94g SZH=49,89g CK=17,50g SÓ=1,31g Tzs=1,49g		
	K. Iskola: EN=775,30kcal FH=35,78g ZS=36,32g SZH=76,35g CK=8,26g SÓ=3,65g Tzs=7,69g			K. Iskola: EN=873,92kcal FH=43,39g ZS=10,52g SZH=148,16g CK=55,99g SÓ=1,43g Tzs=4,03g			K. Iskola: EN=573,40kcal FH=27,41g ZS=17,68g SZH=83,29g CK=18,58g SÓ=2,72g Tzs=2,27g		
KEDD 2022.02.01.	Övoda: EN=451,75kcal FH=20,53g ZS=15,74g SZH=55,56g CK=13,08g SÓ=1,79g Tzs=5,29g			Övoda: EN=470,45kcal FH=23,76g ZS=13,80g SZH=59,04g CK=21,77g SÓ=1,82g Tzs=0,73g			Övoda: EN=379,05kcal FH=14,16g ZS=8,84g SZH=60,03g CK=1,08g SÓ=1,31g Tzs=0,79g		
	Iskola: EN=483,15kcal FH=23,13g ZS=18,04g SZH=55,61g CK=13,08g SÓ=1,95g Tzs=6,79g			Iskola: EN=611,48kcal FH=30,12g ZS=17,52g SZH=78,59g CK=30,58g SÓ=2,52g Tzs=0,94g			Iskola: EN=421,05kcal FH=14,89g ZS=8,84g SZH=69,17g CK=1,08g SÓ=1,31g Tzs=0,79g		
	K. Iskola: EN=778,10kcal FH=38,46g ZS=29,18g SZH=89,06g CK=14,16g SÓ=3,52g Tzs=9,07g			K. Iskola: EN=702,74kcal FH=33,99g ZS=14,44g SZH=92,47g CK=33,82g SÓ=3,32g Tzs=1,04g			K. Iskola: EN=684,60kcal FH=27,41g ZS=17,68g SZH=103,11g CK=2,16g SÓ=2,72g Tzs=1,57g		
	Öszibarack rostoslé (dobozos); Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';			Gomba leves 'lisztmentes'; Meggy mártás 'Liszt-, tejmentes'; Főtt burgonya;			Riso margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes'; Banán;		
SZERDA 2022.02.02.	Övoda: EN=287,63kcal FH=13,03g ZS=8,87g SZH=38,96g CK=6,11g SÓ=1,31g Tzs=0,79g			Övoda: EN=594,52kcal FH=22,37g ZS=22,13g SZH=73,67g CK=1,55g SÓ=1,53g Tzs=1,43g			Övoda: EN=320,15kcal FH=16,12g ZS=12,91g SZH=34,88g CK=1,08g SÓ=1,70g Tzs=2,44g		
	Iskola: EN=298,27kcal FH=13,22g ZS=8,89g SZH=41,32g CK=6,13g SÓ=1,31g Tzs=0,79g			Iskola: EN=769,65kcal FH=28,22g ZS=28,24g SZH=97,03g CK=1,77g SÓ=2,63g Tzs=1,84g			Iskola: EN=320,15kcal FH=16,12g ZS=12,91g SZH=34,88g CK=1,08g SÓ=1,70g Tzs=2,44g		
	K. Iskola: EN=571,14kcal FH=26,06g ZS=17,74g SZH=76,90g CK=11,22g SÓ=2,72g Tzs=1,57g			K. Iskola: EN=915,49kcal FH=31,80g ZS=33,42g SZH=117,67g CK=2,07g SÓ=3,03g Tzs=2,29g			K. Iskola: EN=640,30kcal FH=32,24g ZS=25,62g SZH=86,75g CK=2,16g SÓ=3,50g Tzs=4,87g		
	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyer 'gluténmentes';			Almaleves (lisztmentes, tejles) (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;			Toast sonkás felvágott (diéta); Riso margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';		
CSÜTÖRTÖK 2022.02.03.	Övoda: EN=289,82kcal FH=15,66g ZS=7,71g SZH=39,30g CK=6,17g SÓ=1,41g Tzs=0,79g			Övoda: EN=537,31kcal FH=24,18g ZS=17,01g SZH=65,97g CK=23,19g SÓ=1,52g Tzs=1,29g			Övoda: EN=277,55kcal FH=14,79g ZS=9,19g SZH=34,08g CK=1,08g SÓ=1,81g Tzs=0,92g		
	Iskola: EN=318,96kcal FH=17,84g ZS=8,70g SZH=41,97g CK=6,24g SÓ=1,41g Tzs=0,79g			Iskola: EN=667,75kcal FH=30,27g ZS=19,81g SZH=84,50g CK=31,31g SÓ=2,33g Tzs=1,48g			Iskola: EN=291,55kcal FH=16,89g ZS=9,53g SZH=34,75g CK=1,08g SÓ=2,31g Tzs=1,05g		
	K. Iskola: EN=575,67kcal FH=31,32g ZS=15,42g SZH=77,67g CK=11,36g SÓ=2,92g Tzs=1,57g			K. Iskola: EN=781,22kcal FH=34,53g ZS=22,14g SZH=102,33g CK=38,80g SÓ=3,03g Tzs=1,77g			K. Iskola: EN=562,10kcal FH=30,61g ZS=18,55g SZH=86,50g CK=2,16g SÓ=3,97g Tzs=1,91g		
PÉNTEK 2022.02.04.	Övoda: EN=408,75kcal FH=22,73g ZS=15,02g SZH=44,80g CK=1,12g SÓ=1,76g Tzs=1,01g			Övoda: EN=697,19kcal FH=35,74g ZS=24,30g SZH=80,98g CK=6,74g SÓ=3,82g Tzs=3,71g			Övoda: EN=326,05kcal FH=12,73g ZS=8,84g SZH=48,41g CK=1,43g SÓ=1,31g Tzs=0,79g		
	Iskola: EN=428,75kcal FH=25,83g ZS=15,59g SZH=45,42g CK=1,16g SÓ=2,20g Tzs=1,23g			Iskola: EN=840,28kcal FH=42,32g ZS=30,50g SZH=95,18g CK=7,37g SÓ=4,73g Tzs=4,39g			Iskola: EN=326,05kcal FH=12,73g ZS=8,84g SZH=48,41g CK=1,43g SÓ=1,31g Tzs=0,79g		
	K. Iskola: EN=702,30kcal FH=40,11g ZS=24,72g SZH=79,13g CK=2,26g SÓ=3,83g Tzs=2,13g			K. Iskola: EN=1128,18kcal FH=59,22g ZS=35,11g SZH=139,17g CK=9,15g SÓ=7,14g Tzs=5,05g			K. Iskola: EN=652,10kcal FH=25,46g ZS=17,68g SZH=86,81g CK=2,86g SÓ=2,72g Tzs=1,57g		
	Poharas tej (2)*; Gépsonka (diéta); Riso margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes'; Uborka;			Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék tejfel (2)*; Kenyer 'gluténmentes';			Mini dzsem (13)*; Riso margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';		

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyér-Értéki 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=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Pinalestítek
Suli-HOST Kft. dietetikusként kéthet az általi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tea csipkebogyó; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Jégcsapretetk;		Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;		Kefir (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
HÉTFŐ 2022.02.07.					
Övoda: EN=288,23kcal FH=13,06g ZS=8,87g SZH=38,81g CK=6,11g SO=1,31g TZS=0,79g		Iskola: EN=299,27kcal FH=13,28g ZS=8,99g SZH=41,07g CK=8,13g SO=1,31g TZS=0,79g		K. Iskola: EN=572,34kcal FH=13,28g ZS=8,87g SZH=41,07g CK=8,13g SO=1,31g TZS=0,79g	
Téj (2)*; Mini dzsem (13)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Csontleves; Rakott zöldbab tejfölös (2)*; Banán;		Pápai sonka (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	
KEDD 2022.02.08.					
Övoda: EN=438,06kcal FH=18,73g ZS=14,44g SZH=57,61g CK=23,33g SO=1,51g TZS=4,19g		Iskola: EN=466,05kcal FH=20,23g ZS=15,84g SZH=69,91g CK=25,83g SO=1,56g TZS=5,04g		K. Iskola: EN=820,10kcal FH=24,46g ZS=26,08g SZH=10,61g CK=42,46g SO=3,02g TZS=6,67g	
Őszibarack rostoslé (dobozos); Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;		Karalábé leves 'lisztmentes'; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék 'liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';		Tauris Király szalámi; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
SZERDA 2022.02.09.					
Övoda: EN=363,55kcal FH=13,09g ZS=8,93g SZH=56,31g CK=13,08g SO=1,31g TZS=0,79g		Iskola: EN=367,55kcal FH=13,33g ZS=8,99g SZH=56,91g CK=13,08g SO=1,31g TZS=0,79g		K. Iskola: EN=633,10kcal FH=26,18g ZS=17,96g SZH=90,61g CK=14,16g SO=2,72g TZS=1,57g	
Poharas tej (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Jégcsapretetk;		Lebbencs leves 'lisztmentes'; Kaporos káposzta 'liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';		Zala Kométa; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
CSÜTÖRTÖK 2022.02.10.					
Övoda: EN=391,73kcal FH=19,86g ZS=14,47g SZH=44,37g CK=1,08g SO=1,31g TZS=0,79g		Iskola: EN=394,55kcal FH=20,08g ZS=14,49g SZH=44,61g CK=1,08g SO=1,31g TZS=0,79g		K. Iskola: EN=659,50kcal FH=32,92g ZS=23,34g SZH=78,13g CK=2,18g SO=2,72g TZS=1,57g	
Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Zöldségletes 'lisztmentes'; Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Mandarin;		Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';	
PÉNTEK 2022.02.11.					
Övoda: EN=441,95kcal FH=20,83g ZS=15,82g SZH=54,06g CK=2,108g SO=1,79g TZS=5,32g		Iskola: EN=473,35kcal FH=23,43g ZS=18,12g SZH=54,11g CK=2,108g SO=1,95g TZS=5,82g		K. Iskola: EN=768,30kcal FH=38,76g ZS=22,26g SZH=87,56g CK=2,22,16g SO=3,52g TZS=9,10g	
		Övoda: EN=522,40kcal FH=23,32g ZS=23,87g SZH=69,54g CK=1,72g SO=1,61g TZS=2,08g		Iskola: EN=629,65kcal FH=22,07g ZS=13,77g SZH=101,73g CK=16,24g SO=3,05g TZS=1,05g	
		Övoda: EN=571,82kcal FH=23,32g ZS=23,87g SZH=69,54g CK=1,72g SO=1,61g TZS=2,08g		Iskola: EN=774,57kcal FH=29,08g ZS=16,17g SZH=124,82g CK=20,61g SO=3,38g TZS=1,18g	
		Övoda: EN=341,15kcal FH=15,94g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SO=1,70g TZS=2,02g		Iskola: EN=353,55kcal FH=17,53g ZS=14,09g SZH=39,11g CK=6,78g SO=1,46g TZS=4,24g	
		Övoda: EN=341,15kcal FH=15,94g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SO=1,70g TZS=2,02g		Iskola: EN=341,15kcal FH=15,94g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SO=1,70g TZS=2,02g	
		Övoda: EN=341,15kcal FH=15,94g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SO=1,70g TZS=2,02g		Iskola: EN=341,15kcal FH=15,94g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SO=1,70g TZS=2,02g	
		Övoda: EN=341,15kcal FH=15,94g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SO=1,70g TZS=2,02g		Iskola: EN=341,15kcal FH=15,94g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SO=1,70g TZS=2,02g	
		Övoda: EN=341,15kcal FH=15,94g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SO=1,70g TZS=2,02g		Iskola: EN=341,15kcal FH=15,94g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SO=1,70g TZS=2,02g	
		Övoda: EN=341,15kcal FH=15,94g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SO=1,70g TZS=2,02g		Iskola: EN=341,15kcal FH=15,94g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SO=1,70g TZS=2,02g	
		Övoda: EN=341,15kcal FH=15,94g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SO=1,70g TZS=2,02g		Iskola: EN=341,15kcal FH=15,94g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SO=1,70g TZS=2,02g	
		Övoda: EN=341,15kcal FH=15,94g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SO=1,70g TZS=2,02g		Iskola: EN=341,15kcal FH=15,94g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SO=1,70g TZS=2,02g	
		Övoda: EN=341,15kcal FH=15,94g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SO=1,70g TZS=2,02g		Iskola: EN=341,15kcal FH=15,94g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SO=1,70g TZS=2,02g	
		Övoda: EN=341,15kcal FH=15,94g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SO=1,70g TZS=2,02g		Iskola: EN=341,15kcal FH=15,94g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SO=1,70g TZS=2,02g	
		Övoda: EN=341,15kcal FH=15,94g ZS=15,46g SZH=35,18g CK=1,14g SO=1,70g TZS=2,02g		Iskola: EN=341,15kcal FH=15,94g ZS=	

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
	Tej (2)*, Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';	
HÉTFŐ 2022.02.14.	Óvoda: EN=424,65kcal FH=20,73g ZS=18,84g SZH=43,01g CK=10,40g SÓ=1,91g TZS=6,09g Iskola: EN=492,85kcal FH=24,23g ZS=23,64g SZH=46,71g CK=12,82g SÓ=2,36g TZS=8,14g Kiskola: EN=781,90kcal FH=39,46g ZS=33,08g SZH=81,61g CK=16,26g SÓ=4,02g TZS=10,37g		Óvoda: EN=344,61kcal FH=15,43g ZS=10,00g SZH=61,24g CK=16,75g SÓ=2,49g TZS=0,82g Iskola: EN=444,94kcal FH=18,73g ZS=12,78g SZH=79,23g CK=25,66g SÓ=3,33g TZS=0,82g Kiskola: EN=534,67kcal FH=21,85g ZS=15,54g SZH=94,90g CK=32,28g SÓ=3,68g TZS=1,09g		Óvoda: EN=341,75kcal FH=15,40g ZS=15,49g SZH=35,30g CK=1,14g SÓ=1,70g TZS=2,02g Iskola: EN=341,75kcal FH=15,40g ZS=15,49g SZH=35,30g CK=1,14g SÓ=1,70g TZS=2,02g Kiskola: EN=683,50kcal FH=30,80g ZS=30,98g SZH=70,59g CK=2,28g SÓ=3,50g TZS=4,03g	
KEDD 2022.02.15.	Tej (2)*, Főtt virsi 'diéta'; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Óvoda: EN=528,45kcal FH=25,33g ZS=28,04g SZH=43,63g CK=10,34g SÓ=2,83g TZS=9,87g Iskola: EN=556,45kcal FH=26,83g ZS=29,44g SZH=45,93g CK=12,64g SÓ=2,88g TZS=10,72g Kiskola: EN=825,40kcal FH=41,06g ZS=37,18g SZH=81,63g CK=16,02g SÓ=4,34g TZS=12,35g		Kertész leves (diéta) (5)*, Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*, Spagetti; Óvoda: EN=538,72kcal FH=21,77g ZS=20,58g SZH=64,56g CK=1,93g SÓ=1,13g TZS=1,23g Iskola: EN=706,41kcal FH=28,09g ZS=27,10g SZH=84,84g CK=3,21g SÓ=2,33g TZS=1,64g Kiskola: EN=849,42kcal FH=31,85g ZS=32,76g SZH=103,67g CK=3,88g SÓ=2,67g TZS=2,08g		Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma; Óvoda: EN=306,55kcal FH=13,17g ZS=9,84g SZH=41,11g CK=1,08g SÓ=1,31g TZS=1,48g Iskola: EN=318,95kcal FH=13,33g ZS=9,84g SZH=43,91g CK=1,08g SÓ=1,31g TZS=1,48g Kiskola: EN=559,90kcal FH=26,08g ZS=16,18g SZH=77,31g CK=2,16g SÓ=2,72g TZS=2,27g	
SZERDA 2022.02.16.	Tej (2)*, Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Óvoda: EN=455,25kcal FH=21,44g ZS=22,10g SZH=42,76g CK=10,31g SÓ=1,98g TZS=7,67g Iskola: EN=530,45kcal FH=24,75g ZS=27,93g SZH=46,16g CK=12,63g SÓ=2,35g TZS=10,37g Kiskola: EN=799,40kcal FH=38,98g ZS=35,67g SZH=80,86g CK=16,01g SÓ=3,81g TZS=12,00g		Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkemomb; Zöldborsófőzelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes'; Óvoda: EN=670,24kcal FH=23,80g ZS=12,32g SZH=75,69g CK=16,99g SÓ=2,59g TZS=1,75g Iskola: EN=778,09kcal FH=29,73g ZS=17,60g SZH=86,53g CK=22,88g SÓ=3,79g TZS=2,07g Kiskola: EN=1,092,57kcal FH=62,27g ZS=28,73g SZH=135,31g CK=31,92g SÓ=6,11g TZS=2,54g		Csikemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldsaprika; Óvoda: EN=326,15kcal FH=16,48g ZS=13,00g SZH=35,78g CK=1,08g SÓ=1,70g TZS=2,44g Iskola: EN=330,15kcal FH=16,72g ZS=13,08g SZH=36,38g CK=1,08g SÓ=1,70g TZS=2,44g Kiskola: EN=652,30kcal FH=32,96g ZS=26,00g SZH=71,59g CK=2,16g SÓ=3,50g TZS=4,87g	
CSÜTÖRTÖK 2022.02.17.	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Óvoda: EN=288,82kcal FH=15,68g ZS=7,71g SZH=39,30g CK=6,17g SÓ=1,41g TZS=0,79g Iskola: EN=318,96kcal FH=17,84g ZS=8,70g SZH=41,97g CK=8,24g SÓ=1,41g TZS=0,79g Kiskola: EN=575,67kcal FH=31,32g ZS=15,42g SZH=77,67g CK=11,36g SÓ=2,92g TZS=1,57g		Paradicsom leves 'lisztmentes' (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya; Óvoda: EN=476,01kcal FH=23,85g ZS=12,98g SZH=75,61g CK=16,99g SÓ=1,32g TZS=0,64g Iskola: EN=615,79kcal FH=29,73g ZS=17,60g SZH=78,49g CK=18,41g SÓ=2,71g TZS=0,94g Kiskola: EN=725,35kcal FH=33,79g ZS=20,08g SZH=95,13g CK=22,43g SÓ=3,72g TZS=1,11g		Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Banán; Óvoda: EN=387,95kcal FH=14,16g ZS=9,84g SZH=48,03g CK=1,08g SÓ=1,31g TZS=1,48g Iskola: EN=429,95kcal FH=14,68g ZS=9,84g SZH=49,71g CK=1,08g SÓ=1,31g TZS=1,48g Kiskola: EN=670,90kcal FH=27,41g ZS=16,18g SZH=70,59g CK=2,28g SÓ=2,72g TZS=2,27g	
PÉNTEK 2022.02.18.	Kefir (2)*, Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka; Óvoda: EN=366,05kcal FH=17,83g ZS=15,12g SZH=39,62g CK=6,78g SÓ=1,46g TZS=0,94g Iskola: EN=368,45kcal FH=18,03g ZS=15,14g SZH=39,96g CK=6,78g SÓ=1,46g TZS=0,94g Kiskola: EN=610,60kcal FH=30,86g ZS=21,49g SZH=73,53g CK=7,86g SÓ=2,87g TZS=5,72g		Tanhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt sertés(tojás-, lisztmentes); Tökrőzelek tejfölös 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Óvoda: EN=715,90kcal FH=28,56g ZS=32,17g SZH=74,69g CK=10,73g SÓ=2,15g TZS=2,00g Iskola: EN=879,47kcal FH=33,74g ZS=41,68g SZH=87,89g CK=13,73g SÓ=3,55g TZS=2,51g Kiskola: EN=1,169,32kcal FH=49,70g ZS=46,82g SZH=132,02g CK=22,43g SÓ=6,16g TZS=2,89g		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Óvoda: EN=334,95kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=48,41g CK=14,33g SÓ=1,31g TZS=1,48g Iskola: EN=334,95kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=48,41g CK=14,33g SÓ=1,31g TZS=1,48g Kiskola: EN=638,40kcal FH=25,46g ZS=16,18g SZH=56,81g CK=28,68g SÓ=2,72g TZS=2,27g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk

Suli-
HOST

SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

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

0300A1 Gluténmentes

Étlap név:

Suli-Host

Étkeztetési Rendszer 3.0

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=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Pakfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csiliagfűt; 15=Édesfűszer; 16=Purintartók

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;		Gulyás leves sertéshússal; Darásmetélt; Alma;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';	
HÉTFŐ 2022.02.21.		Övoda: EN=390,45kcal FH=19,09g ZS=15,53g SZH=43,51g CK=10,20g SÓ=1,51g TZS=4,89g Iskola: EN=422,45kcal FH=20,83g ZS=16,99g SZH=46,41g CK=12,58g SÓ=1,59g TZS=5,74g K. Iskola: EN=693,40kcal FH=35,18g ZS=24,76g SZH=82,41g CK=15,36g SÓ=3,02g TZS=7,31g		Övoda: EN=689,52kcal FH=15,29g ZS=17,40g SZH=114,98g CK=33,04g SÓ=1,64g TZS=1,33g Iskola: EN=897,68kcal FH=22,18g ZS=20,77g SZH=151,33g CK=39,20g SÓ=2,54g TZS=1,44g K. Iskola: EN=1 060,38kcal FH=26,50g ZS=25,12g SZH=177,11g CK=39,43g SÓ=3,54g TZS=1,74g	
Tej (2)*; Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;		Karalábé leves 'lisztmentes'; Húsgombóc sült; Paradicsom mártás 'lisztmentes' (5)*; Főtt burgonya;		Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
KEDD 2022.02.22.		Övoda: EN=407,21kcal FH=23,28g ZS=15,59g SZH=45,33g CK=10,33g SÓ=2,09g TZS=4,79g Iskola: EN=453,97kcal FH=27,09g ZS=17,82g SZH=48,89g CK=12,63g SÓ=2,38g TZS=5,64g K. Iskola: EN=756,72kcal FH=45,62g ZS=27,19g SZH=81,89g CK=16,01g SÓ=4,09g TZS=7,27g		Övoda: EN=507,73kcal FH=17,13g ZS=19,54g SZH=66,57g CK=18,71g SÓ=0,95g TZS=0,79g Iskola: EN=664,03kcal FH=22,44g ZS=27,33g SZH=62,69g CK=25,69g SÓ=2,47g TZS=1,11g K. Iskola: EN=775,14kcal FH=25,52g ZS=32,66g SZH=95,19g CK=29,81g SÓ=3,48g TZS=1,42g	
Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Rizibizi; Banán;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
SZERDA 2022.02.23.		Övoda: EN=306,89kcal FH=14,79g ZS=10,19g SZH=38,12g CK=6,11g SÓ=1,81g TZS=1,62g Iskola: EN=329,17kcal FH=16,85g ZS=10,53g SZH=41,81g CK=8,13g SÓ=2,31g TZS=1,75g K. Iskola: EN=685,24kcal FH=30,61g ZS=17,05g SZH=77,57g CK=11,22g SÓ=3,97g TZS=2,61g		Övoda: EN=516,77kcal FH=18,14g ZS=17,23g SZH=82,15g CK=9,77g SÓ=2,21g TZS=1,79g Iskola: EN=694,63kcal FH=23,90g ZS=22,24g SZH=114,69g CK=15,11g SÓ=3,28g TZS=2,31g K. Iskola: EN=900,78kcal FH=28,69g ZS=26,35g SZH=129,74g CK=16,63g SÓ=4,65g TZS=2,75g	
Tea citromos; Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes';		Almaleves (lisztmentes,tejes) (2)*; Bazsalikomos csikeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;		Taurus zöldséges felvágott (allergénmentes); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Jégcsapretek;	
CSÜTÖRTÖK 2022.02.24.		Övoda: EN=286,17kcal FH=15,00g ZS=7,69g SZH=38,12g CK=6,13g SÓ=1,41g TZS=0,79g Iskola: EN=320,33kcal FH=16,74g ZS=9,39g SZH=41,85g CK=8,15g SÓ=1,41g TZS=0,79g K. Iskola: EN=582,18kcal FH=30,34g ZS=16,58g SZH=77,60g CK=11,23g SÓ=2,92g TZS=1,57g		Övoda: EN=503,94kcal FH=25,37g ZS=15,88g SZH=62,32g CK=21,74g SÓ=0,35g TZS=1,36g Iskola: EN=682,72kcal FH=33,08g ZS=20,59g SZH=87,89g CK=29,56g SÓ=1,66g TZS=1,76g K. Iskola: EN=809,78kcal FH=37,85g ZS=24,53g SZH=105,48g CK=36,70g SÓ=2,48g TZS=2,25g	
Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Zöldbab leves (gluténmentes); Bugaci sertés szelet; Petrezselymes burgonya; Mandarin;		Paradicsomos harsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';	
PÉNTEK 2022.02.25.		Övoda: EN=450,85kcal FH=20,83g ZS=16,82g SZH=54,06g CK=21,08g SÓ=1,79g TZS=6,02g Iskola: EN=482,25kcal FH=23,43g ZS=19,12g SZH=54,11g CK=21,08g SÓ=1,95g TZS=7,52g K. Iskola: EN=754,60kcal FH=38,77g ZS=27,76g SZH=87,86g CK=22,16g SÓ=3,52g TZS=9,80g		Övoda: EN=561,32kcal FH=25,91g ZS=21,10g SZH=60,58g CK=2,89g SÓ=1,63g TZS=1,89g Iskola: EN=730,70kcal FH=32,32g ZS=28,88g SZH=77,30g CK=3,30g SÓ=2,94g TZS=2,75g K. Iskola: EN=850,43kcal FH=36,55g ZS=32,61g SZH=93,07g CK=3,79g SÓ=3,17g TZS=3,16g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



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

0300A1 Gluténmentes

Étlap név:

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;
TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Ráktélek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Szegedi ÖVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szébelli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;			Zöldségleves 'lisztmentes'; Sertés sült; Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, tejmentes); Kenyér 'gluténmentes';			Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		
HÉTFŐ 2022.02.28.	Övoda: EN=388,05kcal FH=18,13g ZS=15,27g SZH=39,92g CK=7,08g SÓ=1,46g TZS=5,09g			Övoda: EN=563,89kcal FH=34,55g ZS=18,63g SZH=62,79g CK=3,29g SÓ=3,06g TZS=1,37g			Övoda: EN=332,45kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=40,89g CK=1,50g SÓ=1,31g TZS=1,49g		
	Iskola: EN=371,45kcal FH=18,33g ZS=15,29g SZH=40,26g CK=7,08g SÓ=1,46g TZS=5,09g			Iskola: EN=647,00kcal FH=38,84g ZS=22,25g SZH=62,79g CK=3,76g SÓ=3,76g TZS=1,59g			Iskola: EN=332,45kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=40,89g CK=1,50g SÓ=1,31g TZS=1,49g		
	K. Iskola: EN=613,60kcal FH=31,16g ZS=21,64g SZH=73,83g CK=8,16g SÓ=2,87g TZS=5,87g			K. Iskola: EN=901,63kcal FH=55,77g ZS=25,42g SZH=109,82g CK=5,39g SÓ=5,66g TZS=1,92g			K. Iskola: EN=573,40kcal FH=25,46g ZS=16,18g SZH=83,29g CK=18,56g SÓ=2,72g TZS=2,27g		
KEDD 2022.03.01.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';			Ósziparackleves tejjel 'lisztmentes' (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;			Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Banán;		
	Övoda: EN=450,85kcal FH=19,83g ZS=16,82g SZH=54,06g CK=2,108g SÓ=1,79g TZS=6,02g			Övoda: EN=511,80kcal FH=19,63g ZS=21,34g SZH=77,02g CK=2,41g SÓ=1,12g TZS=2,62g			Övoda: EN=387,95kcal FH=14,16g ZS=9,84g SZH=60,03g CK=1,08g SÓ=1,31g TZS=1,49g		
	Iskola: EN=482,25kcal FH=23,43g ZS=19,12g SZH=54,11g CK=2,108g SÓ=1,99g TZS=7,52g			Iskola: EN=690,27kcal FH=26,45g ZS=29,74g SZH=101,27g CK=26,88g SÓ=1,79g TZS=4,23g			Iskola: EN=429,95kcal FH=14,89g ZS=9,84g SZH=69,71g CK=1,08g SÓ=1,31g TZS=1,49g		
	K. Iskola: EN=754,60kcal FH=38,76g ZS=27,76g SZH=87,56g CK=22,16g SÓ=3,62g TZS=9,80g			K. Iskola: EN=636,64kcal FH=30,99g ZS=36,33g SZH=124,06g CK=31,35g SÓ=2,05g TZS=5,29g			K. Iskola: EN=670,90kcal FH=27,41g ZS=16,18g SZH=103,11g CK=2,16g SÓ=2,72g TZS=2,27g		
SZERDA 2022.03.02.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;			Tavaszleves 'lisztmentes'; Csirkepökölt; Szarvacská teszta gluténment; Káposzta saláta;			Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Jégcsapretek;		
	Övoda: EN=418,55kcal FH=19,17g ZS=15,44g SZH=50,31g CK=10,28g SÓ=1,51g TZS=4,89g			Övoda: EN=569,31kcal FH=21,90g ZS=22,41g SZH=67,93g CK=9,83g SÓ=1,02g TZS=1,84g			Övoda: EN=316,85kcal FH=15,06g ZS=13,27g SZH=34,17g CK=1,20g SÓ=1,71g TZS=2,69g		
	Iskola: EN=458,98kcal FH=20,83g ZS=16,84g SZH=55,41g CK=10,28g SÓ=1,56g TZS=5,74g			Iskola: EN=758,63kcal FH=27,49g ZS=29,47g SZH=83,31g CK=17,16g SÓ=2,21g TZS=2,45g			Iskola: EN=359,85kcal FH=17,28g ZS=16,69g SZH=34,51g CK=1,32g SÓ=2,11g TZS=3,88g		
	K. Iskola: EN=727,90kcal FH=35,06g ZS=24,56g SZH=91,11g CK=15,96g SÓ=3,02g TZS=7,37g			K. Iskola: EN=928,32kcal FH=31,51g ZS=35,15g SZH=118,53g CK=22,67g SÓ=3,81g TZS=2,96g			K. Iskola: EN=622,30kcal FH=31,12g ZS=24,74g SZH=68,53g CK=2,46g SÓ=3,72g TZS=5,27g		
CSÜTÖRTÖK 2022.03.03.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';			Csontleves 'lisztmentes'; Hentes sertés szelet 'lisztmentes' (1)*; Tört burgonya; Alma;			Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;		
	Övoda: EN=307,17kcal FH=14,79g ZS=10,19g SZH=39,14g CK=6,13g SÓ=1,81g TZS=1,62g			Övoda: EN=507,91kcal FH=26,01g ZS=17,11g SZH=56,91g CK=1,37g SÓ=2,11g TZS=1,23g			Övoda: EN=344,75kcal FH=15,64g ZS=15,49g SZH=35,69g CK=1,14g SÓ=1,70g TZS=2,02g		
	Iskola: EN=329,53kcal FH=16,85g ZS=10,53g SZH=41,84g CK=6,15g SÓ=2,31g TZS=1,75g			Iskola: EN=677,90kcal FH=34,61g ZS=24,13g SZH=73,42g CK=1,98g SÓ=3,73g TZS=1,95g			Iskola: EN=347,15kcal FH=15,84g ZS=15,51g SZH=36,03g CK=1,14g SÓ=1,70g TZS=2,02g		
	K. Iskola: EN=585,48kcal FH=30,67g ZS=17,05g SZH=82,41g CK=11,23g SÓ=3,97g TZS=2,61g			K. Iskola: EN=796,08kcal FH=40,76g ZS=27,74g SZH=97,37g CK=2,50g SÓ=5,24g TZS=2,15g			K. Iskola: EN=689,50kcal FH=31,28g ZS=30,98g SZH=71,37g CK=2,28g SÓ=3,50g TZS=4,03g		
PÉNTEK 2022.03.04.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;			Burgonyaleves (tejmentes); Pitamios csibevagdalt 'teji, tojásmentes'; Zöldbabfőzelék tejfőlös 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';			Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		
	Övoda: EN=380,45kcal FH=19,09g ZS=15,53g SZH=43,51g CK=10,28g SÓ=1,51g TZS=4,89g			Övoda: EN=620,92kcal FH=32,98g ZS=18,45g SZH=77,51g CK=1,75g SÓ=2,45g TZS=1,98g			Övoda: EN=334,95kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=48,41g CK=14,33g SÓ=1,31g TZS=1,49g		
	Iskola: EN=422,45kcal FH=20,83g ZS=16,99g SZH=46,41g CK=12,58g SÓ=1,56g TZS=5,74g			Iskola: EN=747,48kcal FH=40,56g ZS=21,98g SZH=92,43g CK=11,24g SÓ=3,84g TZS=2,32g			Iskola: EN=334,95kcal FH=12,73g ZS=9,84g SZH=48,41g CK=14,33g SÓ=1,31g TZS=1,49g		
	K. Iskola: EN=693,40kcal FH=35,18g ZS=24,76g SZH=82,41g CK=15,96g SÓ=3,02g TZS=7,37g			K. Iskola: EN=1,036,58kcal FH=59,91g ZS=25,28g SZH=137,18g CK=15,15g SÓ=6,06g TZS=2,72g			K. Iskola: EN=638,40kcal FH=25,46g ZS=16,18g SZH=83,29g CK=18,56g SÓ=2,72g TZS=2,27g		



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
 6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-0-015, Fax: +36-62-542-0-016
 E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:
0300A1 Gluténmentes

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=Diététék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
 9=Héj; 10=Rakéták; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 15=Édesítőszer; 16=Pinátesztük
 SZULI-HOST Kft. diétikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkezési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-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 (lisztmentes,tejes) Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	116,98kcal	1,65g	0,60g	25,31g	21,28g	0,13g	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	0,20g	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	1,49g	0,61g
Banán Összetétel: Banán	115,50kcal	1,43g	0,00g	26,62g	0,00g	0,00g	0,00g
Baromfi párizsi (diéta) Összetétel: Csirkejó Baromfi Rúd all.mentes	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
Bazsalikomos csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,81g	6,93g	0,94g	0,21g	0,10g	0,30g
Bebo margarin 10g Összetétel: Margarin Mini 'Bebo 10g	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Bolognai halas-tészta Összetétel: 'Spagetti' Tészta, Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Halfilé 'Pangasius', Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	344,12kcal	12,17g	6,87g	57,36g	9,53g	1,18g	0,43g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,20g	0,20g
Brassói aprópecsenye csirkehús Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	129,32kcal	16,85g	6,01g	1,29g	0,34g	0,20g	0,20g
Bugaci sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	177,85kcal	17,40g	9,86g	3,80g	0,51g	0,60g	0,82g
Burgonyafőzelék 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	187,54kcal	4,54g	2,39g	33,46g	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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,36g	0,06g	1,44g	1,14g	0,90g	0,00g
Csirkemájkrém 30g Összetétel: Csirke májaskrém 30g '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
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
Darásmetélt Összetétel: 'Szélesmetélt' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Lekvár 'sárgabarack', Porcukor 'Koronás', Só 'jódozott'	465,83kcal	4,47g	8,26g	92,24g	32,00g	1,51g	0,70g
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 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 leves 'lisztmentes' Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	77,89kcal	2,73g	2,20g	11,44g	0,99g	0,23g	0,22g
Gulyás leves sertéshússal Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	189,59kcal	10,38g	9,14g	15,04g	1,04g	0,13g	0,63g
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
Házi zöldséges sertéshúskrém 'teimentes' Összetétel: Margarin Liga 500, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'	50,66kcal	4,25g	3,62g	0,13g	0,05g	0,58g	0,60g
Húsgombóc sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	199,76kcal	9,74g	13,84g	12,28g	0,13g	0,10g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2022.02.01.-tól 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Joghurt natúr	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
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	271,11kcal	21,15g	8,80g	31,46g	0,09g	0,99g	0,21g
Karalábé leves 'lisztmentes' Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	76,36kcal	1,57g	3,08g	10,19g	3,54g	0,59g	0,33g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, tejmentes) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	113,02kcal	3,07g	2,23g	19,59g	0,17g	0,30g	0,21g
Kenyér 'gluténmentes' Összetétel: Élesztő 'Szárított', Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott'	240,95kcal	12,73g	6,34g	33,41g	1,08g	1,31g	0,79g
Kenyér 'gluténmentes' Összetétel: Élesztő 'Szárított', Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott'	240,95kcal	12,73g	6,34g	33,41g	1,08g	1,21g	0,79g
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
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöldség keverék, Fagy. pritamin paprika, Köles, Margarin Liga 500, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	250,96kcal	6,91g	8,33g	36,07g	0,24g	0,12g	0,78g
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	0,99g	0,30g
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,52kcal	16,84g	8,33g	0,65g	0,13g	0,50g	0,20g
Körettészta 'gluténmentes' Összetétel: 'Orsó' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	249,05kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,30g	0,50g
Körözött 'házi' Összetétel: Csemege paprika, Só 'jódozott', Tehéntúró félzsíros, Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,15kcal	2,93g	1,37g	0,84g	0,04g	0,10g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2022.02.01.-tól 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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 'lisztmentes' 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	106,32kcal	2,16g	3,00g	16,61g	0,89g	0,58g	0,53g
Mandarin Összetétel: Mandarin	27,00kcal	0,42g	0,00g	5,88g	0,00g	0,00g	0,00g
Meggy leves 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	85,04kcal	1,16g	0,15g	19,33g	15,35g	0,10g	0,00g
Meggy mártás 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	158,55kcal	1,69g	3,90g	28,58g	20,65g	0,50g	0,40g
Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Méz 'vegyes virág', Mustár E-mentes Univer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,77kcal	17,14g	13,68g	6,99g	5,22g	0,75g	1,00g
Mini dzsem Összetétel: Dzsem 'sárgabarack'	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
Orsó tészta Összetétel: 'Orsó' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	224,18kcal	2,40g	3,04g	46,20g	0,00g	0,50g	0,20g
Őszibarack rostoslé (dobozos) Összetétel: Dobozos Gyümölcslé 2 dl 50% őszibarack	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: 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
Paradicsom leves 'lisztmentes' Összetétel: 'Betű' Tészta, Csemege paprika, Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	103,93kcal	1,93g	0,37g	23,06g	12,48g	0,13g	0,03g
Paradicsom mártás 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	137,61kcal	3,31g	2,32g	25,70g	15,04g	0,17g	0,26g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Só 'jódozott', Tehéntúró félzsíros, Tejföl '12%'	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,10g	0,00g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Toast sonkás szelet allergénmentes	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
Tökfőzelék tejfölös 'lisztmentes' Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	153,20kcal	2,79g	5,93g	21,24g	8,38g	0,21g	0,64g
Tört burgonya Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Örlött 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
Vadas pulykaapró 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár E-mentes Univer, Örlött 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, Örlött 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, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	151,21kcal	13,07g	8,70g	4,21g	0,09g	0,99g	0,60g
Vagdalt sertés(tojás-, lisztmentes) Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örlött 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
Zellerkrémleves 'tejmentes' Összetétel: 'Betű' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Örlött fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,13kcal	1,87g	1,43g	10,36g	1,68g	0,17g	0,16g
Zöldbab leves (gluténmentes) Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	101,82kcal	3,07g	3,28g	14,07g	2,37g	0,54g	0,36g
Zöldbabfőzelék (tej-, lisztmentes) Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	134,65kcal	4,45g	4,23g	18,37g	3,28g	0,21g	0,47g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'	206,82kcal	7,76g	4,29g	32,68g	14,00g	0,52g	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	0,50g	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
Zöldségleves 'lisztmentes' Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	69,90kcal	1,91g	2,65g	9,11g	1,91g	0,56g	0,28g