

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.03.01.	Joghurt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Tejbenrizs (2)*; Kakaó szórat (4)*; Alma;	Mini méz; Riso margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=271,60kcal FH=9,90g ZS=10,70g SZH=39,20g CK=6,00g SÓ=0,39g TZS=3,60g	Iskola: EN=349,60kcal FH=12,30g ZS=12,10g SZH=55,80g CK=6,00g SÓ=0,51g TZS=3,60g	K.Iskola: EN=450,20kcal FH=14,70g ZS=16,00g SZH=72,40g CK=6,00g SÓ=0,63g TZS=3,60g
KEDD 2021.03.02.	szibarack rostoslé (dobozos); Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Gomba leves; Sertés sült; Meggymártás 'tejmentes'; F tt burgonya;	Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Narancs;
	Óvoda: EN=366,80kcal FH=12,60g ZS=12,20g SZH=55,35g CK=12,00g SÓ=0,72g TZS=4,50g	Iskola: EN=476,20kcal FH=17,60g ZS=15,90g SZH=72,00g CK=12,00g SÓ=1,00g TZS=6,00g	K.Iskola: EN=608,20kcal FH=22,60g ZS=22,10g SZH=88,65g CK=12,00g SÓ=1,28g TZS=7,50g
SZERDA 2021.03.03.	Tea csipkebogyó; Riso margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vadas pulykaapró (2, 5, 11)*; Orsó tészta; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=178,08kcal FH=4,86g ZS=3,09g SZH=32,94g CK=5,03g SÓ=0,28g TZS=0,00g	Iskola: EN=190,32kcal FH=5,10g ZS=3,15g SZH=35,56g CK=7,05g SÓ=0,28g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=223,04kcal FH=5,22g ZS=5,68g SZH=37,87g CK=9,06g SÓ=0,28g TZS=0,00g
CSÜTÖRTÖK 2021.03.04.	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes';	Almaleves (tejfölös) (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka;	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Retek;
	Óvoda: EN=204,87kcal FH=7,73g ZS=4,17g SZH=39,10g CK=5,09g SÓ=0,34g TZS=0,00g	Iskola: EN=312,01kcal FH=12,31g ZS=6,56g SZH=58,36g CK=7,16g SÓ=0,46g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=405,77kcal FH=15,47g ZS=8,34g SZH=77,26g CK=9,20g SÓ=0,68g TZS=0,00g
PÉNTEK 2021.03.05.	Poharas tej (2)*; Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Zöldborsó leves 'tej-, cukormentes'; Milánói makaróni; Sajtszórat (2)*; Alma;	Mini dzsem (13)*; Riso margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=284,36kcal FH=11,78g ZS=8,65g SZH=39,19g CK=0,00g SÓ=0,29g TZS=0,00g	Iskola: EN=286,76kcal FH=11,98g ZS=8,67g SZH=39,53g CK=0,00g SÓ=0,29g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=310,56kcal FH=12,08g ZS=11,18g SZH=39,70g CK=0,00g SÓ=0,29g TZS=0,00g

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



**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

**Étlap név:**

**0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)**

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; 7=Mandula, pisztácia;

8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

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

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.03.01.	Tea citromos; Gépsonka (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Mini méz; Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=247,32kcal FH=7,75g ZS=9,35g SZH=38,59g CK=5,14g SÓ=0,69g TZS=1,42g	Iskola: EN=351,28kcal FH=13,05g ZS=11,30g SZH=57,50g CK=7,20g SÓ=1,25g TZS=1,64g	K.Iskola: EN=499,08kcal FH=16,95g ZS=18,98g SZH=76,29g CK=9,27g SÓ=1,60g TZS=2,96g
KEDD 2021.03.02.	szibarack rostoslé (dobozos); Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Gomba leves; Sertés sült; Meggymártás 'tejmentes'; F tt burgonya;	Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Narancs;
	Óvoda: EN=343,20kcal FH=6,85g ZS=12,20g SZH=55,65g CK=12,17g SÓ=0,64g TZS=2,40g	Iskola: EN=461,40kcal FH=11,25g ZS=17,00g SZH=72,65g CK=12,29g SÓ=1,16g TZS=3,60g	K.Iskola: EN=612,50kcal FH=14,70g ZS=26,10g SZH=89,50g CK=12,40g SÓ=1,48g TZS=5,40g
SZERDA 2021.03.03.	Rizstej; Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vadas pulykaapró 'tejmentes' (5, 11)*; Orsó tézta; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=308,00kcal FH=14,91g ZS=34,59g SZH=51,95g CK=0,05g SÓ=0,28g TZS=1,20g	Iskola: EN=342,00kcal FH=17,65g ZS=41,65g SZH=58,55g CK=0,05g SÓ=0,28g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=427,00kcal FH=20,32g ZS=54,68g SZH=64,90g CK=0,10g SÓ=0,28g TZS=2,40g
CSÜTÖRTÖK 2021.03.04.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Almaleves 'tejmentes'; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka;	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Retek;
	Óvoda: EN=243,72kcal FH=6,91g ZS=9,15g SZH=38,98g CK=5,10g SÓ=0,74g TZS=1,33g	Iskola: EN=344,08kcal FH=11,37g ZS=10,89g SZH=58,29g CK=7,12g SÓ=1,36g TZS=1,47g	K.Iskola: EN=490,08kcal FH=14,85g ZS=18,46g SZH=77,28g CK=9,17g SÓ=1,73g TZS=2,73g
PÉNTEK 2021.03.05.	Tea csipkebogyó; Zöldf szeres harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Zöldborsó leves 'tej-, cukormentes'; Milánói makaróni; Alma;	Mini dzsem (13)*; Ráma margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=258,44kcal FH=7,59g ZS=9,67g SZH=35,40g CK=5,09g SÓ=0,68g TZS=1,23g	Iskola: EN=269,08kcal FH=7,79g ZS=9,69g SZH=37,76g CK=7,11g SÓ=0,68g TZS=1,23g	K.Iskola: EN=378,60kcal FH=10,50g ZS=18,82g SZH=41,71g CK=9,18g SÓ=1,07g TZS=2,46g
	Óvoda: EN=242,00kcal FH=4,55g ZS=6,50g SZH=43,53g CK=16,47g SÓ=0,28g TZS=1,20g	Iskola: EN=242,00kcal FH=4,55g ZS=6,50g SZH=43,53g CK=16,47g SÓ=0,28g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=295,00kcal FH=4,60g ZS=12,50g SZH=43,58g CK=16,52g SÓ=0,28g TZS=2,40g
	Óvoda: EN=232,26kcal FH=5,39g ZS=6,52g SZH=37,48g CK=0,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g	Iskola: EN=248,66kcal FH=5,63g ZS=6,52g SZH=40,88g CK=0,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=301,66kcal FH=5,68g ZS=12,52g SZH=40,93g CK=0,10g SÓ=0,29g TZS=2,40g
	Óvoda: EN=308,00kcal FH=14,91g ZS=34,59g SZH=51,95g CK=0,05g SÓ=0,28g TZS=1,20g	Iskola: EN=313,20kcal FH=10,59g ZS=12,69g SZH=51,27g CK=0,00g SÓ=0,75g TZS=1,65g	K.Iskola: EN=470,40kcal FH=8,19g ZS=9,37g SZH=69,34g CK=0,00g SÓ=1,26g TZS=3,30g
	Óvoda: EN=211,88kcal FH=8,34g ZS=7,05g SZH=33,64g CK=0,03g SÓ=0,78g TZS=0,50g	Iskola: EN=344,36kcal FH=14,16g ZS=12,69g SZH=50,57g CK=0,05g SÓ=1,18g TZS=1,00g	K.Iskola: EN=449,57kcal FH=16,38g ZS=18,74g SZH=67,33g CK=0,06g SÓ=1,57g TZS=1,22g
	Óvoda: EN=274,50kcal FH=3,90g ZS=8,05g SZH=45,50g CK=17,75g SÓ=0,35g TZS=1,55g	Iskola: EN=274,50kcal FH=3,90g ZS=8,05g SZH=45,50g CK=17,75g SÓ=0,35g TZS=1,55g	K.Iskola: EN=390,00kcal FH=3,95g ZS=14,05g SZH=60,55g CK=31,05g SÓ=0,35g TZS=2,75g

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



**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

**Étlap név:**

**0200A1 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; 7=Mandula, pisztácia;

8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

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

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.03.01.	Joghurt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Tárkonyos csirkeraguleves (gluténmentes); Tejbenrizs (2)*; Kakaó szórat (4)*; Alma;	Mini méz; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=245,77kcal FH=5,60g ZS=12,51g SZH=27,65g CK=6,01g SÓ=0,38g TZS=4,10g	Iskola: EN=245,77kcal FH=5,60g ZS=12,51g SZH=27,65g CK=6,01g SÓ=0,38g TZS=4,10g	K.Iskola: EN=398,54kcal FH=6,10g ZS=19,62g SZH=49,29g CK=6,01g SÓ=0,70g TZS=4,60g
KEDD 2021.03.02.	szibarack rostoslé (dobozos); Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Gomba leves 'lisztmentes'; Sertés sült; Meggy mártás 'Liszt-, tejmentes'; F tt burgonya;	Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Narancs;
	Óvoda: EN=340,97kcal FH=8,30g ZS=14,01g SZH=43,80g CK=12,01g SÓ=0,70g TZS=5,00g	Iskola: EN=372,37kcal FH=10,90g ZS=16,31g SZH=43,85g CK=12,01g SÓ=0,86g TZS=6,50g	K.Iskola: EN=556,54kcal FH=14,00g ZS=25,72g SZH=65,54g CK=12,01g SÓ=1,35g TZS=8,50g
SZERDA 2021.03.03.	Tea csipkebogyó; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	Tarhonyaleves 'lisztmentes'; Vadas pulykaapró 'tejmentes' (5, 11)*; Körettészta 'gluténmentes'; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=179,25kcal FH=0,86g ZS=7,20g SZH=27,59g CK=5,04g SÓ=0,23g TZS=0,50g	Iskola: EN=191,49kcal FH=1,10g ZS=7,26g SZH=30,21g CK=7,05g SÓ=0,23g TZS=0,50g	K.Iskola: EN=354,38kcal FH=1,72g ZS=14,40g SZH=54,16g CK=9,07g SÓ=0,55g TZS=1,00g
CSÜTÖRTÖK 2021.03.04.	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Almaleves (lisztmentes,tejfölös) (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka;	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'gluténmentes'; Retek;
	Óvoda: EN=179,04kcal FH=3,43g ZS=5,98g SZH=27,54g CK=5,10g SÓ=0,33g TZS=0,50g	Iskola: EN=208,18kcal FH=5,61g ZS=6,97g SZH=30,21g CK=7,16g SÓ=0,33g TZS=0,50g	K.Iskola: EN=354,11kcal FH=6,86g ZS=11,95g SZH=54,15g CK=9,21g SÓ=0,75g TZS=1,00g
PÉNTEK 2021.03.05.	Poharas tej (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	Zöldborsó leves 'lisztmentes'; Milánói makaróni 'lisztmentes'; Sajtszórat (2)*; Alma;	Mini dzsem (13)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=280,37kcal FH=7,60g ZS=12,74g SZH=32,76g CK=0,01g SÓ=0,23g TZS=0,50g	Iskola: EN=282,77kcal FH=7,80g ZS=12,76g SZH=33,10g CK=0,01g SÓ=0,23g TZS=0,50g	K.Iskola: EN=436,74kcal FH=8,40g ZS=19,88g SZH=54,91g CK=0,01g SÓ=0,55g TZS=1,00g
	Óvoda: EN=215,27kcal FH=0,50g ZS=7,11g SZH=36,65g CK=13,26g SÓ=0,23g TZS=0,50g	Iskola: EN=215,27kcal FH=0,50g ZS=7,11g SZH=36,65g CK=13,26g SÓ=0,23g TZS=0,50g	K.Iskola: EN=430,54kcal FH=1,00g ZS=14,22g SZH=59,77g CK=16,43g SÓ=0,55g TZS=1,00g

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



**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

**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=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

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

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.03.01.	Joghurt (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Tejbenrizs (diabetikus) (2, 15)*; Alma;	Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=302,00kcal FH=9,95g ZS=14,20g SZH=39,25g CK=6,05g SÓ=0,39g TZS=4,80g	Iskola: EN=380,00kcal FH=12,35g ZS=15,60g SZH=55,85g CK=6,05g SÓ=0,51g TZS=4,80g	K.Iskola: EN=511,00kcal FH=14,80g ZS=23,00g SZH=72,50g CK=6,10g SÓ=0,63g TZS=6,00g
KEDD 2021.03.02.	Tea (diabetikus) (15)*; Trappista sajt (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Gomba leves; Sertés sült; Meggymártás (diab.tejment) (15)*; F tt burgonya;	Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Alma;
	Óvoda: EN=303,92kcal FH=12,65g ZS=15,70g SZH=33,46g CK=0,10g SÓ=0,72g TZS=5,70g	Iskola: EN=413,69kcal FH=17,65g ZS=19,40g SZH=50,14g CK=0,12g SÓ=1,00g TZS=7,20g	K.Iskola: EN=576,09kcal FH=22,70g ZS=29,10g SZH=66,84g CK=0,17g SÓ=1,28g TZS=9,90g
SZERDA 2021.03.03.	Poharas tej (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Tarhonyaleves (burgonyamentes); Vadas pulykaapró 'tejmentes' (5, 11)*; Orsó tézsta; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=333,00kcal FH=11,65g ZS=14,40g SZH=43,85g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=411,00kcal FH=14,05g ZS=15,80g SZH=60,45g CK=0,05g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=542,00kcal FH=16,50g ZS=23,20g SZH=77,10g CK=0,10g SÓ=0,48g TZS=2,40g
CSÜTÖRTÖK 2021.03.04.	Tea (diabetikus) (15)*; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes';	Almaleves (liszt-, tej-, cukormentes) (15)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Uborkasaláta 'Cukormentes' (15)*;	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Retek;
	Óvoda: EN=184,87kcal FH=7,73g ZS=4,17g SZH=34,10g CK=0,09g SÓ=0,34g TZS=0,00g	Iskola: EN=284,02kcal FH=12,31g ZS=6,56g SZH=51,36g CK=0,16g SÓ=0,46g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=369,78kcal FH=15,47g ZS=8,34g SZH=68,26g CK=0,20g SÓ=0,68g TZS=0,00g
PÉNTEK 2021.03.05.	Poharas tej (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;	Zöldborsó leves 'tej-, cukormentes'; Milánói makaróni 'Cukormentes'; Sajtszórat (2)*; Alma;	Dzsem (diabetikus); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=336,60kcal FH=11,95g ZS=14,43g SZH=44,36g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=417,00kcal FH=14,55g ZS=15,85g SZH=61,30g CK=0,05g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=549,20kcal FH=17,10g ZS=23,26g SZH=78,12g CK=0,10g SÓ=0,48g TZS=2,40g
	Óvoda: EN=329,60kcal FH=20,38g ZS=7,75g SZH=55,27g CK=9,98g SÓ=8,24g TZS=2,01g	Iskola: EN=447,77kcal FH=26,44g ZS=12,65g SZH=69,06g CK=14,98g SÓ=1,53g TZS=3,22g	K.Iskola: EN=532,34kcal FH=30,77g ZS=16,76g SZH=77,94g CK=17,88g SÓ=1,64g TZS=3,98g
	Óvoda: EN=252,80kcal FH=7,15g ZS=12,23g SZH=34,16g CK=0,17g SÓ=0,64g TZS=2,40g	Iskola: EN=373,40kcal FH=11,75g ZS=17,05g SZH=51,50g CK=0,29g SÓ=1,16g TZS=3,60g	K.Iskola: EN=525,70kcal FH=15,30g ZS=26,16g SZH=68,52g CK=0,40g SÓ=1,48g TZS=5,40g
	Óvoda: EN=303,92kcal FH=12,65g ZS=15,70g SZH=33,46g CK=0,10g SÓ=0,72g TZS=5,70g	Iskola: EN=413,69kcal FH=17,65g ZS=19,40g SZH=50,14g CK=0,12g SÓ=1,00g TZS=7,20g	K.Iskola: EN=576,09kcal FH=22,70g ZS=29,10g SZH=66,84g CK=0,17g SÓ=1,28g TZS=9,90g
	Óvoda: EN=431,61kcal FH=23,79g ZS=12,89g SZH=51,36g CK=13,77g SÓ=1,82g TZS=0,63g	Iskola: EN=551,87kcal FH=30,05g ZS=16,59g SZH=65,86g CK=18,54g SÓ=2,62g TZS=0,83g	K.Iskola: EN=628,36kcal FH=33,71g ZS=19,40g SZH=74,30g CK=18,78g SÓ=3,07g TZS=1,04g
	Óvoda: EN=243,10kcal FH=5,29g ZS=8,80g SZH=40,95g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=333,50kcal FH=7,85g ZS=10,20g SZH=60,35g CK=0,05g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=464,50kcal FH=10,30g ZS=17,60g SZH=77,00g CK=0,10g SÓ=0,48g TZS=2,40g
	Óvoda: EN=333,00kcal FH=11,65g ZS=14,40g SZH=43,85g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=411,00kcal FH=14,05g ZS=15,80g SZH=60,45g CK=0,05g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=542,00kcal FH=16,50g ZS=23,20g SZH=77,10g CK=0,10g SÓ=0,48g TZS=2,40g
	Óvoda: EN=540,44kcal FH=21,71g ZS=18,41g SZH=69,72g CK=1,55g SÓ=1,73g TZS=1,04g	Iskola: EN=697,87kcal FH=27,31g ZS=23,57g SZH=91,25g CK=1,77g SÓ=3,02g TZS=1,34g	K.Iskola: EN=822,58kcal FH=30,60g ZS=27,78g SZH=109,28g CK=2,07g SÓ=3,03g TZS=1,65g
	Óvoda: EN=241,20kcal FH=8,55g ZS=9,46g SZH=35,57g CK=0,00g SÓ=0,63g TZS=1,65g	Iskola: EN=323,20kcal FH=11,19g ZS=10,92g SZH=52,77g CK=0,00g SÓ=0,75g TZS=1,65g	K.Iskola: EN=482,40kcal FH=17,10g ZS=18,92g SZH=71,14g CK=0,00g SÓ=1,26g TZS=3,30g
	Óvoda: EN=184,87kcal FH=7,73g ZS=4,17g SZH=34,10g CK=0,09g SÓ=0,34g TZS=0,00g	Iskola: EN=284,02kcal FH=12,31g ZS=6,56g SZH=51,36g CK=0,16g SÓ=0,46g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=369,78kcal FH=15,47g ZS=8,34g SZH=68,26g CK=0,20g SÓ=0,68g TZS=0,00g
	Óvoda: EN=484,21kcal FH=23,59g ZS=16,57g SZH=54,34g CK=10,67g SÓ=1,09g TZS=1,02g	Iskola: EN=594,83kcal FH=29,62g ZS=19,35g SZH=68,24g CK=12,95g SÓ=1,58g TZS=1,12g	K.Iskola: EN=675,50kcal FH=33,27g ZS=21,27g SZH=79,22g CK=14,14g SÓ=1,98g TZS=1,23g
	Óvoda: EN=211,88kcal FH=8,34g ZS=7,05g SZH=33,64g CK=0,03g SÓ=0,78g TZS=0,50g	Iskola: EN=344,36kcal FH=14,16g ZS=12,69g SZH=50,57g CK=0,05g SÓ=1,18g TZS=1,00g	K.Iskola: EN=449,57kcal FH=18,38g ZS=16,16g SZH=67,33g CK=0,06g SÓ=1,57g TZS=1,22g
	Óvoda: EN=336,60kcal FH=11,95g ZS=14,43g SZH=44,36g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=417,00kcal FH=14,55g ZS=15,85g SZH=61,30g CK=0,05g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=549,20kcal FH=17,10g ZS=23,26g SZH=78,12g CK=0,10g SÓ=0,48g TZS=2,40g
	Óvoda: EN=565,48kcal FH=21,72g ZS=20,86g SZH=69,84g CK=5,96g SÓ=1,27g TZS=2,16g	Iskola: EN=750,99kcal FH=29,55g ZS=27,92g SZH=91,59g CK=7,48g SÓ=2,40g TZS=3,30g	K.Iskola: EN=884,60kcal FH=34,47g ZS=30,91g SZH=112,55g CK=9,64g SÓ=2,41g TZS=3,33g
	Óvoda: EN=321,00kcal FH=4,85g ZS=8,80g SZH=60,25g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=399,00kcal FH=7,25g ZS=10,20g SZH=76,85g CK=0,05g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=642,00kcal FH=9,70g ZS=17,60g SZH=120,50g CK=0,10g SÓ=0,48g TZS=2,40g

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



**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

**Étlap név:**

**1300A1 Diabetesz**

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

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

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**



	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.03.08.	Tea csipkebogyó; Mini méz; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Babgulyás leves sertéshússal; Túrós tészta (2)*; Alma;	Kefír (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=259,08kcal FH=4,80g ZS=5,30g SZH=54,72g CK=21,45g SÓ=0,24g TZS=0,00g	Iskola: EN=345,32kcal FH=7,20g ZS=6,70g SZH=73,34g CK=23,47g SÓ=0,36g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=454,04kcal FH=9,60g ZS=10,60g SZH=91,95g CK=25,48g SÓ=0,48g TZS=0,00g
KEDD 2021.03.09.	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Riso margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;	Brokkoli krémleves 'Cukormentes' (2)*; Sült csirkecomb; Zöldséges rizs; Banán;	Pápai sonka (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=332,10kcal FH=10,05g ZS=7,55g SZH=54,65g CK=26,90g SÓ=0,55g TZS=2,15g	Iskola: EN=354,10kcal FH=11,60g ZS=8,30g SZH=56,95g CK=29,20g SÓ=0,60g TZS=2,60g	K.Iskola: EN=461,20kcal FH=13,15g ZS=11,55g SZH=74,25g CK=44,75g SÓ=0,65g TZS=3,05g
SZERDA 2021.03.10.	szibarack rostoslé (dobozos); Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Karalábé leves; Köményes sertéssült; Burgonyaf zelék tejfölös (2)*; Kenyér 'Adalékmentes'; Alma;	Tauris Király szalámi; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=256,76kcal FH=5,04g ZS=3,11g SZH=50,98g CK=12,00g SÓ=0,29g TZS=0,00g	Iskola: EN=260,76kcal FH=5,28g ZS=3,17g SZH=51,58g CK=12,00g SÓ=0,29g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=285,36kcal FH=5,40g ZS=5,70g SZH=51,88g CK=12,00g SÓ=0,29g TZS=0,00g
CSÜTÖRTÖK 2021.03.11.	Tej (2)*; Riso margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Lebbencs leves; Halpaprikás (9)*; Szarvacskatészta; Csemege uborka; Kenyér 'Adalékmentes';	Zala Kométa; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Retek;
	Óvoda: EN=239,60kcal FH=10,70g ZS=6,00g SZH=36,20g CK=9,20g SÓ=0,48g TZS=1,80g	Iskola: EN=261,60kcal FH=12,25g ZS=6,75g SZH=38,50g CK=11,50g SÓ=0,53g TZS=2,25g	K.Iskola: EN=306,20kcal FH=13,80g ZS=10,00g SZH=40,80g CK=13,80g SÓ=0,58g TZS=2,70g
PÉNTEK 2021.03.12.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Zöldségkrémleves (2)*; Bazsalikomos csirkeragu; Párolt rizs; Narancs;	Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=357,00kcal FH=12,90g ZS=12,28g SZH=53,85g CK=20,00g SÓ=0,72g TZS=4,53g	Iskola: EN=466,40kcal FH=17,90g ZS=15,98g SZH=70,50g CK=20,00g SÓ=1,00g TZS=6,03g	K.Iskola: EN=598,40kcal FH=22,90g ZS=22,18g SZH=87,15g CK=20,00g SÓ=1,28g TZS=7,53g

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



**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

**Étlap név:**

**0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)**

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; 7=Mandula, pisztácia;

8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

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

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.03.08.	Tea csipkebogyó; Mini méz; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Babgulyás leves sertéshússal; Diós metélt (6)*; Alma;	Zöldf szeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=289,48kcal FH=4,85g ZS=8,80g SZH=54,77g CK=21,50g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=375,72kcal FH=7,25g ZS=10,20g SZH=73,39g CK=23,52g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=514,84kcal FH=9,70g ZS=17,60g SZH=92,05g CK=25,58g SÓ=0,48g TZS=2,40g
KEDD 2021.03.09.	Rizstej; Mini dzsem (13)*; Ráma margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;	Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldséges rizs; Banán;	Pápai sonka (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=394,50kcal FH=13,90g ZS=36,05g SZH=69,50g CK=17,75g SÓ=0,35g TZS=1,55g	Iskola: EN=424,50kcal FH=16,40g ZS=43,05g SZH=75,50g CK=17,75g SÓ=0,35g TZS=1,55g	K.Iskola: EN=570,00kcal FH=18,95g ZS=56,05g SZH=96,55g CK=31,05g SÓ=0,35g TZS=2,75g
SZERDA 2021.03.10.	szibarack rostoslé (dobozos); Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Karalábé leves; Köményes sertéssült; Burgonyaf zelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes'; Alma;	Tauris Király szalámi; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=287,16kcal FH=5,09g ZS=6,61g SZH=51,03g CK=12,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g	Iskola: EN=291,16kcal FH=5,33g ZS=6,67g SZH=51,63g CK=12,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=346,16kcal FH=5,50g ZS=12,70g SZH=51,98g CK=12,10g SÓ=0,29g TZS=2,40g
CSÜTÖRTÖK 2021.03.11.	Rizstej; Csirkemájkrém 30g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Lebbencs leves; Halpaprikás (9)*; Szarvacska tészta; Csemege uborka; Kenyér 'Adalékmentes';	Zala Kométa; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Retek;
	Óvoda: EN=328,20kcal FH=17,89g ZS=35,07g SZH=52,47g CK=0,00g SÓ=0,67g TZS=1,65g	Iskola: EN=358,20kcal FH=20,39g ZS=42,07g SZH=58,47g CK=0,00g SÓ=0,67g TZS=1,65g	K.Iskola: EN=467,40kcal FH=26,28g ZS=55,64g SZH=65,94g CK=0,00g SÓ=1,06g TZS=3,30g
PÉNTEK 2021.03.12.	Rostos almale; Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Zöldségkrémleves (2)*; Bazsalikomos csirkeragu; Párolt rizs; Narancs;	Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=307,20kcal FH=7,21g ZS=9,23g SZH=54,42g CK=20,05g SÓ=0,74g TZS=1,36g	Iskola: EN=399,20kcal FH=11,67g ZS=10,97g SZH=71,70g CK=20,05g SÓ=1,36g TZS=1,50g	K.Iskola: EN=537,20kcal FH=15,15g ZS=18,55g SZH=88,69g CK=20,10g SÓ=1,73g TZS=2,77g

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



**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

**Étlap név:**

**0200A1 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; 7=Mandula, pisztácia;  
8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

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

**Suli-Host  
Étkeztetési  
Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.03.08.	Tea csipkebogyó; Mini méz; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Babgulyás leves sertéshússal; Túrós tészta (2)*; Alma;	Kefír (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=233,25kcal FH=0,50g ZS=7,11g SZH=43,17g CK=21,46g SÓ=0,23g TZS=0,50g	Iskola: EN=241,49kcal FH=0,50g ZS=7,11g SZH=45,19g CK=23,47g SÓ=0,23g TZS=0,50g	K.Iskola: EN=402,38kcal FH=1,00g ZS=14,22g SZH=68,84g CK=25,49g SÓ=0,55g TZS=1,00g
KEDD 2021.03.09.	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldséges rizs; Banán;	Pápai sonka (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=303,27kcal FH=6,70g ZS=10,11g SZH=45,85g CK=22,46g SÓ=0,42g TZS=2,30g	Iskola: EN=325,27kcal FH=8,25g ZS=10,86g SZH=48,15g CK=24,76g SÓ=0,47g TZS=2,75g	K.Iskola: EN=562,54kcal FH=10,30g ZS=14,40g SZH=87,09g CK=40,31g SÓ=0,85g TZS=3,70g
SZERDA 2021.03.10.	szibarack rostoslé (dobozos); Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	Karalábé leves 'lisztmentes'; Köményes sertéssült; Burgonyaf zelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;	Tauris Király szalámi; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=252,77kcal FH=0,86g ZS=7,20g SZH=44,55g CK=12,01g SÓ=0,23g TZS=0,50g	Iskola: EN=256,77kcal FH=1,10g ZS=7,26g SZH=45,15g CK=12,01g SÓ=0,23g TZS=0,50g	K.Iskola: EN=411,54kcal FH=1,72g ZS=14,40g SZH=67,09g CK=12,01g SÓ=0,55g TZS=1,00g
CSÜTÖRTÖK 2021.03.11.	Poharas tej (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Lebbencs leves 'lisztmentes'; Halpaprikás (9)*; Szarvacska tészta; Csemege uborka; Kenyér 'gluténmentes';	Zala Kométa; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Retek;
	Óvoda: EN=276,77kcal FH=7,30g ZS=12,71g SZH=32,25g CK=0,01g SÓ=0,23g TZS=0,50g	Iskola: EN=276,77kcal FH=7,30g ZS=12,71g SZH=32,25g CK=0,01g SÓ=0,23g TZS=0,50g	K.Iskola: EN=429,54kcal FH=7,80g ZS=19,82g SZH=53,89g CK=0,01g SÓ=0,55g TZS=1,00g
PÉNTEK 2021.03.12.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldségkrémleves (2)*; Bazsalikomos csirkeragu; Párolt rizs; Narancs;	Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=331,17kcal FH=8,60g ZS=14,09g SZH=42,30g CK=20,01g SÓ=0,70g TZS=5,03g	Iskola: EN=362,57kcal FH=11,20g ZS=16,39g SZH=42,35g CK=20,01g SÓ=0,86g TZS=6,53g	K.Iskola: EN=546,74kcal FH=14,30g ZS=25,80g SZH=64,04g CK=20,01g SÓ=1,35g TZS=8,53g
	Óvoda: EN=242,77kcal FH=5,30g ZS=12,36g SZH=27,35g CK=5,71g SÓ=0,38g TZS=3,95g	Iskola: EN=242,77kcal FH=5,30g ZS=12,36g SZH=27,35g CK=5,71g SÓ=0,38g TZS=3,95g	K.Iskola: EN=395,54kcal FH=5,80g ZS=19,47g SZH=48,99g CK=5,71g SÓ=0,70g TZS=4,45g
	Óvoda: EN=188,37kcal FH=5,40g ZS=8,54g SZH=22,16g CK=0,01g SÓ=0,80g TZS=0,50g	Iskola: EN=222,77kcal FH=10,20g ZS=9,96g SZH=22,50g CK=0,01g SÓ=1,39g TZS=0,50g	K.Iskola: EN=392,74kcal FH=13,10g ZS=17,78g SZH=44,31g CK=0,01g SÓ=2,00g TZS=1,00g
	Óvoda: EN=223,57kcal FH=3,21g ZS=13,76g SZH=21,80g CK=0,04g SÓ=0,70g TZS=3,28g	Iskola: EN=270,77kcal FH=5,02g ZS=18,20g SZH=21,90g CK=0,06g SÓ=1,02g TZS=5,13g	K.Iskola: EN=423,54kcal FH=5,52g ZS=25,31g SZH=43,54g CK=0,06g SÓ=1,34g TZS=5,63g
	Óvoda: EN=195,57kcal FH=3,43g ZS=10,14g SZH=22,31g CK=0,05g SÓ=0,56g TZS=1,58g	Iskola: EN=236,97kcal FH=6,25g ZS=13,16g SZH=22,85g CK=0,09g SÓ=0,89g TZS=2,66g	K.Iskola: EN=410,44kcal FH=8,16g ZS=21,78g SZH=44,76g CK=0,11g SÓ=1,37g TZS=3,70g
	Óvoda: EN=156,37kcal FH=0,80g ZS=7,14g SZH=22,16g CK=0,01g SÓ=0,23g TZS=0,50g	Iskola: EN=158,77kcal FH=1,00g ZS=7,16g SZH=22,50g CK=0,01g SÓ=0,23g TZS=0,50g	K.Iskola: EN=312,74kcal FH=1,60g ZS=14,28g SZH=44,31g CK=0,01g SÓ=0,55g TZS=1,00g

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



**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

**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=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia;

8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

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

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.03.08.	Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*; Pápai sonka (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;	Babgulyás leves sertéshússal (diabetikus); Túrós tészta (2)*; Alma;	Kefír (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=244,60kcal FH=9,75g ZS=10,23g SZH=33,76g CK=0,05g SÓ=0,82g TZS=1,20g	Iskola: EN=357,01kcal FH=16,95g ZS=13,05g SZH=50,70g CK=0,05g SÓ=1,52g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=505,21kcal FH=21,80g ZS=21,16g SZH=67,52g CK=0,10g SÓ=1,93g TZS=2,40g
KEDD 2021.03.09.	Poharas tej (2)*; Dzsem (diabetikus); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Brokkoli krémleves 'Cukormentes' (2)*; Sült csirkecomb; Zöldséges rizs;	Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=445,00kcal FH=11,65g ZS=14,40g SZH=70,85g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=523,00kcal FH=14,05g ZS=15,80g SZH=87,45g CK=0,05g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=766,00kcal FH=16,50g ZS=23,20g SZH=131,10g CK=0,10g SÓ=0,48g TZS=2,40g
SZERDA 2021.03.10.	Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;	Karalábé leves; Köményes sertéssült; Burgonyaf zelék tejfölös (2)*; Alma;	Zöldf szeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=212,60kcal FH=5,15g ZS=8,83g SZH=33,76g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=293,01kcal FH=7,75g ZS=10,25g SZH=50,70g CK=0,05g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=425,21kcal FH=10,30g ZS=17,66g SZH=67,52g CK=0,10g SÓ=0,48g TZS=2,40g
CSÜTÖRTÖK 2021.03.11.	Poharas tej (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;	Lebbencs leves; Halpaprikás (9)*; Szarvacska tészta; Alma;	Zala Kométa; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=336,60kcal FH=11,95g ZS=14,43g SZH=44,36g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=417,00kcal FH=14,55g ZS=15,85g SZH=61,30g CK=0,05g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=549,20kcal FH=17,10g ZS=23,26g SZH=78,12g CK=0,10g SÓ=0,48g TZS=2,40g
PÉNTEK 2021.03.12.	Tea (diabetikus) (15)*; Trappista sajt (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;	Zöldségkrémleves (2)*; Bazsalikom csirkeragu; Párolt rizs; Narancs;	Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=307,52kcal FH=12,95g ZS=15,73g SZH=33,97g CK=0,10g SÓ=0,72g TZS=5,70g	Iskola: EN=419,69kcal FH=18,15g ZS=19,45g SZH=50,99g CK=0,12g SÓ=1,00g TZS=7,20g	K.Iskola: EN=583,29kcal FH=23,30g ZS=29,16g SZH=67,86g CK=0,17g SÓ=1,28g TZS=9,90g

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



**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

**Étlap név:**

**1300A1 Diabetes**

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

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

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**



	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>HÉTF</b> 2021.03.15.	Tej (2)*; Riso margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Gomba leves tejfölös (2)*; Tarhonyás sertéshús; Meggykompót;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=239,60kcal FH=10,70g ZS=6,00g SZH=36,20g CK=9,20g SÓ=0,48g TZS=1,80g	Iskola: EN=261,60kcal FH=12,25g ZS=6,75g SZH=38,50g CK=11,50g SÓ=0,53g TZS=2,25g	K.Iskola: EN=306,20kcal FH=13,80g ZS=10,00g SZH=40,80g CK=13,80g SÓ=0,58g TZS=2,70g
<b>KEDD</b> 2021.03.16.	Tej (2)*; Ft virsli 'diéta'; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Csontleves; Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;	Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=410,60kcal FH=17,60g ZS=20,90g SZH=43,42g CK=9,26g SÓ=1,76g TZS=6,78g	Iskola: EN=510,60kcal FH=21,55g ZS=23,05g SZH=62,32g CK=11,56g SÓ=1,93g TZS=7,23g	K.Iskola: EN=777,20kcal FH=32,10g ZS=40,30g SZH=82,24g CK=13,92g SÓ=3,42g TZS=12,66g
<b>SZERDA</b> 2021.03.17.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Rizsleves; Sült csirkecomb; Zöldborsóf zelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes';	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=337,40kcal FH=13,72g ZS=14,96g SZH=42,55g CK=9,23g SÓ=0,91g TZS=4,58g	Iskola: EN=484,60kcal FH=19,48g ZS=21,54g SZH=61,55g CK=11,55g SÓ=1,40g TZS=6,88g	K.Iskola: EN=607,20kcal FH=23,43g ZS=26,19g SZH=80,45g CK=13,85g SÓ=1,57g TZS=7,33g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.03.18.	szibarack rostoslé (dobozos); Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes';	Paradicsom leves (5)*; Bugaci sertés szelet; Petrezselymes burgonya;	Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Mandarin;
	Óvoda: EN=278,15kcal FH=7,73g ZS=4,17g SZH=56,04g CK=12,04g SÓ=0,34g TZS=0,00g	Iskola: EN=376,93kcal FH=12,31g ZS=6,56g SZH=73,27g CK=12,08g SÓ=0,46g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=462,69kcal FH=15,47g ZS=8,34g SZH=90,17g CK=12,13g SÓ=0,68g TZS=0,00g
<b>PÉNTEK</b> 2021.03.19.	Kefír (2)*; Riso margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tökf zelék tejfölös (2)*; Kenyér 'Adalékmentes'; Alma;	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=241,60kcal FH=9,30g ZS=8,25g SZH=32,70g CK=5,70g SÓ=0,43g TZS=3,45g	Iskola: EN=241,60kcal FH=9,30g ZS=8,25g SZH=32,70g CK=5,70g SÓ=0,43g TZS=3,45g	K.Iskola: EN=264,20kcal FH=9,30g ZS=10,75g SZH=32,70g CK=5,70g SÓ=0,43g TZS=3,45g
	Óvoda: EN=241,60kcal FH=9,30g ZS=8,25g SZH=32,70g CK=5,70g SÓ=0,43g TZS=3,45g	Iskola: EN=241,60kcal FH=9,30g ZS=8,25g SZH=32,70g CK=5,70g SÓ=0,43g TZS=3,45g	K.Iskola: EN=264,20kcal FH=9,30g ZS=10,75g SZH=32,70g CK=5,70g SÓ=0,43g TZS=3,45g

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



**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

**Étlap név:**

**0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)**

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; 7=Mandula, pisztácia;

8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

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

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.03.15.	Rizstej; Mini dzsem (13)*; Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Gomba leves 'lisztmentes'; Tarhonyás sertéshús; Meggykompót;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=364,50kcal FH=14,55g ZS=34,50g SZH=66,05g CK=13,30g SÓ=0,28g TZS=1,20g	Iskola: EN=394,50kcal FH=17,05g ZS=41,50g SZH=72,05g CK=13,30g SÓ=0,28g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=540,00kcal FH=19,60g ZS=54,50g SZH=93,10g CK=26,60g SÓ=0,28g TZS=2,40g
KEDD 2021.03.16.	Rostos almalé; F tt virsli 'diéta'; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Csontleves; Vadas sertésszelet 'tejmentes' (5, 11)*; Spagetti;	Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=437,20kcal FH=11,75g ZS=21,48g SZH=54,77g CK=20,11g SÓ=1,56g TZS=6,21g	Iskola: EN=515,20kcal FH=14,15g ZS=22,88g SZH=71,37g CK=20,11g SÓ=1,68g TZS=6,21g	K.Iskola: EN=790,20kcal FH=23,20g ZS=42,88g SZH=89,04g CK=20,22g SÓ=3,12g TZS=12,39g
SZERDA 2021.03.17.	Tea csipkebogyó; Tauris Király szalámi; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Rizsleves; Sült csirkecomb; Zöldborsóf zelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes';	Csirke májkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=300,28kcal FH=7,56g ZS=15,46g SZH=38,44g CK=5,11g SÓ=0,72g TZS=3,98g	Iskola: EN=433,72kcal FH=11,78g ZS=21,29g SZH=57,16g CK=7,15g SÓ=1,15g TZS=5,83g	K.Iskola: EN=572,84kcal FH=14,22g ZS=28,69g SZH=75,82g CK=9,21g SÓ=1,27g TZS=7,03g
CSÜTÖRTÖK 2021.03.18.	Rizstej; Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Paradicsom leves (5)*; Bugaci sertés szelet; Petrezselymes burgonya;	Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Mandarin;
	Óvoda: EN=369,20kcal FH=16,85g ZS=40,20g SZH=57,65g CK=0,17g SÓ=0,64g TZS=2,40g	Iskola: EN=517,40kcal FH=23,75g ZS=52,00g SZH=80,65g CK=0,29g SÓ=1,16g TZS=3,60g	K.Iskola: EN=698,50kcal FH=29,70g ZS=68,10g SZH=103,50g CK=0,40g SÓ=1,48g TZS=5,40g
PÉNTEK 2021.03.19.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tökf zelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes'; Alma;	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=216,48kcal FH=6,61g ZS=6,85g SZH=32,76g CK=5,08g SÓ=0,78g TZS=1,33g	Iskola: EN=238,72kcal FH=8,67g ZS=7,19g SZH=35,46g CK=7,10g SÓ=1,28g TZS=1,47g	K.Iskola: EN=306,84kcal FH=9,75g ZS=13,37g SZH=37,86g CK=9,16g SÓ=1,53g TZS=2,73g
	Óvoda: EN=216,48kcal FH=6,61g ZS=6,85g SZH=32,76g CK=5,08g SÓ=0,78g TZS=1,33g	Iskola: EN=238,72kcal FH=8,67g ZS=7,19g SZH=35,46g CK=7,10g SÓ=1,28g TZS=1,47g	K.Iskola: EN=306,84kcal FH=9,75g ZS=13,37g SZH=37,86g CK=9,16g SÓ=1,53g TZS=2,73g

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



**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

**Étlap név:**

**0200A1 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; 7=Mandula, pisztácia;

8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

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

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna					
HÉTF 2021.03.15.	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Gomba leves 'lisztmentes'; Tarhonyás sertéshús 'lisztmentes'; Meggykompót;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';					
	Óvoda: EN=303,27kcal FH=6,70g ZS=10,11g SZH=45,85g CK=22,46g SÓ=0,42g TZS=2,30g	Iskola: EN=325,27kcal FH=8,25g ZS=10,86g SZH=48,15g CK=24,76g SÓ=0,47g TZS=2,75g	K.Iskola: EN=562,54kcal FH=10,30g ZS=18,72g SZH=87,09g CK=40,31g SÓ=0,85g TZS=3,70g	Óvoda: EN=455,65kcal FH=16,83g ZS=12,70g SZH=65,86g CK=21,85g SÓ=0,73g TZS=0,84g	Iskola: EN=634,55kcal FH=23,33g ZS=17,04g SZH=93,20g CK=33,60g SÓ=1,33g TZS=1,10g	K.Iskola: EN=805,04kcal FH=29,93g ZS=20,61g SZH=120,19g CK=39,29g SÓ=2,23g TZS=1,26g	Óvoda: EN=230,97kcal FH=3,17g ZS=13,76g SZH=23,54g CK=0,07g SÓ=0,61g TZS=1,73g	Iskola: EN=230,97kcal FH=3,17g ZS=13,76g SZH=23,54g CK=0,07g SÓ=0,61g TZS=1,73g
KEDD 2021.03.16.	Tej (2)*; F tt virsli 'diéta'; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Csontleves 'lisztmentes'; Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;	Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;					
	Óvoda: EN=384,77kcal FH=13,30g ZS=22,71g SZH=31,87g CK=9,27g SÓ=1,75g TZS=7,28g	Iskola: EN=406,77kcal FH=14,85g ZS=23,46g SZH=34,17g CK=11,57g SÓ=1,80g TZS=7,73g	K.Iskola: EN=725,54kcal FH=23,50g ZS=39,92g SZH=59,13g CK=13,93g SÓ=3,49g TZS=13,66g	Óvoda: EN=533,34kcal FH=21,49g ZS=19,70g SZH=65,53g CK=1,62g SÓ=1,14g TZS=1,13g	Iskola: EN=697,36kcal FH=27,32g ZS=26,20g SZH=85,49g CK=2,22g SÓ=2,55g TZS=1,54g	K.Iskola: EN=842,82kcal FH=30,93g ZS=31,85g SZH=105,01g CK=2,83g SÓ=3,07g TZS=1,95g	Óvoda: EN=186,87kcal FH=4,94g ZS=7,11g SZH=29,35g CK=0,01g SÓ=0,23g TZS=0,50g	Iskola: EN=199,27kcal FH=1,10g ZS=7,11g SZH=32,15g CK=0,01g SÓ=0,23g TZS=0,50g
SZERDA 2021.03.17.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Rizsleves; Sült csirkecomb; Zöldborsóf zelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';	Csirke májkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;					
	Óvoda: EN=311,57kcal FH=9,41g ZS=16,76g SZH=31,00g CK=9,24g SÓ=0,90g TZS=5,08g	Iskola: EN=380,77kcal FH=12,77g ZS=21,95g SZH=33,40g CK=11,56g SÓ=1,27g TZS=7,38g	K.Iskola: EN=555,54kcal FH=14,82g ZS=29,81g SZH=57,34g CK=13,86g SÓ=1,64g TZS=8,33g	Óvoda: EN=537,29kcal FH=25,68g ZS=17,07g SZH=64,36g CK=15,27g SÓ=1,49g TZS=1,31g	Iskola: EN=636,52kcal FH=27,95g ZS=21,88g SZH=75,93g CK=21,20g SÓ=2,46g TZS=1,84g	K.Iskola: EN=818,36kcal FH=30,92g ZS=23,97g SZH=113,51g CK=29,12g SÓ=3,94g TZS=2,07g	Óvoda: EN=215,37kcal FH=4,25g ZS=11,27g SZH=24,02g CK=0,01g SÓ=0,61g TZS=2,15g	Iskola: EN=219,37kcal FH=4,49g ZS=11,33g SZH=24,62g CK=0,01g SÓ=0,61g TZS=2,15g
CSÜTÖRTÖK 2021.03.18.	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Paradicsom leves 'lisztmentes' (5)*; Bugaci sertés szelet 'lisztmentes'; Petrezselymes burgonya;	Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Mandarin;					
	Óvoda: EN=179,04kcal FH=3,43g ZS=5,98g SZH=27,54g CK=5,10g SÓ=0,33g TZS=0,50g	Iskola: EN=208,18kcal FH=5,61g ZS=6,97g SZH=30,21g CK=7,16g SÓ=0,33g TZS=0,50g	K.Iskola: EN=354,11kcal FH=6,86g ZS=11,95g SZH=54,15g CK=9,21g SÓ=0,75g TZS=1,00g	Óvoda: EN=536,42kcal FH=24,34g ZS=18,19g SZH=63,68g CK=12,99g SÓ=1,22g TZS=1,66g	Iskola: EN=701,01kcal FH=30,40g ZS=25,05g SZH=82,00g CK=18,62g SÓ=2,44g TZS=2,32g	K.Iskola: EN=818,49kcal FH=34,61g ZS=27,91g SZH=99,50g CK=22,69g SÓ=3,17g TZS=2,64g	Óvoda: EN=179,77kcal FH=0,92g ZS=7,11g SZH=27,53g CK=0,01g SÓ=0,23g TZS=0,50g	Iskola: EN=197,77kcal FH=1,20g ZS=7,11g SZH=31,45g CK=0,01g SÓ=0,23g TZS=0,50g
PÉNTEK 2021.03.19.	Kefir (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa 'lisztmentes'; Tökf zelék tejfölös 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;					
	Óvoda: EN=242,77kcal FH=5,30g ZS=12,36g SZH=27,35g CK=5,71g SÓ=0,38g TZS=3,95g	Iskola: EN=242,77kcal FH=5,30g ZS=12,36g SZH=27,35g CK=5,71g SÓ=0,38g TZS=3,95g	K.Iskola: EN=395,54kcal FH=5,80g ZS=19,47g SZH=48,99g CK=5,71g SÓ=0,70g TZS=4,45g	Óvoda: EN=644,22kcal FH=17,35g ZS=28,24g SZH=75,85g CK=9,66g SÓ=1,07g TZS=1,47g	Iskola: EN=816,04kcal FH=22,69g ZS=37,29g SZH=91,79g CK=12,66g SÓ=2,46g TZS=1,92g	K.Iskola: EN=994,43kcal FH=26,46g ZS=40,25g SZH=124,99g CK=15,70g SÓ=3,99g TZS=1,97g	Óvoda: EN=185,45kcal FH=4,00g ZS=8,86g SZH=22,24g CK=0,03g SÓ=0,76g TZS=1,00g	Iskola: EN=239,53kcal FH=7,41g ZS=13,10g SZH=22,67g CK=0,06g SÓ=1,05g TZS=1,50g

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



**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

**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=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia;  
8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

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

**Suli-Host  
Étkeztetési  
Rendszer 3.0**

	Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
HÉTF 2021.03.15.	Poharas tej (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;			Gomba leves tejfölös (2)*; Tarhonyás sertéshús (burgonyamentes); Meggykompót 'Cukormentes' (15)*;			Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes';		
	Óvoda: EN=336,60kcal FH=11,95g ZS=14,43g SZH=44,36g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=417,00kcal FH=14,55g ZS=15,85g SZH=61,30g CK=0,05g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=549,20kcal FH=17,10g ZS=23,26g SZH=78,12g CK=0,10g SÓ=0,48g TZS=2,40g	Óvoda: EN=500,23kcal FH=22,93g ZS=16,53g SZH=62,72g CK=11,85g SÓ=0,73g TZS=0,83g	Iskola: EN=656,27kcal FH=29,14g ZS=21,00g SZH=84,81g CK=15,55g SÓ=1,33g TZS=1,10g	K.Iskola: EN=783,28kcal FH=33,13g ZS=23,70g SZH=106,00g CK=19,24g SÓ=2,23g TZS=1,25g	Óvoda: EN=256,80kcal FH=7,47g ZS=11,95g SZH=35,09g CK=0,06g SÓ=0,63g TZS=1,23g	Iskola: EN=334,80kcal FH=9,87g ZS=13,35g SZH=51,69g CK=0,06g SÓ=0,75g TZS=1,23g	K.Iskola: EN=513,60kcal FH=14,94g ZS=23,90g SZH=70,18g CK=0,12g SÓ=1,26g TZS=2,46g
KEDD 2021.03.16.	Tea (diabetikus) (15)*; F tt virsli 'diéta'; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';			Csontleves; Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;			Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Alma;		
	Óvoda: EN=353,72kcal FH=11,45g ZS=21,40g SZH=34,33g CK=0,16g SÓ=1,56g TZS=6,18g	Iskola: EN=432,09kcal FH=13,85g ZS=22,80g SZH=50,96g CK=0,18g SÓ=1,68g TZS=6,18g	K.Iskola: EN=707,09kcal FH=22,90g ZS=42,80g SZH=68,63g CK=0,29g SÓ=3,12g TZS=12,36g	Óvoda: EN=534,17kcal FH=21,50g ZS=19,69g SZH=65,75g CK=1,75g SÓ=1,14g TZS=1,13g	Iskola: EN=698,59kcal FH=27,35g ZS=26,20g SZH=85,80g CK=2,39g SÓ=2,55g TZS=1,54g	K.Iskola: EN=844,09kcal FH=30,94g ZS=31,84g SZH=105,35g CK=3,04g SÓ=3,07g TZS=1,95g	Óvoda: EN=243,10kcal FH=5,29g ZS=8,80g SZH=40,95g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=333,50kcal FH=7,85g ZS=10,20g SZH=60,35g CK=0,05g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=464,50kcal FH=10,30g ZS=17,60g SZH=77,00g CK=0,10g SÓ=0,48g TZS=2,40g
SZERDA 2021.03.17.	Tea (diabetikus) (15)*; Tauris Király szalámi; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';			Rizsleves; Sült csirkecomb; Zöldborsóf zelék 'Cukormentes' (2, 15)*; Alma;			Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;		
	Óvoda: EN=280,52kcal FH=7,56g ZS=15,46g SZH=33,46g CK=0,13g SÓ=0,72g TZS=3,98g	Iskola: EN=406,09kcal FH=11,78g ZS=21,29g SZH=50,19g CK=0,17g SÓ=1,15g TZS=5,83g	K.Iskola: EN=537,09kcal FH=14,22g ZS=28,69g SZH=66,84g CK=0,22g SÓ=1,27g TZS=7,03g	Óvoda: EN=436,52kcal FH=27,47g ZS=13,11g SZH=45,85g CK=9,61g SÓ=1,41g TZS=1,18g	Iskola: EN=537,62kcal FH=29,81g ZS=18,05g SZH=57,45g CK=11,49g SÓ=2,38g TZS=1,79g	K.Iskola: EN=657,54kcal FH=34,84g ZS=22,28g SZH=72,26g CK=15,87g SÓ=3,16g TZS=2,34g	Óvoda: EN=238,80kcal FH=8,49g ZS=9,40g SZH=35,18g CK=0,00g SÓ=0,63g TZS=1,65g	Iskola: EN=319,20kcal FH=11,09g ZS=10,82g SZH=52,12g CK=0,00g SÓ=0,75g TZS=1,65g	K.Iskola: EN=477,60kcal FH=16,98g ZS=18,80g SZH=70,36g CK=0,00g SÓ=1,26g TZS=3,30g
CSÜTÖRTÖK 2021.03.18.	Tea (diabetikus) (15)*; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;			Paradicsom leves 'Cukormentes' (5, 15)*; Bugaci sertés szelet; Petrezselymes burgonya; Káposzta-sárgarépa saláta 'Cukormentes' (15)*;			Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Alma;		
	Óvoda: EN=188,47kcal FH=8,03g ZS=4,20g SZH=34,61g CK=0,09g SÓ=0,34g TZS=0,00g	Iskola: EN=290,02kcal FH=12,81g ZS=6,61g SZH=52,21g CK=0,16g SÓ=0,46g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=376,98kcal FH=16,07g ZS=8,40g SZH=69,28g CK=0,20g SÓ=0,68g TZS=0,00g	Óvoda: EN=512,09kcal FH=25,15g ZS=18,30g SZH=56,38g CK=3,99g SÓ=1,32g TZS=1,66g	Iskola: EN=671,86kcal FH=31,82g ZS=25,24g SZH=72,55g CK=6,37g SÓ=2,54g TZS=2,33g	K.Iskola: EN=771,20kcal FH=36,08g ZS=28,08g SZH=85,53g CK=6,19g SÓ=3,27g TZS=2,65g	Óvoda: EN=243,10kcal FH=5,29g ZS=8,80g SZH=40,95g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=333,50kcal FH=7,85g ZS=10,20g SZH=60,35g CK=0,05g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=464,50kcal FH=10,30g ZS=17,60g SZH=77,00g CK=0,10g SÓ=0,48g TZS=2,40g
PÉNTEK 2021.03.19.	Kefír (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';			Tarhonyaleves (burgonyamentes); Vagdalt (diabetikus); Tökf zelék (cukormentes, tejfölös) (2, 15)*; Alma;			Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;		
	Óvoda: EN=299,00kcal FH=9,65g ZS=14,05g SZH=38,95g CK=5,75g SÓ=0,39g TZS=4,65g	Iskola: EN=377,00kcal FH=12,05g ZS=15,45g SZH=55,55g CK=5,75g SÓ=0,51g TZS=4,65g	K.Iskola: EN=508,00kcal FH=14,50g ZS=22,85g SZH=72,20g CK=5,80g SÓ=0,63g TZS=5,85g	Óvoda: EN=484,43kcal FH=16,16g ZS=24,59g SZH=45,92g CK=6,74g SÓ=1,24g TZS=1,07g	Iskola: EN=636,49kcal FH=21,19g ZS=33,02g SZH=58,80g CK=8,65g SÓ=2,34g TZS=1,47g	K.Iskola: EN=724,76kcal FH=24,09g ZS=38,09g SZH=65,84g CK=10,64g SÓ=2,84g TZS=1,77g	Óvoda: EN=211,28kcal FH=8,31g ZS=7,05g SZH=33,79g CK=0,03g SÓ=0,78g TZS=0,50g	Iskola: EN=343,36kcal FH=14,11g ZS=12,69g SZH=50,82g CK=0,05g SÓ=1,18g TZS=1,00g	K.Iskola: EN=448,37kcal FH=18,32g ZS=16,16g SZH=67,63g CK=0,06g SÓ=1,57g TZS=1,22g

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



**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

**Étlap név:**

**1300A1 Diabetesz**

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; 7=Mandula, pisztácia;

8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

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

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**



	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.03.22.	Tej (2)*; Mini méz; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Gulyás leves 'tej-, cukormentes'; Darásmetélt; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=326,60kcal FH=11,00g ZS=8,30g SZH=58,88g CK=25,62g SÓ=0,44g TZS=1,80g	Iskola: EN=426,60kcal FH=14,95g ZS=10,45g SZH=77,78g CK=27,92g SÓ=0,61g TZS=2,25g	K.Iskola: EN=549,20kcal FH=18,90g ZS=15,10g SZH=96,68g CK=30,22g SÓ=0,78g TZS=2,70g
KEDD 2021.03.23.	Tej (2)*; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;	Karalábé leves; Húsgombóc sült; Paradicsom mártás (5)*; F tt burgonya;	Baromfi párizsi (diéta); Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=299,28kcal FH=14,51g ZS=10,05g SZH=42,99g CK=9,22g SÓ=0,98g TZS=2,30g	Iskola: EN=453,36kcal FH=21,86g ZS=16,44g SZH=62,32g CK=11,55g SÓ=1,43g TZS=3,25g	K.Iskola: EN=580,37kcal FH=27,62g ZS=20,66g SZH=81,43g CK=13,86g SÓ=1,87g TZS=3,92g
SZERDA 2021.03.24.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Tavaszi leves 'tej-, cukormentes'; Rostonhal zöldf szeres (9)*; Rizi-bizi;	Joghurt (2)*; Riso margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=213,08kcal FH=6,86g ZS=5,65g SZH=38,91g CK=5,03g SÓ=0,74g TZS=0,13g	Iskola: EN=313,32kcal FH=11,32g ZS=7,39g SZH=58,21g CK=7,05g SÓ=1,36g TZS=0,27g	K.Iskola: EN=429,04kcal FH=14,75g ZS=11,46g SZH=77,16g CK=9,06g SÓ=1,73g TZS=0,34g
CSÜTÖRTÖK 2021.03.25.	Tea citromos; Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes';	Almaleves (tejfölös) (2)*; Mustáros csirkefilé (tej,gluténmentes) (11)*; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Kenyér 'Adalékmentes'; Ráma margarin 10g; Uborka;
	Óvoda: EN=201,22kcal FH=7,07g ZS=4,15g SZH=38,91g CK=5,05g SÓ=0,34g TZS=0,00g	Iskola: EN=313,38kcal FH=11,21g ZS=7,25g SZH=58,24g CK=7,07g SÓ=0,46g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=412,28kcal FH=14,48g ZS=9,50g SZH=77,19g CK=9,07g SÓ=0,68g TZS=0,00g
PÉNTEK 2021.03.26.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;	Zöldbab leves; Brassói aprópecsenye; Petrezselymes burgonya; Mandarin;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=363,00kcal FH=13,26g ZS=12,37g SZH=54,75g CK=20,00g SÓ=0,72g TZS=4,53g	Iskola: EN=476,40kcal FH=18,50g ZS=16,13g SZH=72,00g CK=20,00g SÓ=1,00g TZS=6,03g	K.Iskola: EN=610,40kcal FH=23,62g ZS=22,36g SZH=88,95g CK=20,00g SÓ=1,28g TZS=7,53g
	Óvoda: EN=326,60kcal FH=11,00g ZS=8,30g SZH=58,88g CK=25,62g SÓ=0,44g TZS=1,80g	Iskola: EN=426,60kcal FH=14,95g ZS=10,45g SZH=77,78g CK=27,92g SÓ=0,61g TZS=2,25g	K.Iskola: EN=549,20kcal FH=18,90g ZS=15,10g SZH=96,68g CK=30,22g SÓ=0,78g TZS=2,70g
	Óvoda: EN=299,28kcal FH=14,51g ZS=10,05g SZH=42,99g CK=9,22g SÓ=0,98g TZS=2,30g	Iskola: EN=453,36kcal FH=21,86g ZS=16,44g SZH=62,32g CK=11,55g SÓ=1,43g TZS=3,25g	K.Iskola: EN=580,37kcal FH=27,62g ZS=20,66g SZH=81,43g CK=13,86g SÓ=1,87g TZS=3,92g
	Óvoda: EN=213,08kcal FH=6,86g ZS=5,65g SZH=38,91g CK=5,03g SÓ=0,74g TZS=0,13g	Iskola: EN=313,32kcal FH=11,32g ZS=7,39g SZH=58,21g CK=7,05g SÓ=1,36g TZS=0,27g	K.Iskola: EN=429,04kcal FH=14,75g ZS=11,46g SZH=77,16g CK=9,06g SÓ=1,73g TZS=0,34g
	Óvoda: EN=201,22kcal FH=7,07g ZS=4,15g SZH=38,91g CK=5,05g SÓ=0,34g TZS=0,00g	Iskola: EN=313,38kcal FH=11,21g ZS=7,25g SZH=58,24g CK=7,07g SÓ=0,46g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=412,28kcal FH=14,48g ZS=9,50g SZH=77,19g CK=9,07g SÓ=0,68g TZS=0,00g
	Óvoda: EN=363,00kcal FH=13,26g ZS=12,37g SZH=54,75g CK=20,00g SÓ=0,72g TZS=4,53g	Iskola: EN=476,40kcal FH=18,50g ZS=16,13g SZH=72,00g CK=20,00g SÓ=1,00g TZS=6,03g	K.Iskola: EN=610,40kcal FH=23,62g ZS=22,36g SZH=88,95g CK=20,00g SÓ=1,28g TZS=7,53g

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



**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

**Étlap név:**

**0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)**

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; 7=Mandula, pisztácia;

8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

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

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.03.22.	Rizstej; Mini méz; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Gulyás leves 'tej-, cukormentes'; Darásmetélt; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=389,00kcal FH=14,85g ZS=36,80g SZH=73,73g CK=16,47g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=497,00kcal FH=19,75g ZS=45,20g SZH=96,33g CK=16,47g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=658,00kcal FH=24,70g ZS=59,60g SZH=118,98g CK=16,52g SÓ=0,48g TZS=2,40g
KEDD 2021.03.23.	szibarack rostoslé (dobozos); Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;	Karalábé leves; Húsgombóc sült; Paradicsom mártás (5)*; F tt burgonya;	Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=305,28kcal FH=8,31g ZS=7,05g SZH=55,80g CK=12,03g SÓ=0,78g TZS=0,50g	Iskola: EN=437,36kcal FH=14,11g ZS=12,69g SZH=72,82g CK=12,05g SÓ=1,18g TZS=1,00g	K.Iskola: EN=542,37kcal FH=18,32g ZS=16,16g SZH=89,63g CK=12,06g SÓ=1,57g TZS=1,22g
SZERDA 2021.03.24.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Tavaszileves 'tej-, cukormentes'; Rostonhal zöldf szeres (9)*; Rizi-bizi;	Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Banán;
	Óvoda: EN=243,48kcal FH=6,91g ZS=9,15g SZH=38,96g CK=5,08g SÓ=0,74g TZS=1,33g	Iskola: EN=343,72kcal FH=11,37g ZS=10,89g SZH=58,26g CK=7,10g SÓ=1,36g TZS=1,47g	K.Iskola: EN=489,84kcal FH=14,85g ZS=18,46g SZH=77,25g CK=9,16g SÓ=1,73g TZS=2,73g
CSÜTÖRTÖK 2021.03.25.	Tea citromos; F tt virsli 'diéta'; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Almaleves 'tejmentes'; Mustáros csirkefilé (tej,gluténmentes) (11)*; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=373,72kcal FH=11,45g ZS=21,40g SZH=39,33g CK=5,16g SÓ=1,56g TZS=6,18g	Iskola: EN=460,08kcal FH=13,85g ZS=22,80g SZH=57,96g CK=7,18g SÓ=1,68g TZS=6,18g	K.Iskola: EN=743,08kcal FH=22,90g ZS=42,80g SZH=77,63g CK=9,29g SÓ=3,12g TZS=12,36g
PÉNTEK 2021.03.26.	Rizstej; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;	Zöldbab leves; Brassói aprópecsenye; Petrezselymes burgonya; Mandarin;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=335,00kcal FH=15,21g ZS=36,89g SZH=58,15g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=447,00kcal FH=20,35g ZS=45,35g SZH=81,35g CK=0,05g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=610,00kcal FH=25,42g ZS=59,78g SZH=104,30g CK=0,10g SÓ=0,48g TZS=2,40g
	Óvoda: EN=820,05kcal FH=35,84g ZS=31,23g SZH=89,66g CK=3,55g SÓ=2,73g TZS=2,33g	Iskola: EN=234,96kcal FH=7,35g ZS=9,67g SZH=29,97g CK=0,06g SÓ=0,68g TZS=1,23g	K.Iskola: EN=234,96kcal FH=7,35g ZS=9,67g SZH=29,97g CK=0,06g SÓ=0,68g TZS=1,23g

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



**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

**Étlap név:**

**0200A1 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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

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

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna					
HÉTF 2021.03.22.	Tej (2)*; Mini méz; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Gulyásleves 'lisztmentes'; Darásmetélt; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';					
	Óvoda: EN=300,77kcal FH=6,70g ZS=10,11g SZH=47,33g CK=25,63g SÓ=0,42g TZS=2,30g	Iskola: EN=322,77kcal FH=8,25g ZS=10,86g SZH=49,63g CK=27,93g SÓ=0,47g TZS=2,75g	K.Iskola: EN=497,54kcal FH=10,30g ZS=18,72g SZH=73,57g CK=30,23g SÓ=0,85g TZS=3,70g	Óvoda: EN=731,28kcal FH=17,42g ZS=20,98g SZH=115,07g CK=33,04g SÓ=1,64g TZS=1,63g	Iskola: EN=932,00kcal FH=22,22g ZS=24,47g SZH=151,43g CK=39,20g SÓ=2,54g TZS=1,84g	K.Iskola: EN=1 069,72kcal FH=26,56g ZS=26,07g SZH=177,14g CK=39,39g SÓ=3,54g TZS=1,85g	Óvoda: EN=209,37kcal FH=3,89g ZS=11,18g SZH=23,12g CK=0,01g SÓ=0,61g TZS=2,15g	Iskola: EN=209,37kcal FH=3,89g ZS=11,18g SZH=23,12g CK=0,01g SÓ=0,61g TZS=2,15g
KEDD 2021.03.23.	Tej (2)*; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	Karalábé leves 'lisztmentes'; Húsgombóc sült; Paradicsom mártás 'lisztmentes' (5)*; F tt burgonya;	Baromfi párizsi (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';					
	Óvoda: EN=273,45kcal FH=10,20g ZS=11,86g SZH=31,44g CK=9,23g SÓ=0,96g TZS=2,80g	Iskola: EN=349,53kcal FH=15,16g ZS=16,85g SZH=34,17g CK=11,56g SÓ=1,30g TZS=3,75g	K.Iskola: EN=528,71kcal FH=19,01g ZS=24,27g SZH=58,32g CK=13,87g SÓ=1,94g TZS=4,92g	Óvoda: EN=506,91kcal FH=17,27g ZS=19,56g SZH=66,15g CK=16,71g SÓ=0,95g TZS=0,79g	Iskola: EN=666,39kcal FH=22,72g ZS=27,37g SZH=82,85g CK=22,66g SÓ=2,47g TZS=1,11g	K.Iskola: EN=793,09kcal FH=25,87g ZS=32,71g SZH=99,14g CK=29,81g SÓ=3,48g TZS=1,42g	Óvoda: EN=192,97kcal FH=2,50g ZS=10,51g SZH=22,05g CK=0,13g SÓ=0,63g TZS=1,70g	Iskola: EN=233,17kcal FH=4,50g ZS=13,91g SZH=22,45g CK=0,25g SÓ=1,03g TZS=2,90g
SZERDA 2021.03.24.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Tavaszi leves 'lisztmentes'; Rostonhal zöldf szeres (9)*; Rizibizi;	Joghurt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';					
	Óvoda: EN=187,25kcal FH=2,56g ZS=7,45g SZH=27,36g CK=5,04g SÓ=0,72g TZS=0,63g	Iskola: EN=209,49kcal FH=4,62g ZS=7,80g SZH=30,05g CK=7,05g SÓ=1,23g TZS=0,77g	K.Iskola: EN=377,38kcal FH=6,15g ZS=15,08g SZH=54,05g CK=9,07g SÓ=1,80g TZS=1,33g	Óvoda: EN=404,74kcal FH=15,62g ZS=20,51g SZH=49,93g CK=3,23g SÓ=2,26g TZS=2,14g	Iskola: EN=534,06kcal FH=20,94g ZS=24,63g SZH=73,03g CK=4,55g SÓ=3,32g TZS=2,56g	K.Iskola: EN=649,42kcal FH=26,11g ZS=27,77g SZH=95,01g CK=5,94g SÓ=4,78g TZS=2,88g	Óvoda: EN=245,77kcal FH=5,60g ZS=12,51g SZH=27,65g CK=6,01g SÓ=0,38g TZS=4,10g	Iskola: EN=245,77kcal FH=5,60g ZS=12,51g SZH=27,65g CK=6,01g SÓ=0,38g TZS=4,10g
CSÜTÖRTÖK 2021.03.25.	Tea citromos; Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Almaleves (lisztmentes,tejfölös) (2)*; Mustáros csirkefilé (tej,gluténmentes) (11)*; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;					
	Óvoda: EN=175,39kcal FH=2,77g ZS=5,96g SZH=27,36g CK=5,05g SÓ=0,33g TZS=0,50g	Iskola: EN=209,55kcal FH=4,51g ZS=7,66g SZH=30,09g CK=7,08g SÓ=0,33g TZS=0,50g	K.Iskola: EN=360,62kcal FH=5,88g ZS=13,12g SZH=54,08g CK=9,08g SÓ=0,75g TZS=1,00g	Óvoda: EN=564,49kcal FH=24,90g ZS=22,76g SZH=62,23g CK=20,43g SÓ=0,94g TZS=1,61g	Iskola: EN=746,66kcal FH=32,39g ZS=27,98g SZH=87,66g CK=27,74g SÓ=2,08g TZS=1,91g	K.Iskola: EN=873,13kcal FH=36,66g ZS=32,27g SZH=104,84g CK=33,96g SÓ=2,68g TZS=2,21g	Óvoda: EN=190,77kcal FH=2,71g ZS=9,91g SZH=22,59g CK=0,05g SÓ=0,67g TZS=1,54g	Iskola: EN=227,57kcal FH=4,82g ZS=12,71g SZH=23,36g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=2,58g
PÉNTEK 2021.03.26.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	Zöldbab leves (gluténmentes); Brassói aprópecsenye; Petrezselymes burgonya; Mandarin;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';					
	Óvoda: EN=337,17kcal FH=8,96g ZS=14,18g SZH=43,20g CK=20,01g SÓ=0,70g TZS=5,03g	Iskola: EN=372,57kcal FH=11,80g ZS=16,54g SZH=43,85g CK=20,01g SÓ=0,86g TZS=6,53g	K.Iskola: EN=558,74kcal FH=15,02g ZS=25,98g SZH=65,84g CK=20,01g SÓ=1,35g TZS=8,53g	Óvoda: EN=534,38kcal FH=25,44g ZS=19,57g SZH=57,99g CK=2,71g SÓ=1,23g TZS=1,36g	Iskola: EN=695,69kcal FH=31,68g ZS=26,96g SZH=73,83g CK=3,09g SÓ=2,52g TZS=1,97g	K.Iskola: EN=807,61kcal FH=35,76g ZS=30,30g SZH=88,75g CK=3,53g SÓ=2,73g TZS=2,23g	Óvoda: EN=230,97kcal FH=3,17g ZS=13,76g SZH=23,54g CK=0,07g SÓ=0,61g TZS=1,73g	Iskola: EN=230,97kcal FH=3,17g ZS=13,76g SZH=23,54g CK=0,07g SÓ=0,61g TZS=1,73g

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



**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

**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=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia;

8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

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

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.03.22.	Poharas tej (2)*; Dzsem (diabetikus); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Gulyás leves sertéshússal; Káposztás kocka 'Cukormentes'; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=445,00kcal FH=11,65g ZS=14,40g SZH=70,85g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=523,00kcal FH=14,05g ZS=15,80g SZH=87,45g CK=0,05g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=766,00kcal FH=16,50g ZS=23,20g SZH=131,10g CK=0,10g SÓ=0,48g TZS=2,40g
KEDD 2021.03.23.	Poharas tej (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;	Karalábé leves; Húsgombóc sült; Paradicsom mártás 'Cukormentes' (5, 15)*; Ft burgonya;	Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=376,80kcal FH=13,95g ZS=17,83g SZH=44,76g CK=0,17g SÓ=0,64g TZS=2,40g	Iskola: EN=497,40kcal FH=18,55g ZS=22,65g SZH=62,10g CK=0,29g SÓ=1,16g TZS=3,60g	K.Iskola: EN=649,70kcal FH=22,10g ZS=31,76g SZH=79,12g CK=0,40g SÓ=1,48g TZS=5,40g
SZERDA 2021.03.24.	Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*; Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Tavaszi leves 'tej-, cukormentes'; Rostonhal zöldf. szerez (9)*; Rizibizi;	Joghurt (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=223,00kcal FH=6,91g ZS=9,15g SZH=33,92g CK=0,05g SÓ=0,74g TZS=1,33g	Iskola: EN=315,01kcal FH=11,37g ZS=10,89g SZH=51,20g CK=0,05g SÓ=1,36g TZS=1,47g	K.Iskola: EN=453,01kcal FH=14,85g ZS=18,46g SZH=68,19g CK=0,10g SÓ=1,73g TZS=2,73g
CSÜTÖRTÖK 2021.03.25.	Tea (diabetikus) (15)*; Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes';	Almaleves (liszt-, tej-, cukormentes) (15)*; Mustáros csirkefile (tej, gluténmentes) (11)*; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=181,22kcal FH=7,07g ZS=4,15g SZH=33,91g CK=0,05g SÓ=0,34g TZS=0,00g	Iskola: EN=285,39kcal FH=11,21g ZS=7,25g SZH=51,24g CK=0,07g SÓ=0,46g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=376,29kcal FH=14,48g ZS=9,50g SZH=68,19g CK=0,07g SÓ=0,68g TZS=0,00g
PÉNTEK 2021.03.26.	Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*; Trappista sajt (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Zöldbab leves; Brassói aprópecsenye; Petrezselymes burgonya;	Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Narancs;
	Óvoda: EN=303,20kcal FH=12,65g ZS=15,70g SZH=33,40g CK=0,05g SÓ=0,72g TZS=5,70g	Iskola: EN=412,61kcal FH=17,65g ZS=19,40g SZH=66,75g CK=0,05g SÓ=1,00g TZS=7,20g	K.Iskola: EN=575,01kcal FH=22,70g ZS=29,10g SZH=66,75g CK=0,10g SÓ=1,28g TZS=9,90g

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



**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

**Étlap név:**

**1300A1 Diabetesz**

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; 7=Mandula, pisztácia;

8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

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

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**



	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.03.29.	Joghurt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Gránátos kocka; Alma;	Mini méz; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=271,60kcal FH=9,90g ZS=10,70g SZH=39,20g CK=6,00g SÓ=0,39g TZS=3,60g	Iskola: EN=349,60kcal FH=12,30g ZS=12,10g SZH=55,80g CK=6,00g SÓ=0,51g TZS=3,60g	K.Iskola: EN=450,20kcal FH=14,70g ZS=16,00g SZH=72,40g CK=6,00g SÓ=0,63g TZS=3,60g
KEDD 2021.03.30.	szibarack rostoslé (dobozos); Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Bakonyi sertéstokány; Petrezselymes rizs;	Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Banán;
	Óvoda: EN=366,80kcal FH=12,60g ZS=12,20g SZH=55,35g CK=12,00g SÓ=0,72g TZS=4,50g	Iskola: EN=476,20kcal FH=17,60g ZS=15,90g SZH=72,00g CK=12,00g SÓ=1,00g TZS=6,00g	K.Iskola: EN=608,20kcal FH=22,60g ZS=22,10g SZH=88,65g CK=12,00g SÓ=1,28g TZS=7,50g
SZERDA 2021.03.31.	Tej (2)*; Riso margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Csirkepörkölt; Orsó tézta; Uborkasaláta;	Zöldf szeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=239,60kcal FH=10,70g ZS=9,20g SZH=36,20g CK=9,20g SÓ=0,48g TZS=1,80g	Iskola: EN=261,60kcal FH=12,25g ZS=6,75g SZH=38,50g CK=11,50g SÓ=0,53g TZS=2,25g	K.Iskola: EN=306,20kcal FH=13,80g ZS=10,00g SZH=40,80g CK=13,80g SÓ=0,58g TZS=2,70g
CSÜTÖRTÖK 2021.04.01.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Csontleves; Hentes sertés szelet 'lisztmentes'; Hagymás burgonya;	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=213,32kcal FH=6,86g ZS=5,65g SZH=38,93g CK=5,05g SÓ=0,74g TZS=0,13g	Iskola: EN=313,68kcal FH=11,32g ZS=7,39g SZH=58,24g CK=7,07g SÓ=1,36g TZS=0,27g	K.Iskola: EN=429,28kcal FH=14,75g ZS=11,46g SZH=77,17g CK=9,07g SÓ=1,73g TZS=0,34g
PÉNTEK 2021.04.02.	Tej (2)*; Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Retek;	Burgonyaleves tejfölös (2)*; Sült pulyka zöldf szeres; Zöldbabf zelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes'; Alma;	Mini dzsem (13)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=248,96kcal FH=11,21g ZS=6,05g SZH=37,64g CK=9,20g SÓ=0,49g TZS=1,80g	Iskola: EN=273,76kcal FH=12,98g ZS=6,82g SZH=40,18g CK=11,50g SÓ=0,54g TZS=2,25g	K.Iskola: EN=319,76kcal FH=14,64g ZS=10,08g SZH=42,60g CK=13,80g SÓ=0,59g TZS=2,70g
	Óvoda: EN=241,10kcal FH=4,80g ZS=5,30g SZH=48,20g CK=13,25g SÓ=0,24g TZS=0,00g	Iskola: EN=319,10kcal FH=7,20g ZS=6,70g SZH=64,80g CK=13,25g SÓ=0,36g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=482,20kcal FH=9,60g ZS=10,60g SZH=96,40g CK=26,50g SÓ=0,48g TZS=0,00g

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



**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

**Étlap név:**

**0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)**

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

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

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.03.29.	Tea citromos; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes';	Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Gránátos kocka; Alma;	Mini méz; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=255,92kcal FH=8,19g ZS=9,37g SZH=39,73g CK=5,05g SÓ=0,63g TZS=1,65g	Iskola: EN=342,28kcal FH=10,59g ZS=10,77g SZH=58,36g CK=7,07g SÓ=0,75g TZS=1,65g	K.Iskola: EN=507,48kcal FH=16,38g ZS=18,74g SZH=78,43g CK=9,07g SÓ=1,26g TZS=3,30g
KEDD 2021.03.30.	szibarack rostoslé (dobozos); Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes';	Zöldségleves 'lisztmentes'; Bakonyi sertéstokány; Petrezselymes rizs;	Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Banán;
	Óvoda: EN=291,46kcal FH=9,00g ZS=5,42g SZH=55,28g CK=12,00g SÓ=0,74g TZS=0,00g	Iskola: EN=407,40kcal FH=15,61g ZS=9,04g SZH=71,96g CK=12,00g SÓ=1,11g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=505,22kcal FH=20,11g ZS=11,65g SZH=88,60g CK=12,00g SÓ=1,48g TZS=0,00g
SZERDA 2021.03.31.	Rizstej; Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Csirkepörkölt; Orsó tézsta; Uborkasaláta;	Zöldf szeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=302,00kcal FH=14,55g ZS=34,50g SZH=51,05g CK=0,05g SÓ=0,28g TZS=1,20g	Iskola: EN=332,00kcal FH=17,05g ZS=41,50g SZH=57,05g CK=0,05g SÓ=0,28g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=415,00kcal FH=19,60g ZS=54,50g SZH=63,10g CK=0,10g SÓ=0,28g TZS=2,40g
CSÜTÖRTÖK 2021.04.01.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Csontleves; Hentes sertés szelet 'lisztmentes'; Hagymás burgonya;	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=243,72kcal FH=6,91g ZS=9,15g SZH=38,98g CK=5,10g SÓ=0,74g TZS=1,33g	Iskola: EN=344,08kcal FH=11,37g ZS=10,89g SZH=58,29g CK=7,12g SÓ=1,36g TZS=1,47g	K.Iskola: EN=490,08kcal FH=14,85g ZS=18,46g SZH=77,28g CK=9,17g SÓ=1,73g TZS=2,73g
PÉNTEK 2021.04.02.	Rizstej; Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Retek;	Burgonyaleves (tejmentes); Sült pulyka zöldf szeres; Zöldbabf zelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes'; Alma;	Mini dzsem (13)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=311,36kcal FH=15,06g ZS=34,55g SZH=52,49g CK=0,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g	Iskola: EN=344,16kcal FH=17,78g ZS=41,57g SZH=58,73g CK=0,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=428,56kcal FH=20,44g ZS=54,58g SZH=64,90g CK=0,10g SÓ=0,29g TZS=2,40g
	Óvoda: EN=269,00kcal FH=4,85g ZS=8,80g SZH=49,73g CK=16,47g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=347,00kcal FH=7,25g ZS=10,20g SZH=66,33g CK=16,47g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=478,00kcal FH=9,70g ZS=17,60g SZH=82,98g CK=16,52g SÓ=0,48g TZS=2,40g
	Óvoda: EN=302,66kcal FH=6,16g ZS=6,52g SZH=54,75g CK=0,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g	Iskola: EN=344,66kcal FH=6,68g ZS=6,52g SZH=64,43g CK=0,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=397,66kcal FH=6,73g ZS=12,52g SZH=64,48g CK=0,10g SÓ=0,29g TZS=2,40g
	Óvoda: EN=302,00kcal FH=6,91g ZS=9,15g SZH=38,98g CK=5,10g SÓ=0,74g TZS=1,33g	Iskola: EN=684,42kcal FH=28,29g ZS=23,20g SZH=91,53g CK=14,74g SÓ=2,70g TZS=1,65g	K.Iskola: EN=834,27kcal FH=30,11g ZS=35,80g SZH=97,89g CK=4,03g SÓ=3,19g TZS=3,62g
	Óvoda: EN=262,20kcal FH=6,16g ZS=6,52g SZH=35,87g CK=0,06g SÓ=0,63g TZS=1,23g	Iskola: EN=344,20kcal FH=10,41g ZS=13,47g SZH=53,07g CK=0,06g SÓ=0,75g TZS=1,23g	K.Iskola: EN=524,40kcal FH=15,54g ZS=24,02g SZH=71,74g CK=0,12g SÓ=1,26g TZS=2,46g
	Óvoda: EN=243,72kcal FH=6,91g ZS=9,15g SZH=38,98g CK=5,10g SÓ=0,74g TZS=1,33g	Iskola: EN=602,71kcal FH=34,06g ZS=20,90g SZH=63,09g CK=2,44g SÓ=2,84g TZS=1,60g	K.Iskola: EN=721,93kcal FH=40,17g ZS=24,94g SZH=76,37g CK=3,05g SÓ=3,95g TZS=1,85g
	Óvoda: EN=211,28kcal FH=8,31g ZS=7,05g SZH=33,79g CK=0,03g SÓ=0,78g TZS=0,50g	Iskola: EN=343,36kcal FH=14,11g ZS=12,69g SZH=50,82g CK=0,05g SÓ=1,18g TZS=1,00g	K.Iskola: EN=448,37kcal FH=18,32g ZS=16,16g SZH=67,63g CK=0,06g SÓ=1,57g TZS=1,22g
	Óvoda: EN=311,36kcal FH=15,06g ZS=34,55g SZH=52,49g CK=0,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g	Iskola: EN=810,39kcal FH=38,13g ZS=27,48g SZH=105,41g CK=5,87g SÓ=3,19g TZS=1,53g	K.Iskola: EN=970,94kcal FH=44,03g ZS=32,74g SZH=129,71g CK=6,64g SÓ=4,01g TZS=1,84g
	Óvoda: EN=271,50kcal FH=4,85g ZS=8,80g SZH=48,25g CK=13,30g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=349,50kcal FH=7,25g ZS=10,20g SZH=64,85g CK=13,30g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=543,00kcal FH=9,70g ZS=17,60g SZH=96,50g CK=26,60g SÓ=0,48g TZS=2,40g

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



**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

**Étlap név:**

**0200A1 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; 7=Mandula, pisztácia;

8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

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

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.03.29.	Joghurt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Tárkonyos csirkeraguleves (gluténmentes); Gránátos kocka 'lisztmentes'; Alma;	Mini méz; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=245,77kcal FH=5,60g ZS=12,51g SZH=27,65g CK=6,01g SÓ=0,38g TZS=4,10g	Iskola: EN=245,77kcal FH=5,60g ZS=12,51g SZH=27,65g CK=6,01g SÓ=0,38g TZS=4,10g	K.Iskola: EN=398,54kcal FH=6,10g ZS=19,62g SZH=49,29g CK=6,01g SÓ=0,70g TZS=4,60g
KEDD 2021.03.30.	szibarack rostoslé (dobozos); Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldségleves 'lisztmentes'; Bakonyi sertéstokány; Petrezselymes rizs;	Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Banán;
	Óvoda: EN=340,97kcal FH=8,30g ZS=14,01g SZH=43,80g CK=12,01g SÓ=0,70g TZS=5,00g	Iskola: EN=372,37kcal FH=10,90g ZS=16,31g SZH=43,85g CK=12,01g SÓ=0,86g TZS=6,50g	K.Iskola: EN=556,54kcal FH=14,00g ZS=25,72g SZH=65,54g CK=12,01g SÓ=1,35g TZS=8,50g
SZERDA 2021.03.31.	Tej (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;	Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Csirkepörkölt; Körettészta 'gluténmentes'; Uborkasaláta;	Zöldf szeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=274,87kcal FH=7,14g ZS=10,11g SZH=38,55g CK=9,21g SÓ=0,42g TZS=2,30g	Iskola: EN=309,27kcal FH=8,85g ZS=10,86g SZH=43,65g CK=11,51g SÓ=0,47g TZS=2,75g	K.Iskola: EN=484,04kcal FH=10,90g ZS=18,72g SZH=67,59g CK=13,81g SÓ=0,85g TZS=3,70g
CSÜTÖRTÖK 2021.04.01.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Csontleves 'lisztmentes'; Hentes sertés szelet 'lisztmentes'; Hagymás burgonya;	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=187,49kcal FH=2,56g ZS=7,45g SZH=27,38g CK=5,05g SÓ=0,72g TZS=0,63g	Iskola: EN=209,85kcal FH=4,62g ZS=7,80g SZH=30,08g CK=7,08g SÓ=1,23g TZS=0,77g	K.Iskola: EN=377,62kcal FH=6,15g ZS=15,08g SZH=54,07g CK=9,08g SÓ=1,80g TZS=1,33g
PÉNTEK 2021.04.02.	Tej (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Retek;	Burgonyaleves (tejmentes); Sült pulyka zöldf szeres; Zöldbabf zelék tejfölös 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;	Mini dzsem (13)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=244,97kcal FH=7,03g ZS=10,14g SZH=31,21g CK=9,21g SÓ=0,42g TZS=2,30g	Iskola: EN=269,77kcal FH=8,80g ZS=10,91g SZH=33,75g CK=11,51g SÓ=0,47g TZS=2,75g	K.Iskola: EN=445,94kcal FH=10,96g ZS=18,78g SZH=57,81g CK=13,81g SÓ=0,85g TZS=3,70g

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



**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

**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=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

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

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.03.29.	Joghurt (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Gránátos kocka; Alma;	Gépsonka (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=302,00kcal FH=9,95g ZS=14,20g SZH=39,25g CK=6,05g SÓ=0,39g TZS=4,80g	Iskola: EN=380,00kcal FH=12,35g ZS=15,60g SZH=55,85g CK=6,05g SÓ=0,51g TZS=4,80g	K.Iskola: EN=511,00kcal FH=14,80g ZS=23,00g SZH=72,50g CK=6,10g SÓ=0,63g TZS=6,00g
KEDD 2021.03.30.	Tea (diabetikus) (15)*; Trappista sajt (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Bakonyi sertéstokány; Petrezselymes rizs;	Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Banán;
	Óvoda: EN=309,92kcal FH=13,01g ZS=15,79g SZH=34,36g CK=0,10g SÓ=0,72g TZS=5,70g	Iskola: EN=423,69kcal FH=18,25g ZS=19,55g SZH=51,64g CK=0,12g SÓ=1,00g TZS=7,20g	K.Iskola: EN=588,09kcal FH=23,42g ZS=29,28g SZH=68,64g CK=0,17g SÓ=1,28g TZS=9,90g
SZERDA 2021.03.31.	Tej (2)*; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes';	Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Csirkepörkölt; Orsó tészta; Uborkasaláta 'Cukormentes' (15)*;	Zöldf szeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=272,15kcal FH=13,93g ZS=9,15g SZH=43,24g CK=9,24g SÓ=0,54g TZS=1,80g	Iskola: EN=392,93kcal FH=20,06g ZS=10,31g SZH=62,77g CK=11,58g SÓ=0,71g TZS=2,25g	K.Iskola: EN=500,69kcal FH=24,77g ZS=12,84g SZH=81,97g CK=13,93g SÓ=0,98g TZS=2,70g
CSÜTÖRTÖK 2021.04.01.	Tea (diabetikus) (15)*; Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Csontleves; Hentes sertés szelet 'lisztmentes'; Hagymás burgonya;	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=223,72kcal FH=6,91g ZS=9,15g SZH=33,98g CK=0,10g SÓ=0,74g TZS=1,33g	Iskola: EN=316,09kcal FH=11,37g ZS=10,89g SZH=51,29g CK=0,12g SÓ=1,36g TZS=1,47g	K.Iskola: EN=454,09kcal FH=14,85g ZS=18,46g SZH=68,28g CK=0,17g SÓ=1,73g TZS=2,73g
PÉNTEK 2021.04.02.	Poharas tej (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Retek;	Burgonyaleves (tejmentes); Sült pulyka zöldf szeres; Zöldbabf zelék (tejfölös,cukormentes) (2)*; Alma;	Dzsem (diabetikus); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=337,20kcal FH=11,98g ZS=14,43g SZH=44,21g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=418,00kcal FH=14,60g ZS=15,85g SZH=61,05g CK=0,05g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=550,40kcal FH=17,16g ZS=23,26g SZH=77,82g CK=0,10g SÓ=0,48g TZS=2,40g
	Óvoda: EN=321,00kcal FH=4,85g ZS=8,80g SZH=60,25g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=399,00kcal FH=7,25g ZS=10,20g SZH=76,85g CK=0,05g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=642,00kcal FH=9,70g ZS=17,60g SZH=120,50g CK=0,10g SÓ=0,48g TZS=2,40g

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



**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

**Étlap név:**

**1300A1 Diabetus**

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

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

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**



# Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Alma</b> Összetétel: Alma/Idared	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Almaleves (tejfőlös)</b> Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegf. szeg, Tejföl '12%'	112,32kcal	0,92g	0,75g	24,44g	19,90g	0,20g	0,00g
<b>Aprópecsenye sertés 'lisztmentes'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,29kcal	16,89g	8,33g	1,09g	0,34g	0,20g	0,20g
<b>Babgulyás leves sertéshússal</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rőlt 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
<b>Bakonyi sertéstokány</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Füstölt szalonna, rőlt fekete bors, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,90kcal	13,69g	6,96g	3,78g	0,46g	0,57g	0,57g
<b>Banán</b> Összetétel: Banán	115,50kcal	1,43g	0,00g	26,62g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Baromfi párizsi (diéta)</b> Összetétel: Csirkejő Baromfi Rúd all.mentes	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
<b>Bazsalikomos csirkeragu</b> Összetétel: Bazsalikom, Csirkecomb fels. filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Vöröshagyma	127,71kcal	16,81g	6,01g	0,94g	0,21g	0,10g	0,20g
<b>Brassói aprópecsenye</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,20g	0,20g
<b>Brokkoli krémleves 'Cukormentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vöröshagyma	69,26kcal	3,41g	1,46g	9,82g	1,80g	0,57g	0,17g
<b>Bugaci sertés szelet</b> 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
<b>Burgonyaf. zelék tejfőlös</b> 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
<b>Csemege uborka</b> Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,36g	0,06g	1,44g	1,14g	0,90g	0,00g
<b>Csirkemájkrém 30g</b> Összetétel: Csirke májaskrém 30g 'Eurofood'	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)**

**Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Csirkemájkrém 50g</b> Összetétel: Csirke májaskrém 50g 'Eurofood'	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Csirkepörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	186,09kcal	17,14g	11,63g	2,30g	0,68g	0,20g	0,82g
<b>Csontleves</b> Összetétel: 'Cérna' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	56,95kcal	1,00g	2,09g	8,39g	1,10g	0,13g	0,22g
<b>Darásmetélt</b> Összetétel: 'Szélesmetélt' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Lekvár(sárgabarack), Porcukor 'Koronás', Só 'jódozott'	490,70kcal	4,47g	11,02g	92,24g	32,00g	1,51g	1,00g
<b>Főtt burgonya</b> Összetétel: Só 'jódozott', Tisztított burgonya	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,10g	0,00g
<b>Főtt virsli 'diéta'</b> Összetétel: Virsli 'Kométa Vendégváró'	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
<b>Gomba leves</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	79,32kcal	2,76g	2,20g	11,76g	0,99g	0,23g	0,22g
<b>Gomba leves tejfölös</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	91,94kcal	3,02g	3,37g	12,03g	0,99g	0,24g	0,22g
<b>Gránátos kocka</b> Összetétel: 'Fodros nagykocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	337,36kcal	4,36g	7,90g	60,19g	0,42g	0,99g	0,71g
<b>Gulyás leves 'tej-, cukormentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. piritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, rölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	184,14kcal	12,58g	7,21g	15,73g	1,30g	0,13g	0,33g
<b>Halpaprikás</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin paprika, Fokhagyma, Halfilé (Pangasius), rölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	88,84kcal	9,15g	5,08g	1,44g	0,43g	1,04g	0,52g
<b>Házi pulykahúskrém</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin 20%, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'	51,68kcal	3,21g	4,22g	0,09g	0,03g	0,54g	0,50g
<b>Húsgombóc sült</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	199,76kcal	9,74g	13,84g	12,28g	0,13g	0,10g	0,20g
<b>Joghurt</b> Összetétel: Joghurt natúr	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Kakaó szórát</b> Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor 'Koronás'	78,85kcal	1,00g	1,05g	15,55g	15,00g	0,00g	0,65g
<b>Kapros káposzta</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, rölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	184,47kcal	13,74g	6,79g	16,31g	0,09g	0,50g	0,21g
<b>Karalábé leves</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,78kcal	1,57g	1,24g	10,19g	3,54g	0,59g	0,13g
<b>Kefír</b> Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
<b>Kenyér 'Adalékmentes'</b> Összetétel: Adalékmentes kenyér 1kg	156,00kcal	4,80g	2,80g	33,20g	0,00g	0,24g	0,00g
<b>Kenyér 'Adalékmentes'</b> Összetétel: Adalékmentes kenyér 1kg	156,00kcal	4,80g	2,80g	33,20g	0,00g	0,24g	0,00g
<b>Kifli (adalékmentes)</b> Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	129,00kcal	4,50g	0,50g	27,00g	0,00g	0,28g	0,00g
<b>Kockasajt</b> Összetétel: Kockasajt(natúr)/Sajtmester	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
<b>Köles párolt zöldséggel</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. ínycsok zöldség, Fagy. pritamin paprika, Köles, Liga margarin kocka, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	250,84kcal	6,89g	8,33g	36,06g	0,23g	0,10g	0,60g
<b>Köményes pulykasült</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, rölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,84kcal	17,01g	10,13g	0,69g	0,13g	0,99g	0,30g
<b>Köményes sertéssült</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,54kcal	16,84g	8,33g	0,65g	0,13g	0,50g	0,20g
<b>Körözött 'házi'</b> Összetétel: Csemege paprika, Só 'jódozott', Tehéntúró, Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,15kcal	2,93g	1,37g	0,84g	0,04g	0,10g	0,00g
<b>Körte</b> Összetétel: Körte	57,20kcal	0,44g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Kukoricás rizs</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	172,70kcal	4,60g	5,76g	36,89g	0,83g	0,10g	0,64g

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Lebbencs leves</b> Összetétel: 'Fodros nagykocka' Tészta, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	116,05kcal	2,17g	3,92g	16,97g	0,89g	0,58g	0,63g
<b>Lecsós sertésszelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rólt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	177,48kcal	13,15g	12,63g	1,88g	0,42g	1,35g	1,53g
<b>Mandarin</b> Összetétel: Mandarin	27,00kcal	0,42g	0,00g	5,88g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Meggykompót</b> Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Szegf. szeg	87,09kcal	0,81g	0,10g	20,38g	20,35g	0,00g	0,00g
<b>Meggy mártás 'tejmentes'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegf. szeg	200,20kcal	2,30g	4,89g	35,94g	25,25g	0,50g	0,50g
<b>Milánói makaróni</b> Összetétel: 'Spagetti' Tészta, Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, rólt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S. rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	465,97kcal	14,84g	19,43g	56,03g	8,98g	0,53g	0,44g
<b>Mini dzsem</b> Összetétel: Dzsem 'sárgabarack'	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
<b>Mini méz</b> Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
<b>Mini vaj</b> Összetétel: Mini vaj 20g	130,60kcal	2,00g	14,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Molnárka (allergénmentes)</b> Összetétel: Adalékmentes molnárka	159,00kcal	3,85g	2,05g	30,45g	4,45g	0,35g	0,35g
<b>Mustáros csirkefilé (tej, gluténmentes)</b> Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Mustár E-mentes Univer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	202,77kcal	17,12g	13,68g	2,04g	0,30g	0,74g	1,00g
<b>Narancs</b> Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,66g	0,00g	9,35g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Orsó tészta</b> Összetétel: 'Orsó' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	224,18kcal	2,40g	3,04g	46,20g	0,00g	0,50g	0,20g
<b>szibarack rostoslé (dobozos)</b> Összetétel: Dob.gylé 2 dl 50% szib.-alma	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g



## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Pápai sonka (diéta)</b> Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,58g	0,00g
<b>Paprikás burgonya sertéshússal</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, rölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,50g	1,02g
<b>Paradicsom leves</b> Összetétel: 'Bet ' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller kocka, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	122,24kcal	1,81g	3,09g	21,68g	12,48g	0,13g	0,33g
<b>Paradicsom mártás</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller kocka, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	128,17kcal	3,29g	2,31g	23,38g	13,04g	0,17g	0,26g
<b>Paradicsomos harcsapástétom</b> Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom 30g	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
<b>Párolt rizs</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	204,74kcal	3,85g	7,54g	47,56g	0,09g	0,30g	0,80g
<b>Petrezselymes burgonya</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya	254,64kcal	5,02g	7,96g	36,82g	0,00g	0,50g	0,80g
<b>Petrezselymes rizs</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	240,52kcal	3,93g	11,23g	48,13g	0,34g	0,50g	1,20g
<b>Poharas tej</b> Összetétel: Poharas tej 0,2L	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Pulyka aprópecsenye</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	174,37kcal	17,03g	11,04g	0,75g	0,13g	0,99g	0,40g
<b>Ráma margarin 10g</b> Összetétel: Minimarg.Ráma 10g	53,00kcal	0,05g	6,00g	0,05g	0,05g	0,00g	1,20g
<b>Retek</b> Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Riso margarin 10g</b> Összetétel: Minimarg.Riso 10g	22,60kcal	0,00g	2,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Rizi-bizi</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	173,87kcal	4,86g	5,80g	36,57g	2,09g	1,00g	0,63g

# Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

**Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)**

**Időszak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Rizsleves</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	47,72kcal	1,42g	1,13g	9,54g	1,27g	0,55g	0,13g
<b>Rostonhal zöldf. szeres</b> Összetétel: Bazsalikom, Étőlaj 'napraforgó', Halfilé (Pangasius), Kukoricaliszt, Oregánó, rőlt fekete bors, Só 'jódozott'	155,25kcal	9,71g	9,90g	6,62g	0,00g	1,04g	1,00g
<b>Rostos almálé</b> Összetétel: Dob.gylé 2 dl 50% alma	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
<b>Sajtos-tejfölös tészta</b> Összetétel: 'Szélesmetélt' Tészta, Étőlaj 'napraforgó', Sajt 'Trappista', Só 'jódozott', Tejföl '12%'	347,66kcal	9,58g	13,03g	47,13g	0,00g	0,51g	4,15g
<b>Sajtszórat</b> Összetétel: Sajt 'Trappista'	39,25kcal	3,25g	2,88g	0,06g	0,00g	0,20g	1,88g
<b>Sertés sült</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,99g	0,10g
<b>Spagetti</b> Összetétel: 'Spagetti' Tészta, Étőlaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	267,07kcal	2,80g	4,16g	53,90g	0,00g	0,50g	0,30g
<b>Sült csirkecomb</b> Összetétel: Csirkecomb fels. 'csontos', Étőlaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,58kcal	16,00g	7,04g	0,50g	0,00g	0,30g	0,20g
<b>Sült csirkemell</b> Összetétel: Csirkemell filé, Étőlaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	114,47kcal	19,76g	3,56g	0,40g	0,00g	0,99g	0,30g
<b>Szarvacska tészta</b> Összetétel: 'Szarvacska' Tészta, Étőlaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	257,34kcal	2,40g	6,72g	46,20g	0,00g	0,50g	0,60g
<b>Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'</b> Összetétel: Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Tisztított burgonya, Vöröshagyma	107,12kcal	1,94g	3,21g	16,75g	0,93g	0,53g	0,32g
<b>Tarhonyás sertéshús</b> Összetétel: Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tarhonya, Tisztított burgonya, Vöröshagyma	379,99kcal	19,60g	13,13g	43,99g	0,51g	0,50g	0,61g
<b>Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csirkecomb fels. filé, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	115,90kcal	11,19g	4,63g	6,81g	0,78g	7,95g	0,21g
<b>Tauris Király szalámi</b> Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g

# Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

**Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)**

**Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes)</b> Összetétel: Zöldséges felvágott allergénmentes	34,40kcal	1,91g	2,77g	0,43g	0,05g	0,44g	1,04g
<b>Tavaszi leves 'tej-, cukormentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	96,82kcal	2,56g	4,93g	10,01g	2,46g	0,23g	0,53g
<b>Tea citromos</b> Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teaf	20,72kcal	0,00g	0,00g	5,06g	5,05g	0,00g	0,00g
<b>Tea csipkebogyó</b> Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	20,48kcal	0,00g	0,00g	5,04g	5,03g	0,00g	0,00g
<b>Tej</b> Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
<b>Tejbenrizs</b> Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	234,50kcal	9,39g	3,15g	56,65g	17,20g	0,20g	1,80g
<b>Tejfőlös túró (házi)</b> Összetétel: Só 'jódozott', Tehéntúró, Tejfől '12%'	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,10g	0,00g
<b>Toast sonkás felvágott (diéta)</b> Összetétel: Toast sonkás szelet allergénmentes	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
<b>Tökf zelék tejfőlös</b> Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejfől '12%', Vöröshagyma	153,20kcal	2,79g	5,93g	21,24g	8,38g	0,21g	0,64g
<b>Tört burgonya</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	238,67kcal	5,03g	6,12g	37,01g	0,09g	0,99g	0,60g
<b>Trappista sajt</b> Összetétel: Sajt 'Trappista'	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,15g	0,00g	0,48g	4,50g
<b>Túrós tészta</b> Összetétel: 'Szélesmetélt' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tehéntúró, Tejfől '12%'	313,18kcal	9,02g	8,64g	48,60g	0,00g	0,50g	0,20g
<b>Uborka</b> Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Uborkasaláta</b> Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	48,10kcal	0,60g	0,06g	11,02g	10,00g	0,50g	0,00g

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

**Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)**

**Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Vadas pulykaapró</b> Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Mustár E-mentes Univer, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	224,86kcal	18,00g	14,36g	4,79g	0,53g	0,71g	0,61g
<b>Vadas sertésszelet</b> Összetétel: Babérlevél, Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Mustár E-mentes Univer, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	210,15kcal	17,70g	13,44g	3,46g	0,65g	0,51g	0,61g
<b>Vagdalt pogácsa burgonyás</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	261,07kcal	11,68g	19,10g	8,51g	0,34g	0,50g	0,51g
<b>Zala Kométa</b> Összetétel: Zala felvágott KOMÉTA	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
<b>Zellerkrémleves 'tejmentes'</b> Összetétel: 'Bet ' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, rőlt fekete bors, Rizsliszt, Rizstej, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,13kcal	2,19g	2,47g	10,36g	1,68g	0,17g	0,16g
<b>Zöldbab leves</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	90,30kcal	3,18g	1,45g	15,19g	2,41g	0,54g	0,16g
<b>Zöldborsó leves 'tej-, cukormentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	75,17kcal	3,19g	1,31g	12,08g	2,98g	0,54g	0,15g
<b>Zöldborsóf zelék</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	226,21kcal	9,04g	4,90g	34,91g	15,84g	0,56g	0,84g
<b>Zöldborsós sertésragu</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés apróhús, Só 'jódozott', Vöröshagyma	200,77kcal	10,90g	15,46g	3,96g	1,17g	0,50g	0,32g
<b>Zöldf szemes harcsapástétom</b> Összetétel: Zöldf szemes harcsapástétom 30g	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
<b>Zöldpaprika</b> Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,36g	0,09g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Zöldséges rizs</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Rizs 'A', Só 'jódozott'	167,24kcal	3,86g	5,80g	36,22g	1,01g	0,78g	0,63g
<b>Zöldséges rizses 'pulyka'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, rőlt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	181,96kcal	7,70g	7,54g	28,73g	2,01g	1,51g	0,62g
<b>Zöldségkrémleves</b> Összetétel: 'Bet ' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	76,94kcal	1,73g	2,74g	10,88g	1,93g	0,35g	0,22g



## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Zöldségleves 'tej-, cukormentes'</b>	52,73kcal	1,79g	1,21g	8,13g	1,94g	0,56g	0,12g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
<b>Zsemle (adalékmentes)</b>	134,16kcal	4,68g	0,52g	28,08g	0,00g	0,29g	0,00g
Összetétel: Adalékmentes zsemle							

## Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Alma</b> Összetétel: Alma/Idared	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Almaleves 'tejmentes'</b> Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegf. szeg	103,78kcal	0,72g	0,15g	23,93g	19,90g	0,10g	0,00g
<b>Aprópecsenye sertés 'lisztmentes'</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,29kcal	16,89g	8,33g	1,09g	0,34g	0,20g	0,20g
<b>Babgulyás leves sertéshússal</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Babérlevél, Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rőlt 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
<b>Bakonyi sertéstokány</b> Összetétel: Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Füstölt szalonna, rőlt fekete bors, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,90kcal	13,69g	6,96g	3,78g	0,46g	0,57g	0,57g
<b>Banán</b> Összetétel: Banán	115,50kcal	1,43g	0,00g	26,62g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Baromfi párizsi (diéta)</b> Összetétel: Csirkejő Baromfi Rúd all.mentes	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
<b>Bazsalikomos csirkeragu</b> Összetétel: Bazsalikom, Csirkecomb fels. filé, Étőlaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Vöröshagyma	127,71kcal	16,81g	6,01g	0,94g	0,21g	0,10g	0,20g
<b>Brassói aprópecsenye</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,20g	0,20g
<b>Brassói aprópecsenye csirkehús</b> Összetétel: Csirkecomb fels. filé, Étőlaj 'napraforgó', Fokhagyma, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	129,32kcal	16,85g	6,01g	1,29g	0,34g	0,20g	0,20g
<b>Brokkoli kréMLEVES 'Tej-, lisztmentes'</b> 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
<b>Bugaci sertés szelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kömény, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	177,85kcal	17,40g	9,86g	3,80g	0,51g	0,60g	0,82g
<b>Burgonyaf. zelék 'tejmentes'</b> Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Étőlaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	226,32kcal	5,30g	2,50g	41,99g	0,13g	0,50g	0,20g
<b>Csemege uborka</b> Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,36g	0,06g	1,44g	1,14g	0,90g	0,00g

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Csirkemájkrém 30g</b> Összetétel: Csirke májaskrém 30g 'Eurofood'	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g
<b>Csirkemájkrém 50g</b> Összetétel: Csirke májaskrém 50g 'Eurofood'	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Csirkepörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	186,09kcal	17,14g	11,63g	2,30g	0,68g	0,20g	0,82g
<b>Csontleves</b> Összetétel: 'Cérna' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	56,95kcal	1,00g	2,09g	8,39g	1,10g	0,13g	0,22g
<b>Darásmetélt</b> Összetétel: 'Szélesmetélt' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Lekvár(sárgabarack), Porcukor 'Koronás', Só 'jódozott'	490,70kcal	4,47g	11,02g	92,24g	32,00g	1,51g	1,00g
<b>Diós metélt</b> Összetétel: 'Szélesmetélt' Tészta, Dióbél, Étolaj 'napraforgó', Porcukor 'Koronás', Só 'jódozott'	400,34kcal	5,66g	12,10g	65,75g	17,50g	0,10g	0,10g
<b>F tt burgonya</b> Összetétel: Só 'jódozott', Tisztított burgonya	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,10g	0,00g
<b>F tt virsli 'diéta'</b> Összetétel: Virsli 'Kométa Vendégváró'	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
<b>F tt virsli 'diéta'</b> Összetétel: Virsli 'Kométa Vendégváró'	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
<b>Gépsonka (diéta)</b> Összetétel: Gépsonka allergénmentes	17,60kcal	2,90g	0,55g	0,28g	0,04g	0,45g	0,22g
<b>Gomba leves</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	79,32kcal	2,76g	2,20g	11,76g	0,99g	0,23g	0,22g
<b>Gomba leves 'lisztmentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	77,89kcal	2,73g	2,20g	11,44g	0,99g	0,23g	0,22g
<b>Gránátos kocka</b> Összetétel: 'Fodros nagykocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	337,36kcal	4,36g	7,90g	60,19g	0,42g	0,99g	0,71g
<b>Gulyás leves 'tej-, cukormentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, rőlt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	184,14kcal	12,58g	7,21g	15,73g	1,30g	0,13g	0,33g

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Halpaprikás</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halfilé (Pangasius), rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	88,84kcal	9,15g	5,08g	1,44g	0,43g	1,04g	0,52g
<b>Házi pulykahúskrém</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin 20%, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'	51,68kcal	3,21g	4,22g	0,09g	0,03g	0,54g	0,50g
<b>Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'</b> Összetétel: Liga margarin kocka, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'	41,46kcal	4,20g	2,62g	0,08g	0,00g	0,50g	0,00g
<b>Húsgombóc sült</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	199,76kcal	9,74g	13,84g	12,28g	0,13g	0,10g	0,20g
<b>Káposzta saláta</b> Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,56kcal	1,30g	0,17g	12,69g	8,00g	0,10g	0,01g
<b>Karalábé leves</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,78kcal	1,57g	1,24g	10,19g	3,54g	0,59g	0,13g
<b>Kelkáposztafőzelék tejlisztmentes</b> 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
<b>Kenyér 'Adalékmentes'</b> Összetétel: Adalékmentes kenyér 1kg	156,00kcal	4,80g	2,80g	33,20g	0,00g	0,24g	0,00g
<b>Kenyér 'Adalékmentes'</b> Összetétel: Adalékmentes kenyér 1kg	156,00kcal	4,80g	2,80g	33,20g	0,00g	0,24g	0,00g
<b>Kifli (adalékmentes)</b> Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	129,00kcal	4,50g	0,50g	27,00g	0,00g	0,28g	0,00g
<b>Köles párolt zöldséggel</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. ínycenc zöldség, Fagy. pritamin paprika, Köles, Liga margarin kocka, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	250,84kcal	6,89g	8,33g	36,06g	0,23g	0,10g	0,60g
<b>Köményes sertéssült</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, rőlt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,54kcal	16,84g	8,33g	0,65g	0,13g	0,50g	0,20g
<b>Kukoricás rizs</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	172,70kcal	4,60g	5,76g	36,89g	0,83g	0,10g	0,64g
<b>Lebbencs leves</b> Összetétel: 'Fodros nagykocka' Tészta, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	116,05kcal	2,17g	3,92g	16,97g	0,89g	0,58g	0,63g



# Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Lecsős sertésszelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	177,48kcal	13,15g	12,63g	1,88g	0,42g	1,35g	1,53g
<b>Mákos metélt</b> Összetétel: 'Szélesmetélt' Tészta, Darált mák, Étolaj 'napraforgó', Porcukor 'Koronás', Só 'jódozott'	421,84kcal	4,50g	13,72g	68,60g	18,04g	0,99g	1,48g
<b>Mandarin</b> Összetétel: Mandarin	27,00kcal	0,42g	0,00g	5,88g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Meggykompót</b> Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Szegf szeg	87,09kcal	0,81g	0,10g	20,38g	20,35g	0,00g	0,00g
<b>Meggy mártás 'tejmentes'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegf szeg	200,20kcal	2,30g	4,89g	35,94g	25,25g	0,50g	0,50g
<b>Milánói makaróni</b> Összetétel: 'Spagetti' Tészta, Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	465,97kcal	14,84g	19,43g	56,03g	8,98g	0,53g	0,44g
<b>Mini dzsem</b> Összetétel: Dzsem 'sárgabarack'	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
<b>Mini méz</b> Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
<b>Molnárka (allergénmentes)</b> Összetétel: Adalékmentes molnárka	159,00kcal	3,85g	2,05g	30,45g	4,45g	0,35g	0,35g
<b>Mustáros csirkefilé (tej, gluténmentes)</b> Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étolaj 'napraforgó', Mustár E-mentes Univer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	202,77kcal	17,12g	13,68g	2,04g	0,30g	0,74g	1,00g
<b>Narancs</b> Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,66g	0,00g	9,35g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Natúr sertésszelet</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,51kcal	17,23g	12,06g	5,05g	0,21g	0,99g	0,60g
<b>Orsó tészta</b> Összetétel: 'Orsó' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	224,18kcal	2,40g	3,04g	46,20g	0,00g	0,50g	0,20g
<b>szibarack rostoslé (dobozos)</b> Összetétel: Dob.gylé 2 dl 50% szib.-alma	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g

# Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Pápai sonka (diéta)</b> Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,58g	0,00g
<b>Paprikás burgonya sertéshússal</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, rölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,50g	1,02g
<b>Paradicsom</b> Összetétel: Paradicsom	6,90kcal	0,30g	0,06g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Paradicsom leves</b> Összetétel: 'Bet ' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller kocka, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	122,24kcal	1,81g	3,09g	21,68g	12,48g	0,13g	0,33g
<b>Paradicsom mártás</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller kocka, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	128,17kcal	3,29g	2,31g	23,38g	13,04g	0,17g	0,26g
<b>Paradicsomos harcsapástétom</b> Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom 30g	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
<b>Párolt rizs</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	204,74kcal	3,85g	7,54g	47,56g	0,09g	0,30g	0,80g
<b>Petrezselymes burgonya</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya	254,64kcal	5,02g	7,96g	36,82g	0,00g	0,50g	0,80g
<b>Petrezselymes rizs</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	240,52kcal	3,93g	11,23g	48,13g	0,34g	0,50g	1,20g
<b>Pick Rákóczi szalámi</b> Összetétel: Pick Rákóczi szalámi	78,00kcal	3,60g	7,05g	0,00g	0,00g	0,63g	2,85g
<b>Pulykaragu</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin paprika, Fokhagyma, rölt fekete bors, Pulykacomb fels filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,57kcal	17,33g	9,24g	3,54g	0,44g	0,50g	0,21g
<b>Ráma margarin 10g</b> Összetétel: Minimarg.Ráma 10g	53,00kcal	0,05g	6,00g	0,05g	0,05g	0,00g	1,20g
<b>Retek</b> Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Rizi-bizi</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	173,87kcal	4,86g	5,80g	36,57g	2,09g	1,00g	0,63g

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Rizsleves</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	47,72kcal	1,42g	1,13g	9,54g	1,27g	0,55g	0,13g
<b>Rizstej</b> Összetétel: Rizstej	120,00kcal	10,00g	28,00g	24,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Rostonhal zöldf. szeres</b> Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Halfilé (Pangasius), Kukoricaliszt, Oregánó, rölt fekete bors, Só 'jódozott'	155,25kcal	9,71g	9,90g	6,62g	0,00g	1,04g	1,00g
<b>Rostos almálé</b> Összetétel: Dob.gylé 2 dl 50% alma	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
<b>Sertés pörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,65kcal	17,05g	10,23g	1,63g	0,51g	0,99g	0,41g
<b>Sertés sült</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,99g	0,10g
<b>Sertésragu</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,72kcal	12,73g	8,55g	1,36g	0,51g	0,99g	0,41g
<b>Spagetti</b> Összetétel: 'Spagetti' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	267,07kcal	2,80g	4,16g	53,90g	0,00g	0,50g	0,30g
<b>Sült csirkecomb</b> Összetétel: Csirkecomb fels. 'csontos', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,58kcal	16,00g	7,04g	0,50g	0,00g	0,30g	0,20g
<b>Sült csirkemell</b> Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	114,47kcal	19,76g	3,56g	0,40g	0,00g	0,99g	0,30g
<b>Szarvacskas tészta</b> Összetétel: 'Szarvacskas' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	257,34kcal	2,40g	6,72g	46,20g	0,00g	0,50g	0,60g
<b>Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Tisztított burgonya, Vöröshagyma	107,12kcal	1,94g	3,21g	16,75g	0,93g	0,53g	0,32g
<b>Tarhonyás sertéshús</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tarhonya, Tisztított burgonya, Vöröshagyma	379,99kcal	19,60g	13,13g	43,99g	0,51g	0,50g	0,61g
<b>Tárkonyos csirkeraguleves 'teimentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csirkecomb fels. filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	115,90kcal	11,19g	4,63g	6,81g	0,78g	7,95g	0,21g

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Tauris Király szalámi</b> Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
<b>Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes)</b> Összetétel: Zöldséges felvágott allergénmentes	34,40kcal	1,91g	2,77g	0,43g	0,05g	0,44g	1,04g
<b>Tavaszi leves 'tej-, cukormentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	96,82kcal	2,56g	4,93g	10,01g	2,46g	0,23g	0,53g
<b>Tea (citrommentes)</b> Összetétel: Kristálycukor, Teaf	20,00kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
<b>Tea citromos</b> Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teaf	20,72kcal	0,00g	0,00g	5,06g	5,05g	0,00g	0,00g
<b>Tea csipkebogyó</b> Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	20,48kcal	0,00g	0,00g	5,04g	5,03g	0,00g	0,00g
<b>Toast sonkás felvágott (diéta)</b> Összetétel: Toast sonkás szelet allergénmentes	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
<b>Tökf. zelék 'tejmentes'</b> Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	144,68kcal	2,58g	5,21g	21,00g	8,38g	0,21g	0,64g
<b>Tört burgonya</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rőt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	238,67kcal	5,03g	6,12g	37,01g	0,09g	0,99g	0,60g
<b>Uborka</b> Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Uborkasaláta</b> Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	48,10kcal	0,60g	0,06g	11,02g	10,00g	0,50g	0,00g
<b>Vadas pulykaapró 'tejmentes'</b> Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Mustár E-mentes Univer, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	210,66kcal	17,66g	13,16g	4,39g	0,53g	0,71g	0,61g
<b>Vadas sertésszelet 'tejmentes'</b> Összetétel: Babérlevél, Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Mustár E-mentes Univer, rőt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	195,95kcal	17,36g	12,24g	3,06g	0,65g	0,51g	0,61g
<b>Vagdalt pogácsa burgonyás</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rőt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	261,07kcal	11,68g	19,10g	8,51g	0,34g	0,50g	0,51g



## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Zala Kométa</b> Összetétel: Zala felvágott KOMÉTA	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
<b>Zellerkrémleves 'tejmentes'</b> Összetétel: 'Bet ' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, rölt fekete bors, Rizsliszt, Rizstej, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,13kcal	2,19g	2,47g	10,36g	1,68g	0,17g	0,16g
<b>Zöldbab leves</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	90,30kcal	3,18g	1,45g	15,19g	2,41g	0,54g	0,16g
<b>Zöldbabfőzelék 'tejmentes'</b> Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	119,57kcal	4,15g	4,19g	15,06g	3,28g	0,21g	0,47g
<b>Zöldborsó leves 'tej-, cukormentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	75,17kcal	3,19g	1,31g	12,08g	2,98g	0,54g	0,15g
<b>Zöldborsófőzelék 'tejmentes'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'	208,61kcal	7,80g	4,30g	33,07g	14,00g	0,52g	0,48g
<b>Zöldborsós sertésragu</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés apróhús, Só 'jódozott', Vöröshagyma	200,77kcal	10,90g	15,46g	3,96g	1,17g	0,50g	0,32g
<b>Zöldfőszertes harcsapástétom</b> Összetétel: Zöldfőszertes harcsapástétom 30g	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
<b>Zöldpaprika</b> Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,36g	0,09g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Zöldséges rakott burgonya</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Rizsliszt, Rizstej, Sertés comb, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	339,88kcal	18,79g	11,97g	41,42g	0,17g	0,10g	0,40g
<b>Zöldséges rizs</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Rizs 'A', Só 'jódozott'	167,24kcal	3,86g	5,80g	36,22g	1,01g	0,78g	0,63g
<b>Zöldséges rizses 'pulyka'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	181,96kcal	7,70g	7,54g	28,73g	2,01g	1,51g	0,62g
<b>Zöldségkrémleves</b> Összetétel: 'Bet ' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	76,94kcal	1,73g	2,74g	10,88g	1,93g	0,35g	0,22g
<b>Zöldségleves 'lisztmentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	54,01kcal	1,87g	1,25g	8,34g	1,91g	0,56g	0,13g

# Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zsemle (adalékmentes)	134,16kcal	4,68g	0,52g	28,08g	0,00g	0,29g	0,00g
Összetétel: Adalékmentes zsemle							

## Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Alma</b> Összetétel: Alma/Idared	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Almaleves (lisztmentes,tejfőlös)</b> Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegf. szeg, Tejföl '12%'	110,88kcal	0,89g	0,75g	24,13g	19,90g	0,10g	0,00g
<b>Aprópecsenye sertés 'lisztmentes'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,29kcal	16,89g	8,33g	1,09g	0,34g	0,20g	0,20g
<b>Babgulyás leves sertéshússal</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rőlt 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
<b>Bakonyi sertéstokány</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Füstölt szalonna, rőlt fekete bors, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,90kcal	13,69g	6,96g	3,78g	0,46g	0,57g	0,57g
<b>Banán</b> Összetétel: Banán	115,50kcal	1,43g	0,00g	26,62g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Baromfi párizsi (diéta)</b> Összetétel: Csirkejő Baromfi Rúd all.mentes	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
<b>Bazsalikomos csirkeragu</b> Összetétel: Bazsalikom, Csirkecomb fels. filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Vöröshagyma	127,71kcal	16,81g	6,01g	0,94g	0,21g	0,10g	0,20g
<b>Brassói aprópecsenye</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,20g	0,20g
<b>Brassói aprópecsenye csirkehús</b> Összetétel: Csirkecomb fels. filé, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	129,32kcal	16,85g	6,01g	1,29g	0,34g	0,20g	0,20g
<b>Brokkoli kréMLEVES 'Tej-, lisztmentes'</b> 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
<b>Bugaci sertés szelet 'lisztmentes'</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kömény, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	177,85kcal	17,40g	9,86g	3,80g	0,51g	0,60g	0,82g
<b>Burgonyaf. zelék 'Liszt-, tejmentes'</b> Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	187,54kcal	4,54g	2,39g	33,46g	0,13g	0,50g	0,20g
<b>Csemege uborka</b> Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,36g	0,06g	1,44g	1,14g	0,90g	0,00g

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

**Étlap: 0300A1 Gluténmentes**

**Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Csirkemájkrém 30g</b> Összetétel: Csirke májaskrém 30g 'Eurofood'	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g
<b>Csirkemájkrém 50g</b> Összetétel: Csirke májaskrém 50g 'Eurofood'	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Csirkepörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, rólt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	186,09kcal	17,14g	11,63g	2,30g	0,68g	0,20g	0,82g
<b>Csontleves 'lisztmentes'</b> Összetétel: 'Cérna' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	56,12kcal	0,99g	2,10g	8,17g	0,97g	0,14g	0,22g
<b>Darásmetélt</b> Összetétel: 'Szélesmetélt' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Lekvár(sárgabarack), Porcukor 'Koronás', Só 'jódozott'	490,70kcal	4,47g	11,02g	92,24g	32,00g	1,51g	1,00g
<b>F tt burgonya</b> Összetétel: Só 'jódozott', Tisztított burgonya	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,10g	0,00g
<b>F tt virsli 'diéta'</b> Összetétel: Virsli 'Kométa Vendégváró'	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
<b>F tt virsli 'diéta'</b> Összetétel: Virsli 'Kométa Vendégváró'	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
<b>Gomba leves 'lisztmentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	77,89kcal	2,73g	2,20g	11,44g	0,99g	0,23g	0,22g
<b>Gránátos kocka 'lisztmentes'</b> Összetétel: 'Fodros nagykocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', rólt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	129,47kcal	1,94g	6,70g	13,96g	0,42g	1,49g	0,71g
<b>Gulyásleves 'lisztmentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, rólt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	206,48kcal	12,51g	9,96g	15,13g	1,04g	0,13g	0,63g
<b>Halpaprikás</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halfilé (Pangasius), rólt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	88,84kcal	9,15g	5,08g	1,44g	0,43g	1,04g	0,52g
<b>Házi pulykahúskrém</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin 20%, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'	51,68kcal	3,21g	4,22g	0,09g	0,03g	0,54g	0,50g
<b>Húsgombóc sült</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rólt 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"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Joghurt</b> Összetétel: Joghurt natúr	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
<b>Kakaó szórát</b> Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor 'Koronás'	78,85kcal	1,00g	1,05g	15,55g	15,00g	0,00g	0,65g
<b>Karalábé leves 'lisztmentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	76,36kcal	1,57g	3,08g	10,19g	3,54g	0,59g	0,33g
<b>Kefír</b> Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
<b>Kelkáposztaf zelék tej, lisztmentes</b> 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
<b>Kenyér 'gluténmentes'</b> Összetétel: Élesztő, Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes kenyérliszt Mester, Só 'jódozott'	130,17kcal	0,50g	4,61g	21,65g	0,01g	0,13g	0,50g
<b>Kenyér 'gluténmentes'</b> Összetétel: Élesztő, Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes kenyérliszt Mester, Só 'jódozott'	130,17kcal	0,50g	4,61g	21,65g	0,01g	0,23g	0,50g
<b>Köles párolt zöldséggel</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. ínycsöveg zöldség, Fagy. pritamin paprika, Köles, Liga margarin kocka, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	250,84kcal	6,89g	8,33g	36,06g	0,23g	0,10g	0,60g
<b>Köményes pulykasült</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, rölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,84kcal	17,01g	10,13g	0,69g	0,13g	0,99g	0,30g
<b>Köményes sertéssült</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,54kcal	16,84g	8,33g	0,65g	0,13g	0,50g	0,20g
<b>Körettészta 'gluténmentes'</b> Összetétel: 'Orsó' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	249,05kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,30g	0,50g
<b>Körözött 'házi'</b> Összetétel: Csemege paprika, Só 'jódozott', Tehéntúró, Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,15kcal	2,93g	1,37g	0,84g	0,04g	0,10g	0,00g
<b>Kukoricás rizs</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	172,70kcal	4,60g	5,76g	36,89g	0,83g	0,10g	0,64g
<b>Lebbencs leves 'lisztmentes'</b> Összetétel: 'Fodros nagykocka' Tészta, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	116,34kcal	2,18g	3,93g	17,00g	0,89g	0,58g	0,63g

# Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Leccsós sertésszelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Leccsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	177,48kcal	13,15g	12,63g	1,88g	0,42g	1,35g	1,53g
<b>Liga margarin 10g</b> Összetétel: Liga margarin 20%	18,00kcal	0,05g	2,00g	0,05g	0,05g	0,08g	0,60g
<b>Mandarin</b> Összetétel: Mandarin	27,00kcal	0,42g	0,00g	5,88g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Meggykompót</b> Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Szegf szeg	87,09kcal	0,81g	0,10g	20,38g	20,35g	0,00g	0,00g
<b>Meggy mártás 'Liszt-, tejmentes'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegf szeg	158,55kcal	1,69g	3,90g	28,58g	20,65g	0,50g	0,40g
<b>Milánói makaróni 'lisztmentes'</b> Összetétel: 'Spagetti' Tészta, Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	465,97kcal	14,84g	19,43g	56,03g	8,98g	0,53g	0,44g
<b>Mini dzsem</b> Összetétel: Dzsem 'sárgabarack'	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
<b>Mini méz</b> Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
<b>Mustáros csirkefilé (tej, gluténmentes)</b> Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étolaj 'napraforgó', Mustár E-mentes Univer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	202,77kcal	17,12g	13,68g	2,04g	0,30g	0,74g	1,00g
<b>Narancs</b> Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,66g	0,00g	9,35g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Natúr sertésszelet 'lisztmentes'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	181,33kcal	16,83g	12,00g	0,60g	0,13g	0,99g	0,60g
<b>Orsó tészta</b> Összetétel: 'Orsó' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	224,18kcal	2,40g	3,04g	46,20g	0,00g	0,50g	0,20g
<b>szibarack rostoslé (dobozos)</b> Összetétel: Dob.gylé 2 dl 50% szib.-alma	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g
<b>Pápai sonka (diéta)</b> Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,58g	0,00g

# Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Paprikás burgonya sertéshússal</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, rölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,50g	1,02g
<b>Paradicsom leves 'lisztmentes'</b> Összetétel: 'Bet ' Tészta, Csemege paprika, Fagy. zeller kocka, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	103,93kcal	1,93g	0,37g	23,06g	12,48g	0,13g	0,03g
<b>Paradicsom mártás 'lisztmentes'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller kocka, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	136,79kcal	3,45g	2,34g	25,28g	13,04g	0,17g	0,26g
<b>Paradicsomos harcsapástétom</b> Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom 30g	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
<b>Párolt rizs</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	204,74kcal	3,85g	7,54g	47,56g	0,09g	0,30g	0,80g
<b>Petrezselymes burgonya</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya	254,64kcal	5,02g	7,96g	36,82g	0,00g	0,50g	0,80g
<b>Petrezselymes rizs</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	240,52kcal	3,93g	11,23g	48,13g	0,34g	0,50g	1,20g
<b>Poharas tej</b> Összetétel: Poharas tej 0,2L	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Pulykaragu</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, rölt fekete bors, Pulykacomb fels filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,57kcal	17,33g	9,24g	3,54g	0,44g	0,50g	0,21g
<b>Rántott csirkecomb</b> Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás	279,98kcal	16,44g	19,97g	7,47g	0,04g	1,02g	2,27g
<b>Retek</b> Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Riso margarin 10g</b> Összetétel: Minimarg.Riso 10g	22,60kcal	0,00g	2,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Rizi-bizi</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	173,87kcal	4,86g	5,80g	36,57g	2,09g	1,00g	0,63g
<b>Rizsleves</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	47,72kcal	1,42g	1,13g	9,54g	1,27g	0,55g	0,13g



# Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Rostonhal zöldf. szeres</b> Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Halfilé (Pangasius), Kukoricaliszt, Oregánó, rölt fekete bors, Só 'jódozott'	155,25kcal	9,71g	9,90g	6,62g	0,00g	1,04g	1,00g
<b>Rostos almálé</b> Összetétel: Dob.gylé 2 dl 50% alma	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
<b>Sajtos-tejfölös tészta</b> Összetétel: 'Szélesmetélt' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Sajt 'Trappista', Só 'jódozott', Tejföl '12%'	347,66kcal	9,58g	13,03g	47,13g	0,00g	0,51g	4,15g
<b>Sajtszórat</b> Összetétel: Sajt 'Trappista'	39,25kcal	3,25g	2,88g	0,06g	0,00g	0,20g	1,88g
<b>Sertés pörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,65kcal	17,05g	10,23g	1,63g	0,51g	0,99g	0,41g
<b>Sertés sült</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,99g	0,10g
<b>Sertésragu</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,72kcal	12,73g	8,55g	1,36g	0,51g	0,99g	0,41g
<b>Spagetti</b> Összetétel: 'Spagetti' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	267,07kcal	2,80g	4,16g	53,90g	0,00g	0,50g	0,30g
<b>Sült csirkecomb</b> Összetétel: Csirkecomb fels. 'csontos', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,58kcal	16,00g	7,04g	0,50g	0,00g	0,30g	0,20g
<b>Szarvacska tészta</b> Összetétel: 'Szarvacska' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	257,34kcal	2,40g	6,72g	46,20g	0,00g	0,50g	0,60g
<b>Tarhonyaleves 'lisztmentes'</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Tisztított burgonya, Vöröshagyma	107,63kcal	1,95g	3,21g	16,92g	1,02g	0,53g	0,32g
<b>Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Tisztított burgonya, Vöröshagyma	107,12kcal	1,94g	3,21g	16,75g	0,93g	0,53g	0,32g
<b>Tarhonyás sertéshús 'lisztmentes'</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tarhonya, Tisztított burgonya, Vöröshagyma	290,67kcal	13,28g	10,40g	34,04g	0,51g	0,50g	0,62g
<b>Tárkonyos csirkeraguleves (gluténmentes)</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csirkecomb fels. filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	118,63kcal	11,28g	4,63g	7,33g	0,97g	1,02g	0,21g

# Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

**Étlap: 0300A1 Gluténmentes**

**Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Tauris Király szalámi</b> Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
<b>Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes)</b> Összetétel: Zöldséges felvágott allergénmentes	34,40kcal	1,91g	2,77g	0,43g	0,05g	0,44g	1,04g
<b>Tavaszileves 'lisztmentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	75,62kcal	1,06g	4,81g	6,74g	1,15g	0,23g	0,51g
<b>Tea (citrommentes)</b> Összetétel: Kristálycukor, Teaf	20,00kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
<b>Tea citromos</b> Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teaf	20,72kcal	0,00g	0,00g	5,06g	5,05g	0,00g	0,00g
<b>Tea csipkebogyó</b> Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	20,48kcal	0,00g	0,00g	5,04g	5,03g	0,00g	0,00g
<b>Tej</b> Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
<b>Tejbenrizs</b> Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	234,50kcal	9,39g	3,15g	56,65g	17,20g	0,20g	1,80g
<b>Tejfölös túró (házi)</b> Összetétel: Só 'jódozott', Tehéntúró, Tejföl '12%'	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,10g	0,00g
<b>Toast sonkás felvágott (diéta)</b> Összetétel: Toast sonkás szelet allergénmentes	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
<b>Tökf zelék tejfölös 'lisztmentes'</b> 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
<b>Tört burgonya</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rőt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	238,67kcal	5,03g	6,12g	37,01g	0,09g	0,99g	0,60g
<b>Trappista sajt</b> Összetétel: Sajt 'Trappista'	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,15g	0,00g	0,48g	4,50g
<b>Túrós tészta</b> Összetétel: 'Szélesmetélt' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tehéntúró, Tejföl '12%'	313,18kcal	9,02g	8,64g	48,60g	0,00g	0,50g	0,20g

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

**Étlap: 0300A1 Gluténmentes**

**Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Uborka</b> Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Uborkasaláta</b> Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	48,10kcal	0,60g	0,06g	11,02g	10,00g	0,50g	0,00g
<b>Vadas pulykaapró 'tejmentes'</b> Összetétel: Babérlevél, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Mustár E-mentes Univer, rőlt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	210,66kcal	17,66g	13,16g	4,39g	0,53g	0,71g	0,61g
<b>Vadas sertésszelet</b> Összetétel: Babérlevél, Citrom, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Mustár E-mentes Univer, rőlt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	210,15kcal	17,70g	13,44g	3,46g	0,65g	0,51g	0,61g
<b>Vagdalt pogácsa 'lisztmentes'</b> Összetétel: Csemege paprika, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	219,62kcal	11,68g	14,50g	8,51g	0,34g	0,20g	0,01g
<b>Zala Kométa</b> Összetétel: Zala felvágott KOMÉTA	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
<b>Zellerkrémleves 'tejmentes'</b> Összetétel: 'Bet ' Tészta, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, rőlt fekete bors, Rizsliszt, Rizstej, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,13kcal	2,19g	2,47g	10,36g	1,68g	0,17g	0,16g
<b>Zöldbab leves (gluténmentes)</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étőlaj '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
<b>Zöldbabfőzelék (tej-, lisztmentes)</b> Összetétel: Bioecet, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	134,65kcal	4,45g	4,23g	18,37g	3,28g	0,21g	0,47g
<b>Zöldborsó leves 'lisztmentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	66,49kcal	3,18g	0,39g	11,99g	2,93g	0,54g	0,05g
<b>Zöldborsófőzelék 'Liszt-, tejmentes'</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'	206,82kcal	7,76g	4,29g	32,68g	14,00g	0,52g	0,48g
<b>Zöldborsós sertésragu</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés apróhús, Só 'jódozott', Vöröshagyma	200,77kcal	10,90g	15,46g	3,96g	1,17g	0,50g	0,32g
<b>Zöldfőszeres harcsapástétom</b> Összetétel: Zöldfőszeres harcsapástétom 30g	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
<b>Zöldpaprika</b> Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,36g	0,09g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g

# Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Zöldséges rakott burgonya</b>	352,10kcal	19,29g	11,04g	39,28g	0,17g	0,18g	1,15g
Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Rizsliszt, Sajt 'Trappista', Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
<b>Zöldséges rizs</b>	167,24kcal	3,86g	5,80g	36,22g	1,01g	0,78g	0,63g
Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Rizs 'A', Só 'jódozott'							
<b>Zöldséges rizses 'pulyka'</b>	181,96kcal	7,70g	7,54g	28,73g	2,01g	1,51g	0,62g
Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
<b>Zöldségkrémleves</b>	76,94kcal	1,73g	2,74g	10,88g	1,93g	0,35g	0,22g
Összetétel: 'Bet ' Tészta, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
<b>Zöldségleves 'lisztmentes'</b>	54,01kcal	1,87g	1,25g	8,34g	1,91g	0,56g	0,13g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Alma</b> Összetétel: Alma/Idared	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Almaleves (liszt-, tej-, cukormentes)</b> Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Polysweet, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegf. szeg	63,79kcal	0,72g	0,15g	13,93g	9,90g	0,10g	0,00g
<b>Aprópecsenye sertés 'lisztmentes'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,29kcal	16,89g	8,33g	1,09g	0,34g	0,20g	0,20g
<b>Babgulyás leves sertéshússal (diabetikus)</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szárzabab, Vöröshagyma	143,77kcal	6,58g	2,37g	23,24g	0,85g	0,53g	0,22g
<b>Bakonyi sertéstokány</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Füstölt szalonna, rőlt fekete bors, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,90kcal	13,69g	6,96g	3,78g	0,46g	0,57g	0,57g
<b>Banán</b> Összetétel: Banán	115,50kcal	1,43g	0,00g	26,62g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Baromfi párizsi (diéta)</b> Összetétel: Csirkejő Baromfi Rúd all.mentes	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
<b>Bazsalikomos csirkeragu</b> Összetétel: Bazsalikom, Csirkecomb fels. filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Vöröshagyma	127,71kcal	16,81g	6,01g	0,94g	0,21g	0,10g	0,20g
<b>Brassói aprópecsenye</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,20g	0,20g
<b>Brassói aprópecsenye csirkehús</b> Összetétel: Csirkecomb fels. filé, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	129,32kcal	16,85g	6,01g	1,29g	0,34g	0,20g	0,20g
<b>Brokkoli krémleves 'Cukormentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vöröshagyma	69,26kcal	3,41g	1,46g	9,82g	1,80g	0,57g	0,17g
<b>Bugaci sertés szelet</b> 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
<b>Burgonyaf. zelék tejfölös</b> 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
<b>Csirkemájkrém 30g</b> Összetétel: Csirke májaskrém 30g 'Eurofood'	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Csirkemájkrém 50g</b> Összetétel: Csirke májaskrém 50g 'Eurofood'	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Csirkepörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső filé, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, rólt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	186,09kcal	17,14g	11,63g	2,30g	0,68g	0,20g	0,82g
<b>Csontleves</b> Összetétel: 'Cérna' Tészta, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	56,95kcal	1,00g	2,09g	8,39g	1,10g	0,13g	0,22g
<b>Dzsem (diabetikus)</b> Összetétel: Dzsem 'Diabetikus'	112,00kcal	0,00g	0,00g	27,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>F tt burgonya</b> Összetétel: Só 'jódozott', Tisztított burgonya	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,10g	0,00g
<b>F tt virsli 'diéta'</b> Összetétel: Virsli 'Kométa Vendégváró'	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
<b>F tt virsli 'diéta'</b> Összetétel: Virsli 'Kométa Vendégváró'	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
<b>Gépsonka (diéta)</b> Összetétel: Gépsonka allergénmentes	17,60kcal	2,90g	0,55g	0,28g	0,04g	0,45g	0,22g
<b>Gomba leves</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	79,32kcal	2,76g	2,20g	11,76g	0,99g	0,23g	0,22g
<b>Gomba leves tejfölös</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	91,94kcal	3,02g	3,37g	12,03g	0,99g	0,24g	0,22g
<b>Gránátos kocka</b> Összetétel: 'Fodros nagykocka' Tészta, Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', rólt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	337,36kcal	4,36g	7,90g	60,19g	0,42g	0,99g	0,71g
<b>Gulyás leves sertéshússal</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, rólt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	189,59kcal	10,38g	9,14g	15,04g	1,04g	0,13g	0,63g
<b>Halpaprikás</b> Összetétel: Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halfilé (Pangasius), rólt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	88,84kcal	9,15g	5,08g	1,44g	0,43g	1,04g	0,52g
<b>Házi pulykahúskrém</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Liga margarin 20%, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'	51,68kcal	3,21g	4,22g	0,09g	0,03g	0,54g	0,50g

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Húsgombóc sült</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	199,76kcal	9,74g	13,84g	12,28g	0,13g	0,10g	0,20g
<b>Joghurt</b> Összetétel: Joghurt natúr	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
<b>Káposzta-sárgarépa saláta 'Cukormentes'</b> Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Polysweet, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	21,63kcal	0,90g	0,13g	4,02g	1,00g	0,10g	0,01g
<b>Káposztás kocka 'Cukormentes'</b> Összetétel: 'Fodros nagykocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, rőlt fekete bors, Só 'jódozott'	288,48kcal	4,01g	6,92g	51,92g	0,00g	0,50g	0,60g
<b>Karalábé leves</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,78kcal	1,57g	1,24g	10,19g	3,54g	0,59g	0,13g
<b>Kefír</b> Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
<b>Kelkáposztaf zelék tej,lisztmentes</b> 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
<b>Kenyér 'Adalékmentes'</b> Összetétel: Adalékmentes kenyér 1kg	156,00kcal	4,80g	2,80g	33,20g	0,00g	0,24g	0,00g
<b>Kenyér 'Adalékmentes'</b> Összetétel: Adalékmentes kenyér 1kg	156,00kcal	4,80g	2,80g	33,20g	0,00g	0,24g	0,00g
<b>Kockasajt</b> Összetétel: Kockasajt(natúr)/Sajtmester	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
<b>Köles párolt zöldséggel</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. ínycenc zöldség, Fagy. piritamin paprika, Köles, Liga margarin kocka, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	250,84kcal	6,89g	8,33g	36,06g	0,23g	0,10g	0,60g
<b>Köményes pulykasült</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, rőlt fekete bors, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,84kcal	17,01g	10,13g	0,69g	0,13g	0,99g	0,30g
<b>Köményes sertéssült</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, rőlt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,54kcal	16,84g	8,33g	0,65g	0,13g	0,50g	0,20g
<b>Körözött 'házi'</b> Összetétel: Csemege paprika, Só 'jódozott', Tehéntúró, Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,15kcal	2,93g	1,37g	0,84g	0,04g	0,10g	0,00g



## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Kukoricás rizs</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	172,70kcal	4,60g	5,76g	36,89g	0,83g	0,10g	0,64g
<b>Lebbencs leves</b> Összetétel: 'Fodros nagykocka' Tészta, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	116,05kcal	2,17g	3,92g	16,97g	0,89g	0,58g	0,63g
<b>Lecsós sertésszelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	177,48kcal	13,15g	12,63g	1,88g	0,42g	1,35g	1,53g
<b>Meggykompót 'Cukormentes'</b> Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Polysweet, Szegf szeg	47,10kcal	0,81g	0,10g	10,38g	10,35g	0,00g	0,00g
<b>Meggy mártás (diab.tejment)</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Polysweet, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegf szeg	118,27kcal	1,69g	2,98g	20,58g	12,65g	0,50g	0,30g
<b>Milánói makaróni 'Cukormentes'</b> Összetétel: 'Spagetti' Tészta, Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	416,96kcal	14,84g	16,67g	50,00g	2,98g	0,53g	0,13g
<b>Mustáros csirkefilé (tej,gluténmentes)</b> Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Mustár E-mentes Univer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	202,77kcal	17,12g	13,68g	2,04g	0,30g	0,74g	1,00g
<b>Narancs</b> Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,66g	0,00g	9,35g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Natúr sertésszelet 'lisztmentes'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	181,33kcal	16,83g	12,00g	0,60g	0,13g	0,99g	0,60g
<b>Orsó tészta</b> Összetétel: 'Orsó' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	224,18kcal	2,40g	3,04g	46,20g	0,00g	0,50g	0,20g
<b>Pápai sonka (diéta)</b> Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,58g	0,00g
<b>Paprikás burgonya sertéshússal</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, rölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,50g	1,02g
<b>Paradicsom leves 'Cukormentes'</b> Összetétel: 'Bet ' Tészta, Csemege paprika, Fagy. zeller kocka, Polysweet, Rizsliszt, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	57,96kcal	1,84g	0,34g	11,73g	2,48g	0,13g	0,03g
<b>Paradicsom mártás 'Cukormentes'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller kocka, Polysweet, Rizsliszt, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	83,26kcal	3,03g	2,28g	12,54g	5,04g	0,17g	0,26g

# Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

**Étlap: 1300A1 Diabetesz**

**Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Paradicsomos harcsapástétom</b> Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom 30g	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
<b>Párolt rizs</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	204,74kcal	3,85g	7,54g	47,56g	0,09g	0,30g	0,80g
<b>Petrezselymes burgonya</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya	254,64kcal	5,02g	7,96g	36,82g	0,00g	0,50g	0,80g
<b>Petrezselymes rizs</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	240,52kcal	3,93g	11,23g	48,13g	0,34g	0,50g	1,20g
<b>Poharas tej</b> Összetétel: Poharas tej 0,2L	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Pulykaragu</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, rölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,57kcal	17,33g	9,24g	3,54g	0,44g	0,50g	0,21g
<b>Ráma margarin 10g</b> Összetétel: Minimarg.Ráma 10g	53,00kcal	0,05g	6,00g	0,05g	0,05g	0,00g	1,20g
<b>Rántott csirkecomb</b> Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás	279,98kcal	16,44g	19,97g	7,47g	0,04g	1,02g	2,27g
<b>Retek</b> Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Rizi-bizi</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	173,87kcal	4,86g	5,80g	36,57g	2,09g	1,00g	0,63g
<b>Rizsleves</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	47,72kcal	1,42g	1,13g	9,54g	1,27g	0,55g	0,13g
<b>Rostonhal zöldf. szeres</b> Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Halfilé (Pangasius), Kukoricaliszt, Oregánó, rölt fekete bors, Só 'jódozott'	155,25kcal	9,71g	9,90g	6,62g	0,00g	1,04g	1,00g
<b>Sajtos-tejfölös tészta</b> Összetétel: 'Szélesmetélt' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Sajt 'Trappista', Só 'jódozott', Tejföl '12%'	347,66kcal	9,58g	13,03g	47,13g	0,00g	0,51g	4,15g
<b>Sajtszórát</b> Összetétel: Sajt 'Trappista'	39,25kcal	3,25g	2,88g	0,06g	0,00g	0,20g	1,88g

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Sertés pörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,65kcal	17,05g	10,23g	1,63g	0,51g	0,99g	0,41g
<b>Sertés sült</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,99g	0,10g
<b>Sertésragu</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,72kcal	12,73g	8,55g	1,36g	0,51g	0,99g	0,41g
<b>Spagetti</b> Összetétel: 'Spagetti' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	267,07kcal	2,80g	4,16g	53,90g	0,00g	0,50g	0,30g
<b>Sült csirkecomb</b> Összetétel: Csirkecomb felső 'csontos', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,58kcal	16,00g	7,04g	0,50g	0,00g	0,30g	0,20g
<b>Szarvacskás tészta</b> Összetétel: 'Szarvacskás' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	257,34kcal	2,40g	6,72g	46,20g	0,00g	0,50g	0,60g
<b>Tarhonyaleves (burgonyamentes)</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kömény, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	71,50kcal	1,22g	2,20g	11,43g	1,02g	0,53g	0,22g
<b>Tarhonyás sertéshús (burgonyamentes)</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	361,19kcal	19,10g	13,07g	40,31g	0,51g	0,50g	0,61g
<b>Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	115,90kcal	11,19g	4,63g	6,81g	0,78g	7,95g	0,21g
<b>Tauris Király szalámi</b> Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
<b>Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes)</b> Összetétel: Zöldséges felvágott allergénmentes	34,40kcal	1,91g	2,77g	0,43g	0,05g	0,44g	1,04g
<b>Tavaszi zöldséges 'tej-, cukormentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	96,82kcal	2,56g	4,93g	10,01g	2,46g	0,23g	0,53g
<b>Tea (diabetikus)</b> Összetétel: Citromlé 40%, Polysweet, Teaf	0,72kcal	0,00g	0,00g	0,06g	0,05g	0,00g	0,00g
<b>Tea csipkebogyó (diabetikus)</b> Összetétel: Polysweet, Tea filteres	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Tej</b> Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
<b>Tejbenrizs (diabetikus)</b> Összetétel: Polysweet, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	179,61kcal	8,75g	3,12g	40,76g	9,20g	0,30g	1,80g
<b>Tejfölös túró (házi)</b> Összetétel: Só 'jódozott', Tehéntúró, Tejföl '12%'	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,10g	0,00g
<b>Teljes kiőrlés kenyér (adalékmentes)</b> Összetétel: Teljes kiőrlés adalékmentes kenyér 0,75kg	101,20kcal	3,56g	0,72g	18,40g	0,20g	0,60g	0,20g
<b>Toast sonkás felvágott (diéta)</b> Összetétel: Toast sonkás szelet allergénmentes	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
<b>Tökf zelék (cukormentes, tejfölös)</b> Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Polysweet, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	142,63kcal	2,82g	6,05g	18,28g	5,38g	0,22g	0,64g
<b>Tört burgonya</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	238,67kcal	5,03g	6,12g	37,01g	0,09g	0,99g	0,60g
<b>Trappista sajt</b> Összetétel: Sajt 'Trappista'	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,15g	0,00g	0,48g	4,50g
<b>Túrós tészta</b> Összetétel: 'Szélesmetélt' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tehéntúró, Tejföl '12%'	313,18kcal	9,02g	8,64g	48,60g	0,00g	0,50g	0,20g
<b>Uborka</b> Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Uborkasaláta 'Cukormentes'</b> Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Polysweet, Só 'jódozott'	8,50kcal	0,70g	0,07g	1,19g	0,00g	0,50g	0,00g
<b>Vadas pulykaapró 'tejmentes'</b> Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Mustár E-mentes Univer, rőlt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	210,66kcal	17,66g	13,16g	4,39g	0,53g	0,71g	0,61g
<b>Vadas sertésszelet</b> Összetétel: Babérlevél, Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Mustár E-mentes Univer, rőlt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	210,15kcal	17,70g	13,44g	3,46g	0,65g	0,51g	0,61g
<b>Vagdalt (diabetikus)</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	236,20kcal	11,68g	16,34g	8,51g	0,34g	0,50g	0,21g

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

**Étlap: 1300A1 Diabetesz**

**Id szak: 2021.03.01.-től 2021.03.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Zala Kométa</b> Összetétel: Zala felvágott KOMÉTA	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
<b>Zellerkrémleves 'tejmentes'</b> Összetétel: 'Bet ' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, rölt fekete bors, Rizsliszt, Rizstej, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,13kcal	2,19g	2,47g	10,36g	1,68g	0,17g	0,16g
<b>Zöldbab leves</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	90,30kcal	3,18g	1,45g	15,19g	2,41g	0,54g	0,16g
<b>Zöldbabfőzelék (tejfőles, cukormentes)</b> 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
<b>Zöldborsó leves 'tej-, cukormentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	75,17kcal	3,19g	1,31g	12,08g	2,98g	0,54g	0,15g
<b>Zöldborsófőzelék 'Cukormentes'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Polysweet, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	202,12kcal	9,61g	4,94g	28,11g	8,34g	0,56g	0,85g
<b>Zöldborsós sertésragu</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés apróhús, Só 'jódozott', Vöröshagyma	200,77kcal	10,90g	15,46g	3,96g	1,17g	0,50g	0,32g
<b>Zöldfőszertes harcsapástétom</b> Összetétel: Zöldfőszertes harcsapástétom 30g	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
<b>Zöldpaprika</b> Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,36g	0,09g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Zöldséges rakott burgonya</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt 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
<b>Zöldséges rizs</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Rizs 'A', Só 'jódozott'	167,24kcal	3,86g	5,80g	36,22g	1,01g	0,78g	0,63g
<b>Zöldséges rizses 'pulyka'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	181,96kcal	7,70g	7,54g	28,73g	2,01g	1,51g	0,62g
<b>Zöldségkrémleves</b> Összetétel: 'Bet ' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	76,94kcal	1,73g	2,74g	10,88g	1,93g	0,35g	0,22g
<b>Zöldségleves 'tej-, cukormentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	52,73kcal	1,79g	1,21g	8,13g	1,94g	0,56g	0,12g