

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.02.01.	Joghurt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Tárkonyos csirkeraguleves (gluténmentes); Gránátos kocka 'lisztmentes'; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;	Mini méz; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	EN=245,77kcal FH=5,60g ZS=12,51g SZH=27,65g CK=6,01g SÓ=0,38g TZS=4,10g	EN=412,38kcal FH=14,17g ZS=15,93g SZH=50,64g CK=1,40g SÓ=2,63g TZS=1,42g	EN=212,77kcal FH=0,50g ZS=7,11g SZH=38,13g CK=16,43g SÓ=0,23g TZS=0,50g
KEDD 2021.02.02.	szibarack rostoslé (dobozos); Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldségleves 'lisztmentes'; Bakonyi sertéstokány; Petrezselymes rizs; Kenyér 'gluténmentes';	Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Banán;
	EN=340,97kcal FH=8,30g ZS=14,01g SZH=43,80g CK=12,01g SÓ=0,70g TZS=5,00g	EN=560,33kcal FH=19,98g ZS=24,05g SZH=81,85g CK=2,72g SÓ=1,75g TZS=2,40g	EN=268,27kcal FH=1,93g ZS=7,11g SZH=48,27g CK=0,01g SÓ=0,23g TZS=0,50g
SZERDA 2021.02.03.	Tej (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;	Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Csirkepörkölt; Körettészta 'gluténmentes'; Uborkasaláta; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldf szeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;
	EN=274,87kcal FH=7,14g ZS=10,11g SZH=38,55g CK=9,21g SÓ=0,42g TZS=2,30g	EN=675,54kcal FH=22,84g ZS=24,56g SZH=91,52g CK=12,37g SÓ=1,28g TZS=1,98g	EN=236,37kcal FH=3,47g ZS=13,82g SZH=24,32g CK=0,07g SÓ=0,61g TZS=1,73g
CSÜTÖRTÖK 2021.02.04.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Csontleves 'lisztmentes'; Hentes sertés szelet 'lisztmentes'; Hagymás burgonya; Kenyér 'gluténmentes';	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;
	EN=187,49kcal FH=2,56g ZS=7,45g SZH=27,38g CK=5,05g SÓ=0,72g TZS=0,63g	EN=586,18kcal FH=26,09g ZS=19,87g SZH=70,63g CK=1,63g SÓ=1,54g TZS=1,53g	EN=185,45kcal FH=4,00g ZS=8,86g SZH=22,24g CK=0,03g SÓ=0,76g TZS=1,00g
PÉNTEK 2021.02.05.	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';
	EN=244,97kcal FH=7,03g ZS=10,14g SZH=31,21g CK=9,21g SÓ=0,42g TZS=2,30g	EN=596,61kcal FH=25,15g ZS=22,59g SZH=69,12g CK=6,36g SÓ=1,16g TZS=1,59g	EN=215,27kcal FH=0,50g ZS=7,11g SZH=36,65g CK=13,26g SÓ=0,23g TZS=0,50g

**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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

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 2021.02.08.	Tea csipkebogyó; Zöldf szeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';	Sárgaborsókrémleves 'lisztmentes'; Pulykaragu; Szarvacska tészta; Káposzta-pritamin saláta; Kenyér 'gluténmentes';	Kefír (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	EN=250,85kcal FH=3,11g ZS=13,73g SZH=28,46g CK=5,10g SÓ=0,61g TZS=1,73g	EN=747,50kcal FH=27,51g ZS=24,08g SZH=102,58g CK=6,40g SÓ=2,23g TZS=1,64g	EN=242,77kcal FH=5,30g ZS=12,36g SZH=27,35g CK=5,71g SÓ=0,38g TZS=3,95g
KEDD 2021.02.09.	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Csontleves 'lisztmentes'; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek ínyc (5)*; Párolt rizs; Kenyér 'gluténmentes';	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'gluténmentes'; Retek;
	EN=303,27kcal FH=6,70g ZS=10,11g SZH=45,85g CK=22,46g SÓ=0,42g TZS=2,30g	EN=529,10kcal FH=23,86g ZS=22,16g SZH=65,66g CK=1,36g SÓ=0,86g TZS=1,52g	EN=186,05kcal FH=4,03g ZS=8,86g SZH=22,09g CK=0,03g SÓ=0,76g TZS=1,00g
SZERDA 2021.02.10.	szibarack rostoslé (dobozos); Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Sárgarépa felék (lisztmentes,tejel) (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';
	EN=340,97kcal FH=8,30g ZS=14,01g SZH=43,80g CK=12,01g SÓ=0,70g TZS=5,00g	EN=643,94kcal FH=23,98g ZS=20,00g SZH=82,52g CK=15,44g SÓ=1,93g TZS=2,09g	EN=209,37kcal FH=3,89g ZS=11,18g SZH=23,12g CK=0,01g SÓ=0,61g TZS=2,15g
CSÜTÖRTÖK 2021.02.11.	Tej (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Banán;	szibarackleves tejjel 'lisztmentes' (2)*; Sült hal (9)*; Burgonyapüré tejjel (2)*; Csemege uborka; Kenyér 'gluténmentes';	Petrezselymes túrókrém (2)*; Kenyér 'gluténmentes';
	EN=356,27kcal FH=8,13g ZS=10,11g SZH=57,47g CK=9,21g SÓ=0,42g TZS=2,30g	EN=519,27kcal FH=16,88g ZS=10,54g SZH=85,74g CK=22,43g SÓ=2,50g TZS=1,17g	EN=154,73kcal FH=2,77g ZS=5,96g SZH=22,30g CK=0,01g SÓ=0,33g TZS=0,50g
PÉNTEK 2021.02.12.	Tea citromos; Ft virsli 'diéta'; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldborsó leves 'lisztmentes'; Milánói makaróni 'lisztmentes'; Sajtszórat (2)*; Alma; Kenyér 'gluténmentes';	Poharas tej (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	EN=317,49kcal FH=7,10g ZS=19,71g SZH=27,73g CK=5,11g SÓ=1,55g TZS=5,48g	EN=735,98kcal FH=22,21g ZS=27,31g SZH=97,42g CK=11,92g SÓ=1,39g TZS=2,86g	EN=276,77kcal FH=7,30g ZS=12,71g SZH=32,25g CK=0,01g SÓ=0,23g TZS=0,50g

**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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

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 2021.02.15.	Tej (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Citromos pulykaragu leves 'lisztmentes'; Túrós tészta 'lisztmentes' (2)*; Alma; Kenyér 'gluténmentes';	Riso margarin 10g; Pápai sonka (diéta); Kenyér 'gluténmentes';
	EN=271,17kcal FH=6,75g ZS=13,61g SZH=30,90g CK=9,26g SÓ=0,43g TZS=3,50g	EN=618,77kcal FH=21,22g ZS=20,80g SZH=84,28g CK=0,64g SÓ=0,85g TZS=1,01g	EN=184,77kcal FH=5,10g ZS=8,51g SZH=21,65g CK=0,01g SÓ=0,80g TZS=0,50g
KEDD 2021.02.16.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldség leves 'lisztmentes'; Vagdalt pogácsa 'lisztmentes'; Zöldborsóf zelék tejjel 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Banán;
	EN=331,17kcal FH=8,60g ZS=14,09g SZH=42,30g CK=20,01g SÓ=0,70g TZS=5,03g	EN=627,96kcal FH=23,04g ZS=25,25g SZH=72,96g CK=18,09g SÓ=1,44g TZS=1,48g	EN=268,27kcal FH=1,93g ZS=7,11g SZH=48,27g CK=0,01g SÓ=0,23g TZS=0,50g
SZERDA 2021.02.17.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';	Meggy leves 'Liszt-, tejmentes'; Bakonyi pulykaragu; Petrezselymes burgonya; Kenyér 'gluténmentes';	Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;
	EN=297,37kcal FH=10,09g ZS=14,18g SZH=32,32g CK=9,21g SÓ=0,81g TZS=3,95g	EN=597,27kcal FH=20,09g ZS=20,13g SZH=78,77g CK=15,61g SÓ=0,92g TZS=1,51g	EN=160,67kcal FH=3,13g ZS=6,05g SZH=23,20g CK=0,01g SÓ=0,33g TZS=0,50g
CSÜTÖRTÖK 2021.02.18.	Tea citromos; Baromfi párizsi (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Tarhonyaleves (burgonyamentes); Sült csirkecomb; Alma mártás 'Liszt-, tejmentes'; Pirított kukoricadara; Kenyér 'gluténmentes';	Joghurt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	EN=213,69kcal FH=2,50g ZS=10,51g SZH=27,11g CK=5,17g SÓ=0,63g TZS=1,70g	EN=603,57kcal FH=20,87g ZS=22,03g SZH=72,68g CK=18,13g SÓ=1,25g TZS=1,73g	EN=245,77kcal FH=5,60g ZS=12,51g SZH=27,65g CK=6,01g SÓ=0,38g TZS=4,10g
PÉNTEK 2021.02.19.	Kefir (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Paradicsom leves 'lisztmentes' (5)*; Sertés flekken 'lisztmentes'; Kukoricás rizs; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;
	EN=242,77kcal FH=5,30g ZS=12,36g SZH=27,35g CK=5,71g SÓ=0,38g TZS=3,95g	EN=640,16kcal FH=25,08g ZS=21,05g SZH=97,18g CK=13,75g SÓ=1,35g TZS=1,58g	EN=185,45kcal FH=4,00g ZS=8,86g SZH=22,24g CK=0,03g SÓ=0,76g 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=Csillagfürt

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 2021.02.22.	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Palócz leves 'Liszt-, tejmentes'; Darásmetélt; Alma; Kenyér 'gluténmentes';	Tauris Király szalámi; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	EN=303,27kcal FH=6,70g ZS=10,11g SZH=45,85g CK=22,46g SÓ=0,42g TZS=2,30g	EN=854,06kcal FH=18,76g ZS=23,76g SZH=137,73g CK=33,55g SÓ=1,96g TZS=1,94g	EN=223,57kcal FH=3,21g ZS=13,76g SZH=21,80g CK=0,04g SÓ=0,70g TZS=3,28g
KEDD 2021.02.23.	szibarack rostoslé (dobozos); Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	Csontleves 'lisztmentes'; Húsgombóc sült; Paradicsom mártás 'lisztmentes' (5)*; F tt burgonya; Kenyér 'gluténmentes';	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';
	EN=252,77kcal FH=0,86g ZS=7,20g SZH=44,55g CK=12,01g SÓ=0,23g TZS=0,50g	EN=616,84kcal FH=17,19g ZS=23,18g SZH=85,78g CK=14,14g SÓ=0,63g TZS=1,18g	EN=209,37kcal FH=3,89g ZS=11,18g SZH=23,12g CK=0,01g SÓ=0,61g TZS=2,15g
SZERDA 2021.02.24.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Retek;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke 'lisztmentes'; Káposzta uborka saláta; Kenyér 'gluténmentes';	Joghurt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	EN=191,45kcal FH=2,89g ZS=7,48g SZH=27,72g CK=5,04g SÓ=0,72g TZS=0,63g	EN=581,74kcal FH=22,77g ZS=16,75g SZH=82,44g CK=7,46g SÓ=1,18g TZS=1,24g	EN=245,77kcal FH=5,60g ZS=12,51g SZH=27,65g CK=6,01g SÓ=0,38g TZS=4,10g
CSÜTÖRTÖK 2021.02.25.	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Szilvaleves 'Liszt-, tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi; Alma; Kenyér 'gluténmentes';	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;
	EN=334,97kcal FH=14,50g ZS=17,01g SZH=31,00g CK=9,21g SÓ=0,91g TZS=6,80g	EN=524,48kcal FH=15,82g ZS=14,72g SZH=92,02g CK=19,31g SÓ=2,27g TZS=1,54g	EN=185,45kcal FH=4,00g ZS=8,86g SZH=22,24g CK=0,03g SÓ=0,76g TZS=1,00g
PÉNTEK 2021.02.26.	Kefír (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Karfiol krémleves 'Liszt-, tejmentes'; Köményes sertéssült; Tört burgonya; Banán; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldf szeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes'; Retek;
	EN=242,77kcal FH=5,30g ZS=12,36g SZH=27,35g CK=5,71g SÓ=0,38g TZS=3,95g	EN=693,25kcal FH=26,22g ZS=20,64g SZH=97,51g CK=1,73g SÓ=1,76g TZS=1,34g	EN=234,57kcal FH=3,44g ZS=13,76g SZH=23,78g 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=Csillagfürt

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**