	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2021.11.29.	Rizstej; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Diós metélt (6)*; Alma;	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=320,60kcal FH=7,57g ZS=11,44g SZH=46,57g CK=0,14g SÓ=1,15g TZS=1,39g Iskola: EN=375,70kcal FH=8,81g ZS=12,02g SZH=57,77g CK=0,16g SÓ=1,34g TZS=1,43g K.Iskola: EN=556,10kcal FH=13,40g ZS=21,80g SZH=75,94g CK=0,26g SÓ=2,06g TZS=2,74g	Óvoda: EN=550,34kcal FH=17,29g ZS=16,72g SZH=80,25g CK=18,28g SÓ=0,92g TZS=0,31g Iskola: EN=751,53kcal FH=21,66g ZS=25,20g SZH=106,49g CK=23,68g SÓ=1,33g TZS=0,82g K.Iskola: EN=906,49kcal FH=25,39g ZS=31,29g SZH=127,32g CK=26,78g SÓ=1,54g TZS=1,23g	Óvoda: EN=206,30kcal FH=5,97g ZS=10,51g SZH=21,46g CK=0,11g SÓ=1,03g TZS=3,64g Iskola: EN=281,00kcal FH=8,72g ZS=15,04g SZH=27,10g CK=0,15g SÓ=1,49g TZS=5,53g K.Iskola: EN=332,40kcal FH=10,30g ZS=15,21g SZH=37,67g CK=0,19g SÓ=1,77g TZS=5,61g
KEDD 2021.11.30.	Őszibarack rostoslé (dobozos); Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Csontleves; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=272,10kcal FH=5,32g ZS=7,31g SZH=44,10g CK=12,20g SÓ=0,96g TZS=2,06g Iskola: EN=341,40kcal FH=8,30g ZS=10,85g SZH=50,30g CK=12,34g SÓ=1,50g TZS=3,30g K.Iskola: EN=413,70kcal FH=10,90g ZS=12,74g SZH=61,20g CK=12,44g SÓ=1,98g TZS=3,98g	Óvoda: EN=517,91kcal FH=19,06g ZS=21,53g SZH=59,39g CK=12,48g SÓ=1,03g TZS=0,87g Iskola: EN=676,70kcal FH=24,86g ZS=28,96g SZH=75,72g CK=15,56g SÓ=2,39g TZS=1,18g K.Iskola: EN=828,40kcal FH=29,37g ZS=34,02g SZH=96,86g CK=18,60g SÓ=3,87g TZS=1,53g	Óvoda: EN=179,60kcal FH=6,35g ZS=6,89g SZH=22,27g CK=0,08g SÓ=0,95g TZS=1,81g Iskola: EN=204,70kcal FH=7,09g ZS=6,97g SZH=27,47g CK=0,10g SÓ=1,09g TZS=1,85g K.Iskola: EN=334,10kcal FH=11,96g ZS=13,70g SZH=39,34g CK=0,14g SÓ=1,76g TZS=3,58g
SZERDA 2021.12.01.	Tea csipkebogyó; Gépsonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfilé); Uborkasaláta;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Jégcsapretek;
	Óvoda: EN=169,98kcal FH=5,86g ZS=4,37g SZH=26,12g CK=5,15g SÓ=1,01g TZS=1,08g Iskola: EN=220,92kcal FH=9,50g ZS=5,00g SZH=33,62g CK=7,23g SÓ=1,59g TZS=1,34g K.Iskola: EN=288,04kcal FH=12,43g ZS=5,43g SZH=46,17g CK=9,30g SÓ=2,10g TZS=1,54g	Óvoda: EN=492,80kcal FH=22,20g ZS=14,43g SZH=65,82g CK=12,45g SÓ=2,04g TZS=0,99g Iskola: EN=607,91kcal FH=28,05g ZS=17,70g SZH=80,67g CK=15,12g SÓ=3,30g TZS=1,20g K.Iskola: EN=748,00kcal FH=31,94g ZS=21,07g SZH=103,58g CK=18,71g SÓ=3,81g TZS=1,46g	Óvoda: EN=178,70kcal FH=4,68g ZS=3,93g SZH=29,86g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=181,50kcal FH=4,90g ZS=3,95g SZH=30,10g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g K.Iskola: EN=182,90kcal FH=5,01g ZS=3,96g SZH=30,22g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.02.	Tea citromos; Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Kukorica krémleves tejmentes; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Körte;	Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=171,78kcal FH=7,21g ZS=3,94g SZH=25,99g CK=5,18g SÓ=1,14g TZS=0,76g Iskola: EN=221,60kcal FH=10,06g ZS=4,83g SZH=33,26g CK=7,22g SÓ=1,52g TZS=0,80g K.Iskola: EN=312,40kcal FH=15,74g ZS=6,61g SZH=45,74g CK=9,26g SÓ=2,05g TZS=0,88g	Óvoda: EN=533,43kcal FH=22,96g ZS=10,77g SZH=95,21g CK=4,00g SÓ=3,60g TZS=1,28g Iskola: EN=710,22kcal FH=30,13g ZS=14,00g SZH=129,90g CK=5,69g SÓ=4,80g TZS=1,67g K.Iskola: EN=850,32kcal FH=36,58g ZS=16,34g SZH=155,43g CK=7,07g SÓ=5,65g TZS=1,97g	Óvoda: EN=170,50kcal FH=5,56g ZS=6,82g SZH=21,10g CK=0,12g SÓ=0,89g TZS=1,94g Iskola: EN=234,20kcal FH=8,90g ZS=9,90g SZH=26,60g CK=0,18g SÓ=1,36g TZS=3,06g K.Iskola: EN=303,70kcal FH=11,68g ZS=11,56g SZH=37,15g CK=0,24g SÓ=1,80g TZS=3,68g
PÉNTEK 2021.12.03.	Rostos almalé; Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás csirkecomb 'tejmentes'; Tört burgonya;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=254,10kcal FH=8,22g ZS=5,39g SZH=42,20g CK=20,08g SÓ=1,14g TZS=0,89g Iskola: EN=315,20kcal FH=13,80g ZS=6,93g SZH=48,00g CK=20,10g SÓ=1,86g TZS=0,93g K.Iskola: EN=383,40kcal FH=17,70g ZS=7,82g SZH=58,70g CK=20,14g SÓ=2,43g TZS=1,01g	Óvoda: EN=517,88kcal FH=26,16g ZS=15,77g SZH=62,10g CK=6,17g SÓ=2,12g TZS=1,28g Iskola: EN=674,73kcal FH=33,21g ZS=20,89g SZH=81,19g CK=7,86g SÓ=3,66g TZS=1,77g K.Iskola: EN=792,63kcal FH=37,98g ZS=23,62g SZH=98,30g CK=9,43g SÓ=4,20g TZS=2,05g	Óvoda: EN=237,00kcal FH=4,35g ZS=3,90g SZH=44,50g CK=13,40g SÓ=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=237,00kcal FH=4,35g ZS=3,90g SZH=44,50g CK=13,40g SÓ=0,70g TZS=0,90g K.Iskola: EN=299,50kcal FH=4,35g ZS=3,90g SZH=59,50g CK=26,65g SÓ=0,70g TZS=0,90g

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:
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, puhatestüek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

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

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2021.12.06.	Tea citromos; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Babgulyás leves sertéshússal; Gyümölcsrizs 'tejmentes'; Körte;	Mini méz; Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=221,32kcal FH=5,57g ZS=9,44g SZH=27,63g CK=5,19g SÓ=0,95g TZS=1,39g	Óvoda: EN=612,02kcal FH=22,83g ZS=9,59g SZH=115,29g CK=18,55g SÓ=0,83g TZS=0,22g	Óvoda: EN=295,50kcal FH=4,05g ZS=6,40g SZH=43,83g CK=16,57g SÓ=0,65g TZS=1,40g
	Iskola: EN=254,78kcal FH=6,31g ZS=9,52g SZH=34,86g CK=7,23g SÓ=1,09g TZS=1,43g	Iskola: EN=771,41kcal FH=27,66g ZS=12,00g SZH=147,14g CK=26,93g SÓ=1,38g TZS=0,33g	Iskola: EN=295,50kcal FH=4,05g ZS=6,40g SZH=43,83g CK=16,57g SÓ=0,65g TZS=1,40g
	K.Iskola: EN=413,18kcal FH=10,40g ZS=18,80g SZH=49,03g CK=9,33g SÓ=1,76g TZS=2,74g	K.Iskola: EN=957,42kcal FH=34,68g ZS=14,52g SZH=183,02g CK=37,59g SÓ=1,43g TZS=0,43g	K.Iskola: EN=348,50kcal FH=4,10g ZS=12,40g SZH=43,88g CK=16,62g SÓ=0,65g TZS=2,60g
KEDD 2021.12.07.	Őszibarack rostoslé (dobozos); Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Gomba leves; Sertés sült; Meggymártás 'tejmentes'; Főtt burgonya;	Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Banán;
	Óvoda: EN=287,60kcal FH=5,01g ZS=9,72g SZH=43,25g CK=12,25g SÓ=0,96g TZS=2,56g	Óvoda: EN=513,55kcal FH=24,40g ZS=14,80g SZH=66,72g CK=26,37g SÓ=1,82g TZS=0,83g	Óvoda: EN=311,50kcal FH=5,83g ZS=6,40g SZH=56,17g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=1,40g
	Iskola: EN=352,90kcal FH=7,75g ZS=13,20g SZH=48,85g CK=12,39g SÓ=1,50g TZS=3,80g	Iskola: EN=635,59kcal FH=30,55g ZS=18,49g SZH=81,84g CK=31,99g SÓ=2,62g TZS=1,04g	Iskola: EN=353,50kcal FH=6,35g ZS=6,40g SZH=65,85g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=1,40g
	K.Iskola: EN=476,20kcal FH=10,28g ZS=21,06g SZH=59,50g CK=12,54g SÓ=1,98g TZS=5,68g	K.Iskola: EN=746,28kcal FH=34,37g ZS=23,16g SZH=94,42g CK=36,53g SÓ=3,07g TZS=1,44g	K.Iskola: EN=406,50kcal FH=6,40g ZS=12,40g SZH=65,90g CK=0,25g SÓ=0,70g TZS=2,60g
SZERDA 2021.12.08.	Rizstej; Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vadas pulykaapró 'tejmentes' (5, 11)*; Szarvacska tészta gluténment.; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=359,10kcal FH=6,35g ZS=8,43g SZH=51,86g CK=0,15g SÓ=0,85g TZS=1,40g	Óvoda: EN=594,02kcal FH=22,36g ZS=22,13g SZH=73,51g CK=1,47g SÓ=1,73g TZS=1,44g	Óvoda: EN=179,60kcal FH=6,35g ZS=6,89g SZH=22,27g CK=0,08g SÓ=0,95g TZS=1,81g
	Iskola: EN=391,50kcal FH=7,05g ZS=8,95g SZH=58,20g CK=0,15g SÓ=0,90g TZS=1,40g	Iskola: EN=778,23kcal FH=28,23g ZS=29,17g SZH=97,06g CK=1,77g SÓ=3,02g TZS=1,94g	Iskola: EN=204,70kcal FH=7,09g ZS=6,97g SZH=27,47g CK=0,10g SÓ=1,09g TZS=1,85g
	K.Iskola: EN=475,70kcal FH=7,70g ZS=15,46g SZH=64,42g CK=0,20g SÓ=0,95g TZS=2,60g	K.Iskola: EN=924,47kcal FH=31,82g ZS=34,35g SZH=117,79g CK=2,11g SÓ=3,53g TZS=2,35g	K.Iskola: EN=334,10kcal FH=11,96g ZS=13,70g SZH=39,34g CK=0,14g SÓ=1,76g TZS=3,58g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.09.	Tea citromos; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Jégcsapretek;	Almaleves 'tejmentes'; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;	Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=194,70kcal FH=7,58g ZS=6,03g SZH=26,35g CK=5,18g SÓ=1,14g TZS=0,96g	Óvoda: EN=524,11kcal FH=23,25g ZS=16,56g SZH=64,59g CK=21,81g SÓ=1,49g TZS=1,02g	Óvoda: EN=167,40kcal FH=5,07g ZS=6,67g SZH=21,52g CK=0,13g SÓ=1,06g TZS=1,49g
	Iskola: EN=264,94kcal FH=10,66g ZS=8,89g SZH=33,86g CK=7,22g SÓ=1,52g TZS=1,20g	Iskola: EN=650,15kcal FH=29,03g ZS=19,31g SZH=82,66g CK=29,47g SÓ=2,29g TZS=1,12g	Iskola: EN=206,50kcal FH=7,87g ZS=7,09g SZH=27,40g CK=0,15g SÓ=1,70g TZS=1,67g
	K.Iskola: EN=350,35kcal FH=13,96g ZS=11,12g SZH=46,42g CK=9,27g SÓ=2,07g TZS=1,50g	K.Iskola: EN=754,82kcal FH=32,67g ZS=21,24g SZH=99,57g CK=36,04g SÓ=2,99g TZS=1,23g	K.Iskola: EN=316,70kcal FH=10,43g ZS=13,43g SZH=38,19g CK=0,24g SÓ=2,23g TZS=3,01g
PÉNTEK 2021.12.10.	Tea csipkebogyó; Gépsonka (diéta); Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Mini dzsem (13)*; Ráma margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=237,68kcal FH=7,60g ZS=6,98g SZH=35,38g CK=5,27g SÓ=1,15g TZS=1,62g	Óvoda: EN=577,22kcal FH=27,97g ZS=31,32g SZH=75,75g CK=1,14g SÓ=3,07g TZS=1,58g	Óvoda: EN=274,50kcal FH=3,90g ZS=8,05g SZH=45,50g CK=17,75g SÓ=0,35g TZS=1,55g
	Iskola: EN=265,92kcal FH=10,70g ZS=7,55g SZH=38,02g CK=7,33g SÓ=1,59g TZS=1,84g	Iskola: EN=739,15kcal FH=35,36g ZS=38,70g SZH=94,46g CK=1,33g SÓ=4,40g TZS=2,13g	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=337,04kcal FH=12,30g ZS=13,84g SZH=40,39g CK=9,41g SÓ=1,82g TZS=3,16g	K.Iskola: EN=903,20kcal FH=41,22g ZS=45,61g SZH=116,22g CK=1,61g SÓ=4,98g TZS=2,72g	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, puhatestüek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

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

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
SZOMBAT 2021.12.11.	Rizstej; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Gulyás leves sertéshússal; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=279,40kcal FH=5,37g ZS=8,41g SZH=45,75g CK=0,13g SÓ=0,76g TZS=1,36g Iskola: EN=338,50kcal FH=6,85g ZS=9,05g SZH=57,55g CK=0,15g SÓ=0,95g TZS=1,40g K.Iskola: EN=473,70kcal FH=9,00g ZS=15,74g SZH=74,30g CK=0,24g SÓ=1,28g TZS=2,68g	Óvoda: EN=645,53kcal FH=15,32g ZS=22,86g SZH=91,34g CK=19,09g SÓ=1,12g TZS=2,10g Iskola: EN=836,44kcal FH=21,75g ZS=27,46g SZH=121,07g CK=24,40g SÓ=2,02g TZS=2,41g K.Iskola: EN=974,69kcal FH=25,39g ZS=31,13g SZH=143,05g CK=27,21g SÓ=3,01g TZS=2,69g	Óvoda: EN=179,60kcal FH=6,35g ZS=6,89g SZH=22,27g CK=0,08g SÓ=0,95g TZS=1,81g Iskola: EN=204,70kcal FH=7,09g ZS=6,97g SZH=27,47g CK=0,10g SÓ=1,09g TZS=1,85g K.Iskola: EN=334,10kcal FH=11,96g ZS=13,70g SZH=39,34g CK=0,14g SÓ=1,76g TZS=3,58g
VASÁRNAP 2021.12.12.			
	Óvoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g K.Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Óvoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g K.Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Óvoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g K.Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g 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:
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, puhatestüek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

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

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2021.12.13.	Tea csipkebogyó; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Jégcsapretek;	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=178,08kcal FH=3,34g ZS=6,35g SZH=26,25g CK=5,16g SÓ=0,56g TZS=1,36g	Óvoda: EN=453,39kcal FH=15,80g ZS=8,18g SZH=77,14g CK=12,50g SÓ=1,72g TZS=0,58g	Óvoda: EN=179,60kcal FH=6,35g ZS=6,89g SZH=22,27g CK=0,08g SÓ=0,95g TZS=1,81g
	Iskola: EN=214,22kcal FH=4,30g ZS=6,45g SZH=33,71g CK=7,20g SÓ=0,70g TZS=1,40g	Iskola: EN=629,65kcal FH=22,07g ZS=13,77g SZH=101,73g CK=16,24g SÓ=3,05g TZS=1,05g	Iskola: EN=204,70kcal FH=7,09g ZS=6,97g SZH=27,47g CK=0,10g SÓ=1,09g TZS=1,85g
	K.Iskola: EN=326,94kcal FH=5,94g ZS=12,62g SZH=46,29g CK=9,30g SÓ=0,98g TZS=2,68g	K.Iskola: EN=774,57kcal FH=29,08g ZS=16,17g SZH=124,82g CK=20,61g SÓ=3,38g TZS=1,18g	K.Iskola: EN=334,10kcal FH=11,96g ZS=13,70g SZH=39,34g CK=0,14g SÓ=1,76g TZS=3,58g
KEDD 2021.12.14.	Rizstej; Mini dzsem (13)*; Ráma margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;	Csontleves; Rakott zöldbab tejmentes; Banán;	Pápai sonka (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=394,50kcal FH=5,90g ZS=10,05g SZH=69,50g CK=17,75g SÓ=0,55g TZS=1,55g	Óvoda: EN=580,87kcal FH=22,20g ZS=26,26g SZH=74,91g CK=7,95g SÓ=0,27g TZS=0,98g	Óvoda: EN=189,00kcal FH=7,91g ZS=7,75g SZH=21,36g CK=0,13g SÓ=1,14g TZS=1,36g
	Iskola: EN=424,50kcal FH=6,40g ZS=10,55g SZH=75,50g CK=17,75g SÓ=0,60g TZS=1,55g	Iskola: EN=746,61kcal FH=27,28g ZS=32,64g SZH=100,41g CK=9,60g SÓ=0,89g TZS=1,32g	Iskola: EN=248,50kcal FH=13,45g ZS=9,25g SZH=26,90g CK=0,15g SÓ=1,86g TZS=1,40g
	K.Iskola: EN=570,00kcal FH=6,95g ZS=17,05g SZH=96,55g CK=31,05g SÓ=0,65g TZS=2,75g	K.Iskola: EN=849,26kcal FH=31,07g ZS=39,15g SZH=108,52g CK=11,21g SÓ=1,60g TZS=1,64g	K.Iskola: EN=368,90kcal FH=17,38g ZS=16,12g SZH=37,52g CK=0,24g SÓ=2,43g TZS=2,68g
SZERDA 2021.12.15.	Őszibarack rostoslé (dobozos); Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Karalábé leves; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tauris Király szalámi; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=296,00kcal FH=4,76g ZS=6,49g SZH=52,45g CK=12,20g SÓ=0,70g TZS=1,40g	Óvoda: EN=535,04kcal FH=26,67g ZS=12,39g SZH=73,63g CK=3,88g SÓ=2,14g TZS=0,69g	Óvoda: EN=224,20kcal FH=5,72g ZS=12,98g SZH=21,00g CK=0,16g SÓ=1,04g TZS=4,14g
	Iskola: EN=300,00kcal FH=5,00g ZS=6,55g SZH=53,05g CK=12,20g SÓ=0,70g TZS=1,40g	Iskola: EN=671,34kcal FH=33,02g ZS=17,06g SZH=89,63g CK=4,51g SÓ=3,78g TZS=1,04g	Iskola: EN=296,50kcal FH=8,28g ZS=17,49g SZH=26,30g CK=0,20g SÓ=1,49g TZS=6,03g
	K.Iskola: EN=355,00kcal FH=5,17g ZS=12,58g SZH=53,40g CK=12,25g SÓ=0,70g TZS=2,60g	K.Iskola: EN=799,22kcal FH=37,76g ZS=20,03g SZH=109,06g CK=5,24g SÓ=4,57g TZS=1,32g	K.Iskola: EN=399,70kcal FH=9,80g ZS=23,65g SZH=36,75g CK=0,29g SÓ=1,77g TZS=7,31g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.16.	Rizstej; Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Jégcsapretek;	Lebbencs leves; Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zala Kométa; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=359,70kcal FH=6,38g ZS=8,43g SZH=51,71g CK=0,15g SÓ=0,85g TZS=1,40g	Óvoda: EN=477,53kcal FH=26,25g ZS=12,11g SZH=68,85g CK=1,06g SÓ=2,13g TZS=0,90g	Óvoda: EN=192,00kcal FH=5,61g ZS=9,32g SZH=21,15g CK=0,17g SÓ=0,89g TZS=2,44g
	Iskola: EN=392,50kcal FH=7,10g ZS=8,95g SZH=57,95g CK=0,15g SÓ=0,90g TZS=1,40g	Iskola: EN=598,08kcal FH=32,58g ZS=16,21g SZH=84,22g CK=1,20g SÓ=3,29g TZS=1,30g	Iskola: EN=255,70kcal FH=8,95g ZS=12,40g SZH=26,65g CK=0,23g SÓ=1,36g TZS=3,56g
	K.Iskola: EN=476,90kcal FH=7,76g ZS=15,46g SZH=64,12g CK=0,20g SÓ=0,95g TZS=2,60g	K.Iskola: EN=723,23kcal FH=37,37g ZS=19,54g SZH=103,92g CK=1,44g SÓ=4,09g TZS=1,74g	K.Iskola: EN=378,20kcal FH=11,78g ZS=20,06g SZH=37,25g CK=0,34g SÓ=1,81g TZS=5,38g
PÉNTEK 2021.12.17.	Rostos almalé; Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Mandarin;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=251,60kcal FH=5,37g ZS=6,75g SZH=42,02g CK=20,13g SÓ=1,06g TZS=1,52g	Óvoda: EN=521,12kcal FH=23,24g ZS=23,83g SZH=69,32g CK=7,25g SÓ=1,60g TZS=2,08g	Óvoda: EN=243,20kcal FH=6,96g ZS=9,52g SZH=31,27g CK=0,21g SÓ=1,09g TZS=1,43g
	Iskola: EN=290,70kcal FH=8,17g ZS=7,17g SZH=47,90g CK=20,15g SÓ=1,70g TZS=1,70g	Iskola: EN=671,79kcal FH=29,59g ZS=29,69g SZH=92,66g CK=8,70g SÓ=2,56g TZS=2,59g	Iskola: EN=243,20kcal FH=6,96g ZS=9,52g SZH=31,27g CK=0,21g SÓ=1,09g TZS=1,43g
	K.Iskola: EN=400,90kcal FH=10,73g ZS=13,51g SZH=58,69g CK=20,24g SÓ=2,23g TZS=3,04g	K.Iskola: EN=792,04kcal FH=33,79g ZS=33,65g SZH=114,99g CK=10,15g SÓ=2,88g TZS=2,95g	K.Iskola: EN=343,40kcal FH=9,57g ZS=18,64g SZH=33,04g CK=0,27g SÓ=1,48g TZS=2,66g

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, puhatestüek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

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

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2021.12.20.	Rizstej; Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=395,70kcal FH=8,05g ZS=11,80g SZH=51,75g CK=0,27g SÓ=1,25g TZS=2,60g Iskola: EN=465,90kcal FH=10,55g ZS=15,70g SZH=58,15g CK=0,39g SÓ=1,70g TZS=3,80g K.Iskola: EN=569,00kcal FH=12,10g ZS=23,90g SZH=64,40g CK=0,50g SÓ=1,95g TZS=5,60g	Óvoda: EN=344,61kcal FH=15,43g ZS=10,00g SZH=61,24g CK=16,75g SÓ=2,49g TZS=0,62g Iskola: EN=444,94kcal FH=18,73g ZS=12,78g SZH=79,23g CK=25,66g SÓ=3,33g TZS=0,82g K.Iskola: EN=534,67kcal FH=21,85g ZS=15,54g SZH=94,90g CK=32,28g SÓ=3,68g TZS=1,03g	Óvoda: EN=201,20kcal FH=5,63g ZS=9,47g SZH=22,69g CK=0,14g SÓ=0,95g TZS=1,39g Iskola: EN=226,30kcal FH=6,37g ZS=9,55g SZH=27,89g CK=0,16g SÓ=1,09g TZS=1,43g K.Iskola: EN=377,30kcal FH=10,52g ZS=18,86g SZH=40,18g CK=0,26g SÓ=1,76g TZS=2,74g
KEDD 2021.12.21.	Rostos almalé; Főtt virsli 'diéta'; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Kertész leves (diéta) (5)*; Vadas sertésszelet 'tejmentes' (5, 11)*; Spagetti;	Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=381,60kcal FH=9,91g ZS=19,00g SZH=42,37g CK=20,19g SÓ=1,88g TZS=6,37g Iskola: EN=406,70kcal FH=10,65g ZS=19,08g SZH=47,57g CK=20,21g SÓ=2,02g TZS=6,41g K.Iskola: EN=509,90kcal FH=12,18g ZS=25,24g SZH=58,02g CK=20,30g SÓ=2,30g TZS=7,69g	Óvoda: EN=524,52kcal FH=21,43g ZS=19,38g SZH=64,16g CK=1,93g SÓ=1,13g TZS=1,23g Iskola: EN=685,11kcal FH=27,58g ZS=25,30g SZH=84,24g CK=3,21g SÓ=2,35g TZS=1,64g K.Iskola: EN=821,02kcal FH=31,17g ZS=30,36g SZH=102,87g CK=3,88g SÓ=2,66g TZS=2,06g	Óvoda: EN=230,10kcal FH=4,84g ZS=6,40g SZH=37,25g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=1,40g Iskola: EN=242,50kcal FH=5,00g ZS=6,40g SZH=40,05g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=1,40g K.Iskola: EN=295,50kcal FH=5,05g ZS=12,40g SZH=40,10g CK=0,25g SÓ=0,70g TZS=2,60g
SZERDA 2021.12.22.	Tea csipkebogyó; Tauris Király szalámi; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=244,68kcal FH=5,72g ZS=12,98g SZH=26,04g CK=5,19g SÓ=1,04g TZS=4,14g Iskola: EN=325,22kcal FH=8,28g ZS=17,49g SZH=33,36g CK=7,25g SÓ=1,49g TZS=6,03g K.Iskola: EN=436,54kcal FH=9,80g ZS=23,65g SZH=45,82g CK=9,35g SÓ=1,77g TZS=7,31g	Óvoda: EN=518,93kcal FH=28,43g ZS=14,27g SZH=60,72g CK=15,99g SÓ=1,94g TZS=1,12g Iskola: EN=651,88kcal FH=34,62g ZS=18,37g SZH=76,76g CK=21,90g SÓ=3,48g TZS=1,49g K.Iskola: EN=819,27kcal FH=41,51g ZS=22,98g SZH=99,36g CK=29,90g SÓ=4,08g TZS=1,95g	Óvoda: EN=185,60kcal FH=6,71g ZS=6,98g SZH=23,17g CK=0,08g SÓ=0,95g TZS=1,81g Iskola: EN=214,70kcal FH=7,69g ZS=7,12g SZH=28,97g CK=0,10g SÓ=1,09g TZS=1,85g K.Iskola: EN=346,10kcal FH=12,68g ZS=13,88g SZH=41,14g CK=0,14g SÓ=1,76g TZS=3,58g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.23.	Rizstej; Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya;	Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Banán;
	Óvoda: EN=287,40kcal FH=7,07g ZS=8,67g SZH=45,52g CK=0,13g SÓ=1,26g TZS=1,49g Iskola: EN=356,50kcal FH=10,37g ZS=9,59g SZH=57,40g CK=0,15g SÓ=1,95g TZS=1,67g K.Iskola: EN=496,70kcal FH=13,43g ZS=16,43g SZH=74,19g CK=0,24g SÓ=2,53g TZS=3,01g	Óvoda: EN=494,32kcal FH=23,73g ZS=15,70g SZH=59,69g CK=12,82g SÓ=1,32g TZS=0,93g Iskola: EN=646,58kcal FH=29,55g ZS=22,14g SZH=76,25g CK=18,41g SÓ=2,71g TZS=1,44g K.Iskola: EN=768,25kcal FH=33,54g ZS=26,42g SZH=91,93g CK=22,43g SÓ=3,72g TZS=1,80g	Óvoda: EN=311,50kcal FH=5,83g ZS=6,40g SZH=56,17g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=1,40g Iskola: EN=353,50kcal FH=6,35g ZS=6,40g SZH=65,85g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=1,40g K.Iskola: EN=406,50kcal FH=6,40g ZS=12,40g SZH=65,90g CK=0,25g SÓ=0,70g TZS=2,60g
PÉNTEK 2021.12.24.	Tea csipkebogyó; Házi pulykahúskrém; Kifli (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tökfőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Mini dzsem (13)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=275,96kcal FH=8,59g ZS=6,11g SZH=32,98g CK=5,18g SÓ=1,23g TZS=1,00g Iskola: EN=320,58kcal FH=10,91g ZS=8,89g SZH=35,38g CK=7,20g SÓ=1,47g TZS=1,20g K.Iskola: EN=355,71kcal FH=12,72g ZS=10,96g SZH=37,60g CK=9,22g SÓ=1,74g TZS=1,42g	Óvoda: EN=566,83kcal FH=18,59g ZS=25,43g SZH=61,84g CK=9,73g SÓ=1,80g TZS=1,38g Iskola: EN=752,66kcal FH=24,44g ZS=34,78g SZH=80,11g CK=12,75g SÓ=3,23g TZS=1,92g K.Iskola: EN=906,95kcal FH=29,08g ZS=39,94g SZH=101,21g CK=15,83g SÓ=4,32g TZS=2,30g	Óvoda: EN=215,90kcal FH=3,01g ZS=6,32g SZH=35,85g CK=13,38g SÓ=0,56g TZS=1,36g Iskola: EN=241,00kcal FH=3,75g ZS=6,40g SZH=41,05g CK=13,40g SÓ=0,70g TZS=1,40g K.Iskola: EN=406,70kcal FH=5,28g ZS=12,56g SZH=66,50g CK=26,74g SÓ=0,98g TZS=2,68g

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=Csillagfürt

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

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2021.12.27.	Rizstej; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Gulyás leves sertéshússal; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=279,40kcal FH=5,37g ZS=8,41g SZH=45,75g CK=0,13g SÓ=0,76g TZS=1,36g	Óvoda: EN=645,53kcal FH=15,32g ZS=22,86g SZH=91,34g CK=19,09g SÓ=1,12g TZS=2,10g	Óvoda: EN=179,60kcal FH=6,35g ZS=6,89g SZH=22,27g CK=0,08g SÓ=0,95g TZS=1,81g
	Iskola: EN=338,50kcal FH=6,85g ZS=9,05g SZH=57,55g CK=0,15g SÓ=0,95g TZS=1,40g	Iskola: EN=836,44kcal FH=21,75g ZS=27,46g SZH=121,07g CK=24,40g SÓ=2,02g TZS=2,41g	Iskola: EN=204,70kcal FH=7,09g ZS=6,97g SZH=27,47g CK=0,10g SÓ=1,09g TZS=1,85g
	K.Iskola: EN=473,70kcal FH=9,00g ZS=15,74g SZH=74,30g CK=0,24g SÓ=1,28g TZS=2,68g	K.Iskola: EN=974,69kcal FH=25,39g ZS=31,13g SZH=143,05g CK=27,21g SÓ=3,01g TZS=2,69g	K.Iskola: EN=334,10kcal FH=11,96g ZS=13,70g SZH=39,34g CK=0,14g SÓ=1,76g TZS=3,58g
KEDD 2021.12.28.	Őszibarack rostoslé (dobozos); Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Karalábé leves; Húsgombóc sült; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya;	Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=248,66kcal FH=7,51g ZS=3,97g SZH=43,44g CK=12,13g SÓ=1,14g TZS=0,76g	Óvoda: EN=491,15kcal FH=17,13g ZS=17,70g SZH=66,57g CK=18,71g SÓ=0,95g TZS=0,59g	Óvoda: EN=236,20kcal FH=6,40g ZS=9,80g SZH=29,95g CK=0,32g SÓ=1,10g TZS=2,60g
	Iskola: EN=292,52kcal FH=10,56g ZS=4,88g SZH=49,02g CK=12,15g SÓ=1,52g TZS=0,80g	Iskola: EN=643,30kcal FH=22,44g ZS=25,03g SZH=82,69g CK=25,66g SÓ=2,47g TZS=0,86g	Iskola: EN=276,40kcal FH=8,40g ZS=13,20g SZH=30,35g CK=0,44g SÓ=1,50g TZS=3,80g
	K.Iskola: EN=376,52kcal FH=16,34g ZS=6,67g SZH=59,67g CK=12,19g SÓ=2,05g TZS=0,88g	K.Iskola: EN=750,27kcal FH=25,52g ZS=29,90g SZH=95,19g CK=29,81g SÓ=3,48g TZS=1,12g	K.Iskola: EN=349,50kcal FH=9,45g ZS=20,90g SZH=30,60g CK=0,55g SÓ=1,70g TZS=5,60g
SZERDA 2021.12.29.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Rizi-bizi; Banán;	Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=187,88kcal FH=5,07g ZS=6,67g SZH=26,56g CK=5,16g SÓ=1,06g TZS=1,49g	Óvoda: EN=516,77kcal FH=18,14g ZS=17,23g SZH=82,15g CK=3,77g SÓ=2,21g TZS=1,79g	Óvoda: EN=269,60kcal FH=4,49g ZS=6,40g SZH=35,05g CK=0,15g SÓ=0,65g TZS=1,40g
	Iskola: EN=235,22kcal FH=7,87g ZS=7,09g SZH=34,46g CK=7,20g SÓ=1,70g TZS=1,67g	Iskola: EN=694,63kcal FH=23,90g ZS=22,24g SZH=114,69g CK=5,11g SÓ=3,28g TZS=2,31g	Iskola: EN=282,00kcal FH=4,65g ZS=6,40g SZH=37,85g CK=0,15g SÓ=0,65g TZS=1,40g
	K.Iskola: EN=353,54kcal FH=10,43g ZS=13,43g SZH=47,26g CK=9,30g SÓ=2,23g TZS=3,01g	K.Iskola: EN=800,78kcal FH=28,68g ZS=26,35g SZH=129,74g CK=6,63g SÓ=4,65g TZS=2,75g	K.Iskola: EN=335,00kcal FH=4,70g ZS=12,40g SZH=37,90g CK=0,20g SÓ=0,65g TZS=2,60g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.30.	Tea citromos; Főtt virsli 'diéta'; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Almaleves 'tejmentes'; Bazsalikomos csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Jégcsapretek;
	Óvoda: EN=318,12kcal FH=9,61g ZS=18,92g SZH=26,93g CK=5,24g SÓ=1,88g TZS=6,34g	Óvoda: EN=490,74kcal FH=24,44g ZS=15,41g SZH=60,94g CK=20,36g SÓ=0,32g TZS=1,09g	Óvoda: EN=192,00kcal FH=5,25g ZS=9,12g SZH=21,64g CK=0,18g SÓ=1,00g TZS=2,40g
	Iskola: EN=351,58kcal FH=10,35g ZS=19,00g SZH=34,16g CK=7,28g SÓ=2,02g TZS=6,38g	Iskola: EN=665,12kcal FH=31,84g ZS=19,99g SZH=86,01g CK=27,72g SÓ=1,62g TZS=1,40g	Iskola: EN=254,30kcal FH=8,12g ZS=12,00g SZH=27,51g CK=0,24g SÓ=1,58g TZS=3,48g
	K.Iskola: EN=462,78kcal FH=11,88g ZS=25,16g SZH=46,61g CK=9,37g SÓ=2,30g TZS=7,66g	K.Iskola: EN=783,38kcal FH=35,99g ZS=23,63g SZH=102,72g CK=33,94g SÓ=2,42g TZS=1,71g	K.Iskola: EN=376,10kcal FH=10,72g ZS=19,55g SZH=38,30g CK=0,35g SÓ=2,08g TZS=5,29g
PÉNTEK 2021.12.31.	Rizstej; Mini méz; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldbab leves; Bugaci sertés szelet; Petrezselymes burgonya; Mandarin;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=333,40kcal FH=5,01g ZS=8,32g SZH=61,33g CK=16,55g SÓ=0,76g TZS=1,36g	Óvoda: EN=549,80kcal FH=26,02g ZS=19,27g SZH=61,70g CK=2,92g SÓ=1,63g TZS=1,78g	Óvoda: EN=243,80kcal FH=7,02g ZS=9,55g SZH=31,39g CK=0,21g SÓ=1,09g TZS=1,43g
	Iskola: EN=388,50kcal FH=6,25g ZS=8,90g SZH=72,53g CK=16,57g SÓ=0,95g TZS=1,40g	Iskola: EN=743,49kcal FH=32,41g ZS=29,81g SZH=78,30g CK=3,33g SÓ=2,94g TZS=2,85g	Iskola: EN=243,80kcal FH=7,02g ZS=9,55g SZH=31,39g CK=0,21g SÓ=1,09g TZS=1,43g
	K.Iskola: EN=521,70kcal FH=8,28g ZS=15,56g SZH=88,98g CK=16,66g SÓ=1,28g TZS=2,68g	K.Iskola: EN=862,86kcal FH=36,63g ZS=33,54g SZH=93,99g CK=3,81g SÓ=3,17g TZS=3,26g	K.Iskola: EN=344,60kcal FH=9,69g ZS=18,70g SZH=33,28g CK=0,27g SÓ=1,48g TZS=2,66g

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, puhatestüek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

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

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2021.12.01.-tól 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Alma	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma/Idared							
Almaleves 'tejmentes'	103,78kcal	0,72g	0,15g	23,93g	19,90g	0,10g	0,00g
Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Almás csirkecomb 'tejmentes'	211,30kcal	17,65g	9,13g	13,59g	4,42g	0,57g	0,64g
Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Margarin Liga 500, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
Aprópecsenye sertés 'lisztmentes'	150,29kcal	16,89g	8,33g	1,09g	0,34g	0,20g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Babgulyás leves sertéshússal	231,12kcal	17,20g	6,43g	24,72g	0,85g	0,53g	0,22g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma							
Bácskai rizseshús sertés	251,17kcal	13,91g	9,79g	40,47g	0,25g	1,49g	0,61g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Banán	115,50kcal	1,43g	0,00g	26,62g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Banán							
Baromfi párizsi (diéta)	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
Összetétel: Csirkejó Baromfi Rúd all.mentes							
Bazsalikomos csirkeragu	136,00kcal	16,81g	6,93g	0,94g	0,21g	0,10g	0,30g
Összetétel: Bazsalikom, Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bebo margarin 10g	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Összetétel: Margarin Mini 'Bebo 10g							
Bolognai halas-tészta	344,12kcal	12,17g	6,87g	57,36g	9,53g	1,18g	0,43g
Összetétel: 'Spagetti' Tészta, Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Halfilé 'Pangasius', Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma							
Brassói aprópecsenye	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,20g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'	67,91kcal	3,48g	0,52g	11,50g	1,66g	0,57g	0,04g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bugaci sertés szelet	177,85kcal	17,40g	9,86g	3,80g	0,51g	0,60g	0,82g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2021.12.01.-tól 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Burgonyafőzelék 'tejmentes'	226,32kcal	5,30g	2,50g	41,99g	0,13g	0,50g	0,20g
Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Burgonyaleves (tejmentes)	110,30kcal	2,62g	2,22g	18,63g	0,98g	0,53g	0,22g
Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Csemege uborka	8,40kcal	0,36g	0,06g	1,44g	1,14g	0,90g	0,00g
Összetétel: Csemege uborka							
Csirkemájkrém 30g	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g
Összetétel: Csirke májaskrém 30g 'Eurofood'							
Csirkemájkrém 50g	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Csirke májaskrém 50g 'Eurofood'							
Csontleves	60,41kcal	1,04g	2,11g	9,16g	1,10g	0,13g	0,22g
Összetétel: 'Kacsa' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Darásmetélt	465,83kcal	4,47g	8,26g	92,24g	32,00g	1,51g	0,70g
Összetétel: 'Szélesmetélt' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Lekvár(sárgabarack), Porcukor 'Koronás', Só 'jódozott'							
Forgatott burgonya	221,16kcal	5,00g	4,28g	36,80g	0,00g	0,99g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tisztított burgonya							
Főtt burgonya	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Só 'jódozott', Tisztított burgonya							
Főtt virsli 'diéta'	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Összetétel: Virsli 'Kométa Vendégváró'							
Gépsonka (diéta)	17,60kcal	2,90g	0,55g	0,28g	0,04g	0,45g	0,22g
Összetétel: Gépsonka allergénmentes							
Gomba leves	79,32kcal	2,76g	2,20g	11,76g	0,99g	0,23g	0,22g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gombás sertésragu	135,88kcal	13,22g	8,57g	0,81g	0,25g	0,99g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gulyás leves sertéshússal	189,59kcal	10,38g	9,14g	15,04g	1,04g	0,13g	0,63g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2021.12.01.-tól 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Gyümölcsrizs 'tejmentes'	323,70kcal	5,19g	3,16g	77,37g	17,70g	0,30g	0,00g
Összetétel: Fagy. alma, Kristálycukor, Rizs 'A', Rizsital							
Házi pulykahúskrém	69,38kcal	4,29g	5,68g	0,13g	0,05g	0,58g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Margarin Liga 500, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'							
Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'	50,66kcal	4,25g	3,62g	0,13g	0,05g	0,58g	0,60g
Összetétel: Margarin Liga 500, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'							
Húsgombóc sült	199,76kcal	9,74g	13,84g	12,28g	0,13g	0,10g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Jégcsapretek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Jégcsap retek							
Káposzta saláta	58,56kcal	1,30g	0,17g	12,69g	8,00g	0,10g	0,01g
Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'							
Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes'	271,11kcal	21,15g	8,80g	31,46g	0,09g	0,99g	0,21g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Karalábé leves	59,78kcal	1,57g	1,24g	10,19g	3,54g	0,59g	0,13g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kelkáposztafőzelék tej,lisztmentes	218,59kcal	5,52g	5,30g	35,41g	0,00g	0,50g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tisztított burgonya							
Kenyér 'Adalékmentes'	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g
Összetétel: Adalékmentes kenyér 1kg							
Kenyér 'Adalékmentes'	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g
Összetétel: Adalékmentes kenyér 1kg							
Kertész leves (diéta)	61,76kcal	1,28g	2,98g	7,22g	1,28g	0,12g	0,32g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kifli (adalékmentes)	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,65g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes kifli 50g							
Köles párolt zöldséggel	250,96kcal	6,91g	8,33g	36,07g	0,24g	0,12g	0,78g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. ínyenc zöldség keverék, Fagy. pritamin paprika, Köles, Margarin Liga 500, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2021.12.01.-tól 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Köményes sertéssült	148,54kcal	16,84g	8,33g	0,65g	0,13g	0,50g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Körte	57,20kcal	0,44g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Körte							
Kukorica krémleves tejmentes	99,45kcal	5,25g	0,44g	18,17g	1,84g	1,01g	0,09g
Összetétel: Fagy. kukorica, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kukoricás rizs	172,70kcal	4,60g	5,76g	36,89g	0,83g	0,10g	0,64g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lebbencs leves	106,03kcal	2,15g	2,99g	16,59g	0,89g	0,58g	0,53g
Összetétel: 'Fodros nagykocka' Tészta, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Lecsós sertésszelet	178,33kcal	13,25g	12,65g	1,97g	0,42g	1,14g	1,53g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika							
Mákos metélt	421,84kcal	4,50g	13,72g	68,60g	18,04g	0,99g	1,48g
Összetétel: 'Szélesmetélt' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor 'Koronás', Só 'jódozott'							
Mandarin	27,00kcal	0,42g	0,00g	5,88g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Mandarin							
Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'	85,04kcal	1,16g	0,15g	19,33g	15,35g	0,10g	0,00g
Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Meggymártás 'tejmentes'	200,20kcal	2,30g	4,89g	35,94g	25,25g	0,50g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes'	220,77kcal	17,14g	13,68g	6,99g	5,22g	0,75g	1,00g
Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Méz 'vegyes virág', Mustár E-mentes Univer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Mini dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Összetétel: Dzsem 'sárgabarack'							
Mini méz	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Összetétel: Miniméz 20g							
Molnárka (allergénmentes)	159,00kcal	3,85g	2,05g	30,45g	4,45g	0,35g	0,35g
Összetétel: Adalékmentes molnárka							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2021.12.01.-tól 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Natúr sertésszelet	201,51kcal	17,23g	12,06g	5,05g	0,21g	0,99g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Orsó tészta	224,18kcal	2,40g	3,04g	46,20g	0,00g	0,50g	0,20g
Összetétel: 'Orsó' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Őszibarack rostoslé (dobozos)	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Dobozos Gyümölcslé 2 dl 50% őszibarack							
Pápai sonka (diéta)	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,58g	0,00g
Összetétel: Pápai sonka							
Paprikás burgonya sertéshússal	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,50g	1,02g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Paprikás sült hal	102,51kcal	9,45g	4,20g	6,48g	0,00g	1,04g	0,41g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Halfilé 'Pangasius', Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
Paradicsom leves	122,24kcal	1,81g	3,09g	21,68g	12,48g	0,13g	0,33g
Összetétel: 'Betű' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma							
Paradicsom mártás	137,61kcal	3,31g	2,32g	25,70g	15,04g	0,17g	0,26g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma							
Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom 30g							
Parajfőzelék 'tejmentes'	215,31kcal	9,32g	20,08g	32,10g	0,00g	0,99g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Rizstej, Só 'jódozott', Tisztított burgonya							
Párolt rizs	204,74kcal	3,85g	7,54g	47,56g	0,09g	0,30g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Petrezselymes burgonya	254,64kcal	5,02g	7,96g	36,82g	0,00g	0,50g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya							
Pulykaragu	170,57kcal	17,33g	9,24g	3,54g	0,44g	0,50g	0,21g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rakott zöldbab tejmentes	404,96kcal	19,73g	24,15g	39,13g	6,85g	0,14g	0,76g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Liga margarin kocka, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Rizsliszt, Rizstej, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2021.12.01.-tól 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Ráma margarin 10g	53,00kcal	0,05g	6,00g	0,05g	0,05g	0,00g	1,20g
Összetétel: Minimarg.Ráma 10g							
Rizi-bizi	173,87kcal	4,86g	5,80g	36,57g	2,09g	1,00g	0,63g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rizstej	120,00kcal	2,00g	2,00g	24,00g	0,00g	0,20g	0,00g
Összetétel: Rizsital							
Rostonhal zöldfűszeres	165,27kcal	9,98g	9,99g	8,60g	0,00g	1,04g	1,00g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Halfilé 'Pangasius', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'							
Rostos almalé	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Összetétel: Dobozos Gyümölcslé 2 dl 50% alma							
Sertés pörkölt	170,65kcal	17,05g	10,23g	1,63g	0,51g	0,99g	0,41g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sertés sült	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,99g	0,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sertésragu	135,72kcal	12,73g	8,55g	1,36g	0,51g	0,99g	0,41g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Spagetti	267,07kcal	2,80g	4,16g	53,90g	0,00g	0,50g	0,30g
Összetétel: 'Spagetti' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Sült csirkecomb	152,58kcal	16,00g	7,04g	0,50g	0,00g	0,30g	0,20g
Összetétel: Csirkecomb felső 'csontos', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Sült csirkemell	114,47kcal	19,76g	3,56g	0,40g	0,00g	0,99g	0,30g
Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Sült virsli sertés 'diéta'	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Összetétel: Virsli 'Kométa Vendégváró'							
Szarvacska tészta gluténment.	249,05kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,50g	0,50g
Összetétel: 'Szarvacska' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'	100,20kcal	1,86g	3,17g	15,21g	0,93g	0,53g	0,32g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Tisztított burgonya, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2021.12.01.-tól 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Tarhonyás csirke (combfilé)	376,08kcal	19,77g	11,76g	45,91g	0,51g	0,99g	0,71g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Tauris Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
Összetétel: Király szalámi							
Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes)	34,40kcal	1,91g	2,77g	0,43g	0,05g	0,44g	1,04g
Összetétel: Zöldséges felvágott allergénmentes							
Tea (citrommentes)	20,00kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kristálycukor, Teafű							
Tea citromos	20,72kcal	0,00g	0,00g	5,06g	5,05g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű							
Tea csipkebogyó	20,48kcal	0,00g	0,00g	5,04g	5,03g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres							
Toast sonkás felvágott (diéta)	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
Összetétel: Toast sonkás szelet allergénmentes							
Tökfőzelék 'tejmentes'	144,68kcal	2,58g	5,21g	21,00g	8,38g	0,21g	0,64g
Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Tört burgonya	238,67kcal	5,03g	6,12g	37,01g	0,09g	0,99g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kigyó uborka							
Uborkasaláta	48,10kcal	0,60g	0,06g	11,02g	10,00g	0,50g	0,00g
Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'							
Vadas pulykaapró 'tejmentes'	210,66kcal	17,66g	13,16g	4,39g	0,53g	0,71g	0,61g
Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár E-mentes Univer, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Vadas sertésszelet 'tejmentes'	195,68kcal	17,36g	12,24g	3,04g	0,65g	0,51g	0,61g
Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár E-mentes Univer, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes)	151,21kcal	13,07g	8,70g	4,21g	0,09g	0,99g	0,60g
Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2021.12.01.-tól 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Vagdalt pogácsa burgonyás	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,50g	0,26g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Zala Kométa	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
Összetétel: Zala felvágott KOMÉTA							
Zellerkrémleves 'tejmentes'	62,13kcal	1,87g	1,43g	10,36g	1,68g	0,17g	0,16g
Összetétel: 'Betű' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldbab leves	90,30kcal	3,18g	1,45g	15,19g	2,41g	0,54g	0,16g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldbabfőzelék 'tejmentes'	119,57kcal	4,15g	4,19g	15,06g	3,28g	0,21g	0,47g
Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'	75,17kcal	3,19g	1,31g	12,08g	2,98g	0,54g	0,15g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsófőzelék 'tejmentes'	196,05kcal	7,55g	4,26g	30,31g	14,00g	0,52g	0,48g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
Zöldborsós sertésragu	145,57kcal	13,90g	7,72g	4,20g	1,17g	0,50g	0,32g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom 30g							
Zöldpaprika	6,00kcal	0,36g	0,09g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							
Zöldséges rakott burgonya	341,24kcal	18,06g	9,37g	41,67g	0,17g	0,12g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Zöldséges rizses 'pulyka'	181,96kcal	7,70g	7,54g	28,73g	2,01g	1,51g	0,62g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldségleves 'lisztmentes'	69,90kcal	1,91g	2,65g	9,11g	1,91g	0,56g	0,28g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldségleves 'tej-, cukormentes'	68,62kcal	1,83g	2,61g	8,90g	1,94g	0,56g	0,27g
Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes **Időszak: 2021.12.01.-tól 2021.12.31.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Zsemle (adalékmentes)	143,00kcal	4,35g	0,40g	29,50g	0,15g	0,70g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes zsemle							