

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2020.08.31.	Tej (2)*; Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Citromos pulykaragu leves 'tej-, cukormentes'; Túrós tészta (2)*; Alma; Kenyér 'Adalékmentes';	Pápai sonka (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	EN=270,00kcal FH=10,75g ZS=9,50g SZH=36,25g CK=9,25g SÓ=0,48g TZS=3,00g	EN=654,37kcal FH=26,04g ZS=18,39g SZH=99,74g CK=0,63g SÓ=0,99g TZS=0,41g	EN=241,00kcal FH=9,45g ZS=10,20g SZH=33,25g CK=0,05g SÓ=0,82g TZS=1,20g
KEDD 2020.09.01.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Zöldborsóf zelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes';	Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Banán;
	EN=387,40kcal FH=12,95g ZS=15,78g SZH=53,90g CK=20,05g SÓ=0,72g TZS=5,73g	EN=715,24kcal FH=27,90g ZS=28,35g SZH=88,84g CK=18,12g SÓ=1,88g TZS=1,47g	EN=302,66kcal FH=6,16g ZS=6,52g SZH=54,75g CK=0,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g
SZERDA 2020.09.02.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes';	Meggyleves (2)*; Bakonyi pulykaragu; Petrezselymes burgonya; Kenyér 'Adalékmentes';	Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;
	EN=323,20kcal FH=14,39g ZS=12,37g SZH=43,87g CK=9,20g SÓ=0,83g TZS=3,45g	EN=656,21kcal FH=25,27g ZS=18,95g SZH=96,92g CK=15,60g SÓ=1,07g TZS=1,01g	EN=186,50kcal FH=7,43g ZS=4,24g SZH=34,75g CK=0,00g SÓ=0,34g TZS=0,00g
CSÜTÖRTÖK 2020.09.03.	szibarack rostoslé (dobozos); Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Tarhonyaleves (burgonyamentes); Sült csirkecomb; Almamártás; Pirított kukoricadara; Kenyér 'Adalékmentes';	Joghurt (2)*; Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	EN=343,20kcal FH=6,85g ZS=12,20g SZH=55,65g CK=12,17g SÓ=0,64g TZS=2,40g	EN=672,51kcal FH=34,78g ZS=21,60g SZH=87,69g CK=18,12g SÓ=1,39g TZS=1,23g	EN=280,16kcal FH=9,83g ZS=11,92g SZH=34,13g CK=6,05g SÓ=0,44g TZS=4,80g
PÉNTEK 2020.09.04.	Kefír (2)*; Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Kenyér 'Adalékmentes'; Alma;	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	EN=272,00kcal FH=9,35g ZS=11,75g SZH=32,75g CK=5,75g SÓ=0,43g TZS=4,65g	EN=694,47kcal FH=29,68g ZS=22,28g SZH=109,46g CK=13,74g SÓ=1,00g TZS=1,38g	EN=211,28kcal FH=8,31g ZS=7,05g SZH=33,79g CK=0,03g SÓ=0,78g 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:**

**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=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 2020.08.31.	Rizstej; Mini dzsem (13)*; Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Citromos pulykaragu leves 'tej-, cukormentes'; Káposztás kocka (tojásmentes); Alma; Kenyér 'Adalékmentes';	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes';
	EN=364,50kcal FH=14,55g ZS=34,50g SZH=66,05g CK=13,30g SÓ=0,28g TZS=1,20g	EN=637,67kcal FH=21,03g ZS=16,67g SZH=105,06g CK=2,63g SÓ=0,98g TZS=0,81g	EN=256,80kcal FH=7,47g ZS=11,95g SZH=35,09g CK=0,06g SÓ=0,63g TZS=1,23g
KEDD 2020.09.01.	Rostos almalé; F tt virsli 'diéta'; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Zöldborsóf zelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes';	Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Banán;
	EN=437,20kcal FH=11,75g ZS=21,48g SZH=54,77g CK=20,11g SÓ=1,56g TZS=6,21g	EN=697,64kcal FH=26,66g ZS=27,75g SZH=87,00g CK=16,28g SÓ=1,84g TZS=1,11g	EN=302,66kcal FH=6,16g ZS=6,52g SZH=54,75g CK=0,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g
SZERDA 2020.09.02.	Tea csipkebogyó; Tauris Király szalámi; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Meggyleves 'tejmentes'; Bakonyi pulykaragu; Petrezselymes burgonya; Kenyér 'Adalékmentes';	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;
	EN=300,28kcal FH=7,56g ZS=15,46g SZH=38,44g CK=5,11g SÓ=0,72g TZS=3,98g	EN=644,04kcal FH=25,02g ZS=18,68g SZH=94,79g CK=15,60g SÓ=1,07g TZS=1,01g	EN=241,20kcal FH=8,55g ZS=9,46g SZH=35,57g CK=0,00g SÓ=0,63g TZS=1,65g
CSÜTÖRTÖK 2020.09.03.	szibarack rostoslé (dobozos); Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Tarhonyaleves (burgonyamentes); Sült csirkecomb; Alma mártás 'tejmentes'; Píritott kukoricadara; Kenyér 'Adalékmentes';	Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Narancs;
	EN=343,20kcal FH=6,85g ZS=12,20g SZH=55,65g CK=12,17g SÓ=0,64g TZS=2,40g	EN=672,51kcal FH=34,78g ZS=21,60g SZH=87,69g CK=18,12g SÓ=1,39g TZS=1,23g	EN=232,26kcal FH=5,39g ZS=6,52g SZH=37,48g CK=0,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g
PÉNTEK 2020.09.04.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Kenyér 'Adalékmentes'; Alma;	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	EN=216,48kcal FH=6,61g ZS=6,85g SZH=32,76g CK=5,08g SÓ=0,78g TZS=1,33g	EN=694,47kcal FH=29,68g ZS=22,28g SZH=109,46g CK=13,74g SÓ=1,00g TZS=1,38g	EN=211,28kcal FH=8,31g ZS=7,05g SZH=33,79g CK=0,03g SÓ=0,78g 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:**

**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=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 2020.08.31.	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 2020.09.01.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldségleves 'lisztmentes'; Vagdalt pogácsa 'lisztmentes'; Zöldborsóf zelék tejjel 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Banán; Kenyér 'gluténmentes'; Riso margarin 10g;
	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 2020.09.02.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';	Meggyleves '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 2020.09.03.	Tea citromos; Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Tarhonyaleves (burgonyamentes); Sült csirkecomb; Alma mártás 'Liszt-, tejmentes'; Pirított kukoricadara; Kenyér 'gluténmentes';	Joghurt (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	EN=244,09kcal FH=2,55g ZS=14,01g SZH=27,16g CK=5,22g SÓ=0,63g TZS=2,90g	EN=630,77kcal FH=29,95g ZS=23,07g SZH=72,78g CK=18,13g SÓ=1,25g TZS=1,73g	EN=276,17kcal FH=5,65g ZS=16,01g SZH=27,70g CK=6,06g SÓ=0,38g TZS=5,30g
PÉNTEK 2020.09.04.	Kefír (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Paradicsom leves 'lisztmentes' (5)*; Sertés flekken 'lisztmentes'; Kukoricás rizs; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;
	EN=273,17kcal FH=5,35g ZS=15,86g SZH=27,40g CK=5,76g SÓ=0,38g TZS=5,15g	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=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 2020.08.31.	Poharas tej (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Citromos pulykaragu leves 'tej-, cukormentes'; Túrós tészta (2)*; Alma;	Pápai sonka (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	EN=333,00kcal FH=11,65g ZS=14,40g SZH=43,85g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	EN=478,87kcal FH=20,64g ZS=15,24g SZH=62,39g CK=0,63g SÓ=0,72g TZS=0,41g	EN=241,00kcal FH=9,45g ZS=10,20g SZH=33,25g CK=0,05g SÓ=0,82g TZS=1,20g
KEDD 2020.09.01.	Tea (diabetikus); Trappista sajt (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt (diabetikus); Zöldborsóf zelék 'Cukormentes' (2)*; Alma;	Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Körte;
	EN=303,92kcal FH=12,65g ZS=15,70g SZH=33,46g CK=0,10g SÓ=0,72g TZS=5,70g	EN=524,87kcal FH=23,51g ZS=22,48g SZH=52,39g CK=10,62g SÓ=1,61g TZS=1,18g	EN=266,20kcal FH=5,29g ZS=8,80g SZH=46,45g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g
SZERDA 2020.09.02.	Tea csipkebogyó (diabetikus); Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes';	Meggyleves 'Cukormentes' (2)*; Bakonyi pulykaragu; Petrezselymes burgonya;	Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;
	EN=235,20kcal FH=8,19g ZS=9,37g SZH=34,67g CK=0,00g SÓ=0,63g TZS=1,65g	EN=451,38kcal FH=19,69g ZS=15,77g SZH=52,52g CK=10,60g SÓ=0,80g TZS=1,01g	EN=186,50kcal FH=7,43g ZS=4,24g SZH=34,75g CK=0,00g SÓ=0,34g TZS=0,00g
CSÜTÖRTÖK 2020.09.03.	Tea (diabetikus); Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Tarhonyaleves (burgonyamentes); Sült csirkecomb; Alma mártás 'Cukormentes' (2)*; Pírtott kukoricadara;	Joghurt (2)*; Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	EN=249,92kcal FH=6,85g ZS=12,20g SZH=33,71g CK=0,22g SÓ=0,64g TZS=2,40g	EN=486,96kcal FH=29,62g ZS=19,29g SZH=45,62g CK=13,12g SÓ=1,13g TZS=1,23g	EN=280,16kcal FH=9,83g ZS=11,92g SZH=34,13g CK=6,05g SÓ=0,44g TZS=4,80g
PÉNTEK 2020.09.04.	Kefír (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Paradicsom leves 'Cukormentes' (5)*; Sertés flekken; Kukoricás rizs;	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	EN=299,00kcal FH=9,65g ZS=14,05g SZH=38,95g CK=5,75g SÓ=0,39g TZS=4,65g	EN=420,59kcal FH=23,87g ZS=16,39g SZH=54,46g CK=3,74g SÓ=0,73g TZS=1,08g	EN=211,28kcal FH=8,31g ZS=7,05g SZH=33,79g CK=0,03g SÓ=0,78g 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:**

**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=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. diétikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2020.09.07.	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Palócz leves 'tej-, cukormentes'; Darásmetélt; Alma; Kenyér 'Adalékmentes';	Tauris Király szalámi; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	EN=359,50kcal FH=11,05g ZS=11,80g SZH=57,45g CK=22,50g SÓ=0,44g TZS=3,00g	EN=869,42kcal FH=22,64g ZS=22,17g SZH=147,83g CK=33,03g SÓ=2,78g TZS=1,43g	EN=283,40kcal FH=7,86g ZS=15,49g SZH=33,91g CK=0,08g SÓ=0,72g TZS=3,98g
KEDD 2020.09.08.	szibarack rostoslé (dobozos); Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;	Csontleves; Húsgombóc sült; Paradicsom mártás (5)*; F tt burgonya; Kenyér 'Adalékmentes';	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes';
	EN=284,15kcal FH=8,09g ZS=4,26g SZH=56,94g CK=12,04g SÓ=0,34g TZS=0,00g	EN=654,38kcal FH=21,93g ZS=21,69g SZH=99,81g CK=14,27g SÓ=0,77g TZS=0,68g	EN=235,20kcal FH=8,19g ZS=9,37g SZH=34,67g CK=0,00g SÓ=0,63g TZS=1,65g
SZERDA 2020.09.09.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Sárgarépa;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfilé); Káposzta uborka saláta; Kenyér 'Adalékmentes';	Joghurt (2)*; Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	EN=255,48kcal FH=7,27g ZS=9,21g SZH=41,39g CK=6,58g SÓ=0,74g TZS=1,33g	EN=590,97kcal FH=21,53g ZS=13,75g SZH=98,92g CK=7,45g SÓ=1,92g TZS=0,74g	EN=280,16kcal FH=9,83g ZS=11,92g SZH=34,13g CK=6,05g SÓ=0,44g TZS=4,80g
CSÜTÖRTÖK 2020.09.10.	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;	Szilvaleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi; Alma; Kenyér 'Adalékmentes';	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;
	EN=394,80kcal FH=19,15g ZS=18,73g SZH=43,11g CK=9,25g SÓ=0,92g TZS=7,50g	EN=571,24kcal FH=20,75g ZS=13,26g SZH=108,04g CK=19,31g SÓ=2,41g TZS=1,04g	EN=213,68kcal FH=8,37g ZS=7,11g SZH=34,18g CK=0,03g SÓ=0,78g TZS=0,50g
PÉNTEK 2020.09.11.	Kefír (2)*; Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	Karfiol krémleves 'Liszt-, tejmentes'; Párolt sertés szelet; Tört burgonya; Banán; Kenyér 'Adalékmentes';	Zöldf szeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes'; Retek;
	EN=277,16kcal FH=9,53g ZS=11,77g SZH=33,83g CK=5,75g SÓ=0,44g TZS=4,65g	EN=763,48kcal FH=31,13g ZS=21,94g SZH=113,25g CK=1,77g SÓ=1,61g TZS=1,14g	EN=260,40kcal FH=7,74g ZS=11,95g SZH=35,33g CK=0,06g SÓ=0,63g 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:**

**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=Csillagfűrt

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 2020.09.07.	Rizstej; Mini dzsem (13)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Palócz leves 'tej-, cukormentes'; Darásmetélt; Alma; Kenyér 'Adalékmentes';	Tauris Király szalámi; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	EN=391,50kcal FH=14,85g ZS=36,80g SZH=72,25g CK=13,30g SÓ=0,24g TZS=1,20g	EN=869,42kcal FH=22,64g ZS=22,17g SZH=147,83g CK=33,03g SÓ=2,78g TZS=1,43g	EN=283,40kcal FH=7,86g ZS=15,49g SZH=33,91g CK=0,08g SÓ=0,72g TZS=3,98g
KEDD 2020.09.08.	szibarack rostoslé (dobozos); Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;	Csontleves; Húsgombóc sült; Paradicsom mártás (5)*; F tt burgonya; Kenyér 'Adalékmentes';	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes';
	EN=349,20kcal FH=7,21g ZS=12,29g SZH=56,55g CK=12,17g SÓ=0,64g TZS=2,40g	EN=654,38kcal FH=21,93g ZS=21,69g SZH=99,81g CK=14,27g SÓ=0,77g TZS=0,68g	EN=235,20kcal FH=8,19g ZS=9,37g SZH=34,67g CK=0,00g SÓ=0,63g TZS=1,65g
SZERDA 2020.09.09.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Sárgarépa;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfilé); Káposzta uborka saláta; Kenyér 'Adalékmentes';	Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Narancs;
	EN=255,48kcal FH=7,27g ZS=9,21g SZH=41,39g CK=6,58g SÓ=0,74g TZS=1,33g	EN=590,97kcal FH=21,53g ZS=13,75g SZH=98,92g CK=7,45g SÓ=1,92g TZS=0,74g	EN=232,26kcal FH=5,39g ZS=6,52g SZH=37,48g CK=0,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g
CSÜTÖRTÖK 2020.09.10.	Tea citromos; F tt virsli 'diéta'; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;	Szilvaleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi; Alma; Kenyér 'Adalékmentes';	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;
	EN=377,32kcal FH=11,75g ZS=21,43g SZH=39,84g CK=5,16g SÓ=1,56g TZS=6,18g	EN=571,24kcal FH=20,75g ZS=13,26g SZH=108,04g CK=19,31g SÓ=2,41g TZS=1,04g	EN=213,68kcal FH=8,37g ZS=7,11g SZH=34,18g CK=0,03g SÓ=0,78g TZS=0,50g
PÉNTEK 2020.09.11.	Rostos almalé; Pápai sonka (diéta); Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	Karfiol krémleves 'Liszt-, tejmentes'; Párolt sertés szelet; Tört burgonya; Banán; Kenyér 'Adalékmentes';	Zöldf szeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes'; Retek;
	EN=303,36kcal FH=9,63g ZS=8,00g SZH=48,63g CK=20,05g SÓ=0,87g TZS=1,23g	EN=763,48kcal FH=31,13g ZS=21,94g SZH=113,25g CK=1,77g SÓ=1,61g TZS=1,14g	EN=260,40kcal FH=7,74g ZS=11,95g SZH=35,33g CK=0,06g SÓ=0,63g 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=Csillagfűrt

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 2020.09.07.	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Palócz leves 'Liszt-, tejmentes'; Darásmetélt; Alma; Kenyér 'gluténmentes';	Tauris Király szalámi; Ráma margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	EN=333,67kcal FH=6,75g ZS=13,61g SZH=45,90g CK=22,51g SÓ=0,43g TZS=3,50g	EN=854,06kcal FH=18,76g ZS=23,76g SZH=137,73g CK=33,55g SÓ=1,96g TZS=1,94g	EN=253,97kcal FH=3,26g ZS=17,26g SZH=21,85g CK=0,09g SÓ=0,70g TZS=4,48g
KEDD 2020.09.08.	szibarack rostoslé (dobozos); Ráma margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	Csontleves 'lisztmentes'; Húsgombóc sült; Paradicsom mártás 'lisztmentes' (5)*; F tt burgonya; Kenyér 'gluténmentes';	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';
	EN=283,17kcal FH=0,91g ZS=10,70g SZH=44,60g CK=12,06g SÓ=0,23g TZS=1,70g	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 2020.09.09.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Sárgarépa; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke 'lisztmentes'; Káposzta uborka saláta; Kenyér 'gluténmentes';	Joghurt (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	EN=229,65kcal FH=2,97g ZS=11,01g SZH=29,84g CK=6,59g SÓ=0,73g TZS=1,83g	EN=581,74kcal FH=22,77g ZS=16,75g SZH=82,44g CK=7,46g SÓ=1,18g TZS=1,24g	EN=276,17kcal FH=5,65g ZS=16,01g SZH=27,70g CK=6,06g SÓ=0,38g TZS=5,30g
CSÜTÖRTÖK 2020.09.10.	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Szilvaleves 'Liszt-, tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi; Alma; Kenyér 'gluténmentes';	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;
	EN=365,37kcal FH=14,55g ZS=20,51g SZH=31,05g CK=9,26g SÓ=0,91g TZS=8,00g	EN=524,48kcal FH=15,82g ZS=14,72g SZH=92,02g CK=19,31g SÓ=2,27g TZS=1,54g	EN=187,85kcal FH=4,06g ZS=8,92g SZH=22,63g CK=0,03g SÓ=0,76g TZS=1,00g
PÉNTEK 2020.09.11.	Kefír (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Karfiol krémleves 'Liszt-, tejmentes'; Párolt sertés szelet; Tört burgonya; Banán; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldf szeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes'; Retek;
	EN=273,17kcal FH=5,35g ZS=15,86g SZH=27,40g CK=5,76g SÓ=0,38g TZS=5,15g	EN=718,15kcal FH=26,22g ZS=23,39g SZH=97,55g CK=1,78g SÓ=1,47g TZS=1,64g	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=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 2020.09.07.	Tea (diabetikus); Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes';	Palócz leves 'tej-, cukormentes'; Sajtos tészta (diabetikus) (2)*; Alma;	Trappista sajt (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	EN=235,92kcal FH=8,19g ZS=9,37g SZH=34,73g CK=0,05g SÓ=0,63g TZS=1,65g	EN=532,42kcal FH=21,90g ZS=19,47g SZH=64,84g CK=1,03g SÓ=1,51g TZS=4,58g	EN=306,80kcal FH=12,95g ZS=15,73g SZH=33,91g CK=0,05g SÓ=0,72g TZS=5,70g
KEDD 2020.09.08.	Tea (diabetikus); Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;	Csontleves; Húsgombóc sült; Paradicsom mártás 'Cukormentes' (5)*; F tt burgonya;	Kockasajt (2)*; Kenyér 'Adalékmentes'; Alma;
	EN=190,87kcal FH=8,09g ZS=4,26g SZH=35,00g CK=0,09g SÓ=0,34g TZS=0,00g	EN=433,96kcal FH=16,28g ZS=18,51g SZH=51,61g CK=6,27g SÓ=0,50g TZS=0,68g	EN=236,60kcal FH=6,84g ZS=6,30g SZH=43,03g CK=0,00g SÓ=0,86g TZS=2,25g
SZERDA 2020.09.09.	Tea csipkebogyó (diabetikus); Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Sárgarépa;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Csirkepaprikás; Pirított tarhonya tésztából 'lisztmentes'; Káposzta uborka saláta 'Cukormentes';	Joghurt (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	EN=235,00kcal FH=7,27g ZS=9,21g SZH=36,35g CK=1,55g SÓ=0,74g TZS=1,33g	EN=473,10kcal FH=21,94g ZS=15,92g SZH=58,48g CK=2,41g SÓ=1,84g TZS=1,13g	EN=302,00kcal FH=9,95g ZS=14,20g SZH=39,25g CK=6,05g SÓ=0,39g TZS=4,80g
CSÜTÖRTÖK 2020.09.10.	Tea (diabetikus); Trappista sajt (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;	Szilvaleves (diabetikus) (2)*; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi; Alma;	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;
	EN=307,52kcal FH=12,95g ZS=15,73g SZH=33,97g CK=0,10g SÓ=0,72g TZS=5,70g	EN=354,68kcal FH=15,52g ZS=10,71g SZH=58,88g CK=7,31g SÓ=2,14g TZS=1,04g	EN=213,68kcal FH=8,37g ZS=7,11g SZH=34,18g CK=0,03g SÓ=0,78g TZS=0,50g
PÉNTEK 2020.09.11.	Kefír (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Karfiol krémleves 'Liszt-, tejmentes'; Párolt sertés szelet; Tört burgonya;	Zöldf szeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes'; Retek;
	EN=299,00kcal FH=9,65g ZS=14,05g SZH=38,95g CK=5,75g SÓ=0,39g TZS=4,65g	EN=472,48kcal FH=24,30g ZS=18,79g SZH=49,28g CK=1,77g SÓ=1,34g TZS=1,14g	EN=260,40kcal FH=7,74g ZS=11,95g SZH=35,33g CK=0,06g SÓ=0,63g 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:**

**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=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 2020.09.14.	Joghurt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Tejbenrizs (2)*; Kakaó szórat (4)*; Alma; Kenyér 'Adalékmentes';	Mini méz; Riso margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;
	EN=271,60kcal FH=9,90g ZS=10,70g SZH=39,20g CK=6,00g SÓ=0,39g TZS=3,60g	EN=638,85kcal FH=27,42g ZS=11,98g SZH=124,06g CK=32,98g SÓ=8,42g TZS=2,66g	EN=211,60kcal FH=4,50g ZS=3,00g SZH=43,48g CK=16,42g SÓ=0,28g TZS=0,00g
KEDD 2020.09.15.	szibarack rostoslé (dobozos); Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Gomba leves; Sertés sült; Meggymártás 'tejmentes'; F tt burgonya; Kenyér 'Adalékmentes';	Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Banán;
	EN=366,80kcal FH=12,60g ZS=12,20g SZH=55,35g CK=12,00g SÓ=0,72g TZS=4,50g	EN=689,05kcal FH=29,80g ZS=17,95g SZH=104,07g CK=26,37g SÓ=2,09g TZS=0,83g	EN=272,26kcal FH=6,11g ZS=3,02g SZH=54,70g CK=0,00g SÓ=0,29g TZS=0,00g
SZERDA 2020.09.16.	Tea csipkebogyó; Riso margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vadas pulykaapró (2, 5, 11)*; Orsó tészta; Alma; Kenyér 'Adalékmentes';	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	EN=178,08kcal FH=4,86g ZS=3,09g SZH=32,94g CK=5,03g SÓ=0,28g TZS=0,00g	EN=765,77kcal FH=28,18g ZS=23,76g SZH=112,80g CK=1,47g SÓ=2,00g TZS=1,14g	EN=238,80kcal FH=8,49g ZS=9,40g SZH=35,18g CK=0,00g SÓ=0,63g TZS=1,65g
CSÜTÖRTÖK 2020.09.17.	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes';	Almaleves (tejfölös) (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka; Kenyér 'Adalékmentes';	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Retek;
	EN=204,87kcal FH=7,73g ZS=4,17g SZH=39,10g CK=5,09g SÓ=0,34g TZS=0,00g	EN=708,14kcal FH=28,85g ZS=20,31g SZH=102,46g CK=21,81g SÓ=1,87g TZS=1,02g	EN=211,88kcal FH=8,34g ZS=7,05g SZH=33,64g CK=0,03g SÓ=0,78g TZS=0,50g
PÉNTEK 2020.09.18.	Poharas tej (2)*; Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	Zöldborsó leves 'tej-, cukormentes'; Milánói makaróni; Sajtszórat (2)*; Alma; Kenyér 'Adalékmentes';	Mini dzsem (13)*; Riso margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;
	EN=280,76kcal FH=11,48g ZS=8,62g SZH=38,68g CK=0,00g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=790,00kcal FH=27,12g ZS=26,77g SZH=113,22g CK=11,96g SÓ=1,54g TZS=2,46g	EN=244,10kcal FH=3,85g ZS=4,55g SZH=45,45g CK=17,70g SÓ=0,35g TZS=0,35g

**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=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 2020.09.14.	Tea citromos; Gépsonka (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Darásmetélt; Alma; Kenyér 'Adalékmentes';	Mini méz; Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;
	EN=247,32kcal FH=7,75g ZS=9,35g SZH=38,59g CK=5,14g SÓ=0,69g TZS=1,42g	EN=816,20kcal FH=21,50g ZS=18,80g SZH=144,10g CK=32,78g SÓ=9,72g TZS=1,21g	EN=242,00kcal FH=4,55g ZS=6,50g SZH=43,53g CK=16,47g SÓ=0,28g TZS=1,20g
KEDD 2020.09.15.	szibarack rostoslé (dobozos); Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Gomba leves; Sertés sült; Meggymártás 'tejmentes'; F tt burgonya; Kenyér 'Adalékmentes';	Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Banán;
	EN=343,20kcal FH=6,85g ZS=12,20g SZH=55,65g CK=12,17g SÓ=0,64g TZS=2,40g	EN=689,05kcal FH=29,80g ZS=17,95g SZH=104,07g CK=26,37g SÓ=2,09g TZS=0,83g	EN=302,66kcal FH=6,16g ZS=6,52g SZH=54,75g CK=0,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g
SZERDA 2020.09.16.	Rizstej; Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vadas pulykaapró 'tejmentes' (5, 11)*; Orsó tészta; Alma; Kenyér 'Adalékmentes';	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	EN=308,00kcal FH=14,91g ZS=34,59g SZH=51,95g CK=0,05g SÓ=0,28g TZS=1,20g	EN=751,57kcal FH=27,84g ZS=22,56g SZH=112,40g CK=1,47g SÓ=2,00g TZS=1,14g	EN=238,80kcal FH=8,49g ZS=9,40g SZH=35,18g CK=0,00g SÓ=0,63g TZS=1,65g
CSÜTÖRTÖK 2020.09.17.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Almaleves 'tejmentes'; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka; Kenyér 'Adalékmentes';	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Retek;
	EN=243,72kcal FH=6,91g ZS=9,15g SZH=38,98g CK=5,10g SÓ=0,74g TZS=1,33g	EN=699,61kcal FH=28,65g ZS=19,71g SZH=101,94g CK=21,81g SÓ=1,76g TZS=1,02g	EN=211,88kcal FH=8,34g ZS=7,05g SZH=33,64g CK=0,03g SÓ=0,78g TZS=0,50g
PÉNTEK 2020.09.18.	Tea csipkebogyó; Zöldf szeres harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	Zöldborsó leves 'tej-, cukormentes'; Milánói makaróni; Alma; Kenyér 'Adalékmentes';	Mini dzsem (13)*; Ráma margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;
	EN=254,84kcal FH=7,29g ZS=9,64g SZH=34,89g CK=5,09g SÓ=0,68g TZS=1,23g	EN=750,75kcal FH=23,87g ZS=23,89g SZH=113,16g CK=11,96g SÓ=1,34g TZS=0,58g	EN=274,50kcal FH=3,90g ZS=8,05g SZH=45,50g CK=17,75g SÓ=0,35g TZS=1,55g

**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.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 2020.09.14.	Joghurt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Tárkonyos csirkeraguleves (gluténmentes); Tejbenrizs (2)*; Kakaó szórat (4)*; Alma; Kenyér 'gluténmentes';	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=596,25kcal FH=22,61g ZS=13,44g SZH=108,88g CK=33,18g SÓ=1,35g TZS=3,16g	EN=212,77kcal FH=0,50g ZS=7,11g SZH=38,13g CK=16,43g SÓ=0,23g TZS=0,50g
KEDD 2020.09.15.	szibarack rostoslé (dobozos); Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Gomba leves 'lisztmentes'; Sertés sült; Meggy mártás 'Liszt-, tejszínes'; Főtt burgonya; 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=593,97kcal FH=24,10g ZS=18,37g SZH=79,42g CK=20,63g SÓ=1,94g TZS=1,22g	EN=268,27kcal FH=1,93g ZS=7,11g SZH=48,27g CK=0,01g SÓ=0,23g TZS=0,50g
SZERDA 2020.09.16.	Tea csipkebogyó; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	Tarhonyaleves 'lisztmentes'; Vadas pulykaapró 'tejszínes' (5, 11)*; Körettészta 'gluténmentes'; Alma; Kenyér 'gluténmentes';	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;
	EN=179,25kcal FH=0,86g ZS=7,20g SZH=27,59g CK=5,04g SÓ=0,23g TZS=0,50g	EN=731,61kcal FH=22,95g ZS=26,78g SZH=96,86g CK=1,56g SÓ=1,66g TZS=1,93g	EN=212,97kcal FH=4,19g ZS=11,21g SZH=23,63g CK=0,01g SÓ=0,61g TZS=2,15g
CSÜTÖRTÖK 2020.09.17.	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Almaleves (lisztmentes,tejfölös) (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka; Kenyér 'gluténmentes';	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'gluténmentes'; Retek;
	EN=179,04kcal FH=3,43g ZS=5,98g SZH=27,54g CK=5,10g SÓ=0,33g TZS=0,50g	EN=661,38kcal FH=23,92g ZS=21,77g SZH=86,44g CK=21,81g SÓ=1,62g TZS=1,52g	EN=186,05kcal FH=4,03g ZS=8,86g SZH=22,09g CK=0,03g SÓ=0,76g TZS=1,00g
PÉNTEK 2020.09.18.	Poharas tej (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldborsó leves 'lisztmentes'; Milánói makaróni 'lisztmentes'; Sajtszórat (2)*; Alma; Kenyér 'gluténmentes';	Mini dzsem (13)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	EN=276,77kcal FH=7,30g ZS=12,71g SZH=32,25g CK=0,01g SÓ=0,23g TZS=0,50g	EN=735,98kcal FH=22,21g ZS=27,31g SZH=97,42g CK=11,92g SÓ=1,39g TZS=2,86g	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 2020.09.14.	Joghurt (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Tejbennrizs (diabetikus) (2)*; Alma;	Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;
	EN=302,00kcal FH=9,95g ZS=14,20g SZH=39,25g CK=6,05g SÓ=0,39g TZS=4,80g	EN=329,60kcal FH=20,38g ZS=7,75g SZH=55,27g CK=9,98g SÓ=8,24g TZS=2,01g	EN=222,20kcal FH=6,55g ZS=9,90g SZH=27,45g CK=0,17g SÓ=0,68g TZS=2,40g
KEDD 2020.09.15.	Tea (diabetikus); Trappista sajt (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Gomba leves; Sertés sült; Meggymártás (diab.tejment); F tt burgonya;	Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Banán;
	EN=303,92kcal FH=12,65g ZS=15,70g SZH=33,46g CK=0,10g SÓ=0,72g TZS=5,70g	EN=452,41kcal FH=24,15g ZS=12,93g SZH=55,96g CK=18,37g SÓ=1,82g TZS=0,63g	EN=324,50kcal FH=6,28g ZS=8,80g SZH=59,87g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g
SZERDA 2020.09.16.	Poharas tej (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;	Tarhonyaleves (burgonyamentes); Vadas pulykaapró 'tejmentes' (5, 11)*; Orsó tészta; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	EN=339,00kcal FH=12,01g ZS=14,49g SZH=44,75g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	EN=540,44kcal FH=21,71g ZS=18,41g SZH=69,72g CK=1,55g SÓ=1,73g TZS=1,04g	EN=238,80kcal FH=8,49g ZS=9,40g SZH=35,18g CK=0,00g SÓ=0,63g TZS=1,65g
CSÜTÖRTÖK 2020.09.17.	Tea (diabetikus); Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes';	Almaleves 'Cukormentes' (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Uborkasaláta 'Cukormentes';	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Retek;
	EN=184,87kcal FH=7,73g ZS=4,17g SZH=34,10g CK=0,09g SÓ=0,34g TZS=0,00g	EN=475,56kcal FH=23,44g ZS=16,78g SZH=51,90g CK=10,67g SÓ=1,09g TZS=1,02g	EN=211,88kcal FH=8,34g ZS=7,05g SZH=33,64g CK=0,03g SÓ=0,78g TZS=0,50g
PÉNTEK 2020.09.18.	Poharas tej (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Zöldborsó leves 'tej-, cukormentes'; Milánói makaróni 'Cukormentes'; Sajtszórát (2)*; Alma;	Dzsem (diabetikus); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	EN=333,00kcal FH=11,65g ZS=14,40g SZH=43,85g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	EN=565,48kcal FH=21,72g ZS=20,86g SZH=69,84g CK=5,96g SÓ=1,27g TZS=2,16g	EN=321,00kcal FH=4,85g ZS=8,80g SZH=60,25g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g

**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=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. diétikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2020.09.21.	Tea csipkebogyó; Mini méz; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Babgulyás leves sertéshússal; Túrós tészta (2)*; Alma; Kenyér 'Adalékmentes';	Kefír (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	EN=259,08kcal FH=4,80g ZS=5,30g SZH=54,72g CK=21,45g SÓ=0,24g TZS=0,00g	EN=753,90kcal FH=32,06g ZS=18,22g SZH=118,37g CK=0,85g SÓ=1,30g TZS=0,42g	EN=268,60kcal FH=9,60g ZS=10,55g SZH=38,90g CK=5,70g SÓ=0,39g TZS=3,45g
KEDD 2020.09.22.	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Riso margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;	Brokkoli krémleves 'Cukormentes' (2)*; Sült csirkecomb; Zöldséges rizs; Kenyér 'Adalékmentes';	Pápai sonka (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	EN=332,10kcal FH=10,05g ZS=7,55g SZH=54,65g CK=26,90g SÓ=0,55g TZS=2,15g	EN=591,78kcal FH=37,75g ZS=18,49g SZH=83,98g CK=2,81g SÓ=1,92g TZS=1,00g	EN=214,20kcal FH=9,70g ZS=6,73g SZH=33,71g CK=0,00g SÓ=0,82g TZS=0,00g
SZERDA 2020.09.23.	szibarack rostoslé (dobozos); Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Karalábé leves; Köményes sertéssült; Burgonyaf zelék tejfölös (2)*; Alma; Kenyér 'Adalékmentes';	Tauris Király szalámi; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	EN=256,76kcal FH=5,04g ZS=3,11g SZH=50,98g CK=12,00g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=654,18kcal FH=29,79g ZS=16,06g SZH=98,16g CK=3,80g SÓ=1,85g TZS=0,53g	EN=279,80kcal FH=7,56g ZS=15,46g SZH=33,40g CK=0,08g SÓ=0,72g TZS=3,98g
CSÜTÖRTÖK 2020.09.24.	Tej (2)*; Riso margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Lebbencs leves; Halpaprikás (9)*; Szarvacska tészta; Csemege uborka; Kenyér 'Adalékmentes';	Zala Kométa; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Retek;
	EN=239,60kcal FH=10,70g ZS=6,00g SZH=36,20g CK=9,20g SÓ=0,48g TZS=1,80g	EN=646,12kcal FH=19,48g ZS=18,93g SZH=103,40g CK=2,46g SÓ=3,28g TZS=1,75g	EN=221,40kcal FH=7,73g ZS=8,33g SZH=33,86g CK=0,04g SÓ=0,57g TZS=1,08g
PÉNTEK 2020.09.25.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Bazsalikomos csirkeragu; Párolt rizs; Kenyér 'Adalékmentes'; Narancs;	Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;
	EN=357,00kcal FH=12,90g ZS=12,28g SZH=53,85g CK=20,00g SÓ=0,72g TZS=4,53g	EN=605,50kcal FH=28,50g ZS=17,92g SZH=103,27g CK=2,24g SÓ=1,22g TZS=1,13g	EN=160,36kcal FH=4,98g ZS=3,05g SZH=28,59g 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=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 2020.09.21.	Tea csipkebogyó; Mini méz; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Babgulyás leves sertéshússal; Mákos metélt (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma; Kenyér 'Adalékmentes';	Zöldf szerez harcsapástétom (9)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	EN=289,48kcal FH=4,85g ZS=8,80g SZH=54,77g CK=21,50g SÓ=0,24g TZS=1,20g	EN=862,56kcal FH=27,54g ZS=23,30g SZH=138,37g CK=18,89g SÓ=1,79g TZS=1,70g	EN=309,20kcal FH=7,46g ZS=17,92g SZH=35,02g CK=0,11g SÓ=0,63g TZS=2,43g
KEDD 2020.09.22.	Rizstej; Mini dzsem (13)*; Ráma margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;	Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldséges rizs; Kenyér 'Adalékmentes';	Pápai sonka (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	EN=394,50kcal FH=13,90g ZS=36,05g SZH=69,50g CK=17,75g SÓ=0,35g TZS=1,55g	EN=590,43kcal FH=37,82g ZS=17,55g SZH=85,66g CK=2,67g SÓ=1,91g TZS=0,87g	EN=244,60kcal FH=9,75g ZS=10,23g SZH=33,76g CK=0,05g SÓ=0,82g TZS=1,20g
SZERDA 2020.09.23.	szibarack rostoslé (dobozos); Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Karalábé leves; Köményes sertéssült; Burgonyaf zelék 'tejmentes'; Alma; Kenyér 'Adalékmentes';	Tauris Király szalámi; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	EN=287,16kcal FH=5,09g ZS=6,61g SZH=51,03g CK=12,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g	EN=644,24kcal FH=29,55g ZS=15,22g SZH=97,88g CK=3,80g SÓ=1,85g TZS=0,53g	EN=279,80kcal FH=7,56g ZS=15,46g SZH=33,40g CK=0,08g SÓ=0,72g TZS=3,98g
CSÜTÖRTÖK 2020.09.24.	Rizstej; Csirkemájkrém 30g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Lebbencs leves; Halpaprikás (9)*; Szarvacskateészta; Csemege uborka; Kenyér 'Adalékmentes';	Zala Kométa; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Retek;
	EN=328,20kcal FH=17,89g ZS=35,07g SZH=52,47g CK=0,00g SÓ=0,67g TZS=1,65g	EN=646,12kcal FH=19,48g ZS=18,93g SZH=103,40g CK=2,46g SÓ=3,28g TZS=1,75g	EN=251,80kcal FH=7,78g ZS=11,83g SZH=33,91g CK=0,09g SÓ=0,57g TZS=2,28g
PÉNTEK 2020.09.25.	Rostos almale; Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Bazsalikomocsirkeragu; Párolt rizs; Kenyér 'Adalékmentes'; Narancs;	Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;
	EN=307,20kcal FH=7,21g ZS=9,23g SZH=54,42g CK=20,05g SÓ=0,74g TZS=1,36g	EN=605,50kcal FH=28,50g ZS=17,92g SZH=103,27g CK=2,24g SÓ=1,22g TZS=1,13g	EN=190,76kcal FH=5,03g ZS=6,55g SZH=28,64g CK=0,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g

**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=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. diétikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2020.09.21.	Tea csipkebogyó; Mini méz; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Babgulyás leves sertéshússal; Túrós tészta (2)*; Alma; Kenyér 'gluténmentes';	Kefír (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	EN=233,25kcal FH=0,50g ZS=7,11g SZH=43,17g CK=21,46g SÓ=0,23g TZS=0,50g	EN=708,57kcal FH=27,16g ZS=19,68g SZH=102,67g CK=0,86g SÓ=1,16g TZS=0,92g	EN=242,77kcal FH=5,30g ZS=12,36g SZH=27,35g CK=5,71g SÓ=0,38g TZS=3,95g
KEDD 2020.09.22.	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldséges rizs; Kenyér 'gluténmentes';	Pápai sonka (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;
	EN=303,27kcal FH=6,70g ZS=10,11g SZH=45,85g CK=22,46g SÓ=0,42g TZS=2,30g	EN=545,10kcal FH=32,92g ZS=19,00g SZH=69,96g CK=2,67g SÓ=1,77g TZS=1,37g	EN=188,37kcal FH=5,40g ZS=8,54g SZH=22,16g CK=0,01g SÓ=0,80g TZS=0,50g
SZERDA 2020.09.23.	szibarack rostoslé (dobozos); Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	Karalábé leves 'lisztmentes'; Köményes sertéssült; Burgonyaf zelék 'Liszt-, tejmentes'; Alma; Kenyér 'gluténmentes';	Tauris Király szalámi; Kenyér 'gluténmentes'; Riso margarin 10g;
	EN=252,77kcal FH=0,86g ZS=7,20g SZH=44,55g CK=12,01g SÓ=0,23g TZS=0,50g	EN=612,62kcal FH=24,59g ZS=18,51g SZH=81,55g CK=3,80g SÓ=1,71g TZS=1,23g	EN=223,57kcal FH=3,21g ZS=13,76g SZH=21,80g CK=0,04g SÓ=0,70g TZS=3,28g
CSÜTÖRTÖK 2020.09.24.	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;
	EN=276,77kcal FH=7,30g ZS=12,71g SZH=32,25g CK=0,01g SÓ=0,23g TZS=0,50g	EN=601,08kcal FH=14,59g ZS=20,40g SZH=87,72g CK=2,47g SÓ=3,14g TZS=2,25g	EN=195,57kcal FH=3,43g ZS=10,14g SZH=22,31g CK=0,05g SÓ=0,56g TZS=1,58g
PÉNTEK 2020.09.25.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldségleves 'lisztmentes'; Bazsalikomos csirkeragu; Párolt rizs; Narancs; Kenyér 'gluténmentes';	Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;
	EN=331,17kcal FH=8,60g ZS=14,09g SZH=42,30g CK=20,01g SÓ=0,70g TZS=5,03g	EN=561,46kcal FH=23,68g ZS=19,41g SZH=87,78g CK=2,21g SÓ=1,08g TZS=1,63g	EN=156,37kcal FH=0,80g ZS=7,14g SZH=22,16g 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 2020.09.21.	Tea csipkebogyó (diabetikus); Pápai sonka (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;	Babgulyás leves sertéshússal (diabetikus); Túrós tészta (2)*; Alma;	Kefír (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	EN=214,20kcal FH=9,70g ZS=6,73g SZH=33,71g CK=0,00g SÓ=0,82g TZS=0,00g	EN=491,05kcal FH=16,04g ZS=11,01g SZH=79,54g CK=0,85g SÓ=1,03g TZS=0,42g	EN=268,60kcal FH=9,60g ZS=10,55g SZH=38,90g CK=5,70g SÓ=0,39g TZS=3,45g
KEDD 2020.09.22.	Poharas tej (2)*; Dzsem (diabetikus); Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Brokkoli krémleves 'Cukormentes' (2)*; Sült csirkecomb; Zöldséges rizs;	Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	EN=414,60kcal FH=11,60g ZS=10,90g SZH=70,80g CK=0,00g SÓ=0,24g TZS=0,00g	EN=416,28kcal FH=32,35g ZS=15,34g SZH=46,63g CK=2,81g SÓ=1,65g TZS=1,00g	EN=252,80kcal FH=7,15g ZS=12,23g SZH=34,16g CK=0,17g SÓ=0,64g TZS=2,40g
SZERDA 2020.09.23.	Tea csipkebogyó (diabetikus); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;	Karalábé leves; Köményes sertéssült; Burgonyaf zelék tejfölös (2)*; Alma;	Tauris Király szalámi; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	EN=212,60kcal FH=5,15g ZS=8,83g SZH=33,76g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	EN=478,68kcal FH=24,39g ZS=12,91g SZH=60,81g CK=3,80g SÓ=1,58g TZS=0,53g	EN=279,80kcal FH=7,56g ZS=15,46g SZH=33,40g CK=0,08g SÓ=0,72g TZS=3,98g
CSÜTÖRTÖK 2020.09.24.	Poharas tej (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;	Lebbencs leves; Halpaprikás (9)*; Szarvacska tészta; Alma;	Zala Kométa; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	EN=336,60kcal FH=11,95g ZS=14,43g SZH=44,36g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	EN=496,32kcal FH=14,16g ZS=15,72g SZH=72,31g CK=1,32g SÓ=2,11g TZS=1,75g	EN=247,60kcal FH=7,45g ZS=11,80g SZH=33,55g CK=0,09g SÓ=0,57g TZS=2,28g
PÉNTEK 2020.09.25.	Tea (diabetikus); Trappista sajt (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Bazsalikomos csirkeragu; Párolt rizs; Narancs;	Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	EN=307,52kcal FH=12,95g ZS=15,73g SZH=33,97g CK=0,10g SÓ=0,72g TZS=5,70g	EN=430,00kcal FH=23,10g ZS=14,77g SZH=65,92g CK=2,24g SÓ=0,95g TZS=1,13g	EN=212,60kcal FH=5,15g ZS=8,83g SZH=33,76g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g

**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=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**

	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>HÉTF</b> 2020.09.28.	Tej (2)*; Riso margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Gomba leves tejfölös (2)*; Tarhonyás sertéshús; Meggykompót; Kenyér 'Adalékmentes';	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes';
	EN=239,60kcal FH=10,70g ZS=6,00g SZH=36,20g CK=9,20g SÓ=0,48g TZS=1,80g	EN=770,00kcal FH=29,28g ZS=19,25g SZH=123,05g CK=21,85g SÓ=1,00g TZS=0,83g	EN=256,80kcal FH=7,47g ZS=11,95g SZH=35,09g CK=0,06g SÓ=0,63g TZS=1,23g
<b>KEDD</b> 2020.09.29.	Tej (2)*; Ftt virsli 'diéta'; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Csontleves; Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti; Alma; Kenyér 'Adalékmentes';	Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Banán;
	EN=410,60kcal FH=17,60g ZS=20,90g SZH=43,42g CK=9,26g SÓ=1,76g TZS=6,78g	EN=743,77kcal FH=27,34g ZS=22,84g SZH=110,80g CK=1,75g SÓ=1,41g TZS=1,13g	EN=272,26kcal FH=6,11g ZS=3,02g SZH=54,70g CK=0,00g SÓ=0,29g TZS=0,00g
<b>SZERDA</b> 2020.09.30.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Rizsleves; Sült csirkecomb; Zöldborsóf zelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes';	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;
	EN=337,40kcal FH=13,72g ZS=14,96g SZH=42,55g CK=9,23g SÓ=0,91g TZS=4,58g	EN=629,21kcal FH=40,94g ZS=17,26g SZH=82,40g CK=17,11g SÓ=1,68g TZS=1,17g	EN=241,20kcal FH=8,55g ZS=9,46g SZH=35,57g CK=0,00g SÓ=0,63g TZS=1,65g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2020.10.01.	szibarack rostoslé (dobozos); Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes';	Paradicsom leves (5)*; Bugaci sertés szelet; Petrezselymes burgonya; Kenyér 'Adalékmentes';	Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;
	EN=278,15kcal FH=7,73g ZS=4,17g SZH=56,04g CK=12,04g SÓ=0,34g TZS=0,00g	EN=730,24kcal FH=29,63g ZS=24,06g SZH=99,66g CK=12,99g SÓ=1,49g TZS=1,95g	EN=190,86kcal FH=5,12g ZS=3,02g SZH=35,78g CK=0,00g SÓ=0,29g TZS=0,00g
<b>PÉNTEK</b> 2020.10.02.	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;
	EN=241,60kcal FH=9,30g ZS=8,25g SZH=32,70g CK=5,70g SÓ=0,43g TZS=3,45g	EN=731,00kcal FH=22,25g ZS=31,38g SZH=91,55g CK=9,65g SÓ=1,51g TZS=1,47g	EN=211,28kcal FH=8,31g ZS=7,05g SZH=33,79g CK=0,03g SÓ=0,78g 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:**

**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=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 2020.09.28.	Rizstej; Mini dzsem (13)*; Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Gomba leves 'lisztmentes'; Tarhonyás sertéshús; Meggykompót; Kenyér 'Adalékmentes';	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes';
	EN=364,50kcal FH=14,55g ZS=34,50g SZH=66,05g CK=13,30g SÓ=0,28g TZS=1,20g	EN=763,01kcal FH=29,12g ZS=18,77g SZH=122,58g CK=21,85g SÓ=1,00g TZS=0,83g	EN=256,80kcal FH=7,47g ZS=11,95g SZH=35,09g CK=0,06g SÓ=0,63g TZS=1,23g
KEDD 2020.09.29.	Rostos almalé; F tt virsli 'diéta'; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Csontleves; Vadas sertésszelet 'tejmentes' (5, 11)*; Spagetti; Alma; Kenyér 'Adalékmentes';	Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Banán;
	EN=437,20kcal FH=11,75g ZS=21,48g SZH=54,77g CK=20,11g SÓ=1,56g TZS=6,21g	EN=729,57kcal FH=27,00g ZS=21,64g SZH=110,40g CK=1,75g SÓ=1,41g TZS=1,13g	EN=302,66kcal FH=6,16g ZS=6,52g SZH=54,75g CK=0,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g
SZERDA 2020.09.30.	Tea csipkebogyó; Tauris Király szalámi; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Rizsleves; Sült csirkecomb; Zöldborsóf zelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes';	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;
	EN=300,28kcal FH=7,56g ZS=15,46g SZH=38,44g CK=5,11g SÓ=0,72g TZS=3,98g	EN=611,61kcal FH=39,70g ZS=16,66g SZH=80,56g CK=15,27g SÓ=1,64g TZS=0,81g	EN=241,20kcal FH=8,55g ZS=9,46g SZH=35,57g CK=0,00g SÓ=0,63g TZS=1,65g
CSÜTÖRTÖK 2020.10.01.	Rizstej; Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Paradicsom leves (5)*; Bugaci sertés szelet; Petrezselymes burgonya; Kenyér 'Adalékmentes';	Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;
	EN=369,20kcal FH=16,85g ZS=40,20g SZH=57,65g CK=0,17g SÓ=0,64g TZS=2,40g	EN=730,24kcal FH=29,63g ZS=24,06g SZH=99,66g CK=12,99g SÓ=1,49g TZS=1,95g	EN=221,26kcal FH=5,17g ZS=6,52g SZH=35,83g CK=0,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g
PÉNTEK 2020.10.02.	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;
	EN=216,48kcal FH=6,61g ZS=6,85g SZH=32,76g CK=5,08g SÓ=0,78g TZS=1,33g	EN=722,48kcal FH=22,05g ZS=30,66g SZH=91,31g CK=9,65g SÓ=1,51g TZS=1,47g	EN=211,28kcal FH=8,31g ZS=7,05g SZH=33,79g CK=0,03g SÓ=0,78g 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:**

**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.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 2020.09.28.	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Gomba leves 'lisztmentes'; Tarhonyás sertéshús 'lisztmentes'; Meggykompót; Kenyér 'gluténmentes';	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';
	EN=303,27kcal FH=6,70g ZS=10,11g SZH=45,85g CK=22,46g SÓ=0,42g TZS=2,30g	EN=584,36kcal FH=17,25g ZS=17,27g SZH=87,38g CK=21,86g SÓ=0,86g TZS=1,34g	EN=230,97kcal FH=3,17g ZS=13,76g SZH=23,54g CK=0,07g SÓ=0,61g TZS=1,73g
KEDD 2020.09.29.	Tej (2)*; F tt virsli 'diéta'; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Csontleves 'lisztmentes'; Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti; Alma; Kenyér 'gluténmentes';	Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Banán;
	EN=384,77kcal FH=13,30g ZS=22,71g SZH=31,87g CK=9,27g SÓ=1,75g TZS=7,28g	EN=697,61kcal FH=22,43g ZS=24,30g SZH=94,88g CK=1,63g SÓ=1,27g TZS=1,63g	EN=268,27kcal FH=1,93g ZS=7,11g SZH=48,27g CK=0,01g SÓ=0,23g TZS=0,50g
SZERDA 2020.09.30.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Rizsleves; Sült csirkecomb; Zöldborsóf zelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;
	EN=311,57kcal FH=9,41g ZS=16,76g SZH=31,00g CK=9,24g SÓ=0,90g TZS=5,08g	EN=564,49kcal FH=34,76g ZS=18,11g SZH=64,46g CK=15,27g SÓ=1,49g TZS=1,31g	EN=215,37kcal FH=4,25g ZS=11,27g SZH=24,02g CK=0,01g SÓ=0,61g TZS=2,15g
CSÜTÖRTÖK 2020.10.01.	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Paradicsom leves 'lisztmentes' (5)*; Bugaci sertés szelet 'lisztmentes'; Petrezselymes burgonya; Kenyér 'gluténmentes';	Riso margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;
	EN=179,04kcal FH=3,43g ZS=5,98g SZH=27,54g CK=5,10g SÓ=0,33g TZS=0,50g	EN=666,59kcal FH=24,84g ZS=22,80g SZH=85,33g CK=13,00g SÓ=1,35g TZS=2,16g	EN=186,87kcal FH=0,94g ZS=7,11g SZH=29,35g CK=0,01g SÓ=0,23g TZS=0,50g
PÉNTEK 2020.10.02.	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;
	EN=242,77kcal FH=5,30g ZS=12,36g SZH=27,35g CK=5,71g SÓ=0,38g TZS=3,95g	EN=644,22kcal FH=17,35g ZS=28,24g SZH=75,85g CK=9,66g SÓ=1,07g TZS=1,47g	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=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 2020.09.28.	Poharas tej (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;	Gomba leves tejfölös (2)*; Tarhonyás sertéshús (burgonyamentes); Meggykompót 'Cukormentes';	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes';
	EN=336,60kcal FH=11,95g ZS=14,43g SZH=44,36g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	EN=491,71kcal FH=22,73g ZS=15,81g SZH=62,48g CK=11,85g SÓ=0,73g TZS=0,83g	EN=256,80kcal FH=7,47g ZS=11,95g SZH=35,09g CK=0,06g SÓ=0,63g TZS=1,23g
KEDD 2020.09.29.	Tea (diabetikus); F tt virsli 'diéta'; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Csontleves; Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti; Alma;	Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Banán;
	EN=353,72kcal FH=11,45g ZS=21,40g SZH=34,33g CK=0,16g SÓ=1,56g TZS=6,18g	EN=568,27kcal FH=21,94g ZS=19,69g SZH=73,45g CK=1,75g SÓ=1,14g TZS=1,13g	EN=324,50kcal FH=6,28g ZS=8,80g SZH=59,87g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g
SZERDA 2020.09.30.	Tea (diabetikus); Tauris Király szalámi; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Rizsleves; Sült csirkecomb; Zöldborsóf zelék 'Cukormentes' (2)*; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	EN=280,52kcal FH=7,56g ZS=15,46g SZH=33,46g CK=0,13g SÓ=0,72g TZS=3,98g	EN=463,72kcal FH=36,55g ZS=14,15g SZH=45,95g CK=9,61g SÓ=1,41g TZS=1,18g	EN=238,80kcal FH=8,49g ZS=9,40g SZH=35,18g CK=0,00g SÓ=0,63g TZS=1,65g
CSÜTÖRTÖK 2020.10.01.	Tea (diabetikus); Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;	Paradicsom leves 'Cukormentes' (5)*; Bugaci sertés szelet; Petrezselymes burgonya; Káposzta-sárgarépa saláta 'Cukormentes';	Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Alma;
	EN=188,47kcal FH=8,03g ZS=4,20g SZH=34,61g CK=0,09g SÓ=0,34g TZS=0,00g	EN=512,09kcal FH=25,15g ZS=18,30g SZH=56,38g CK=3,99g SÓ=1,32g TZS=1,66g	EN=243,10kcal FH=5,29g ZS=8,80g SZH=40,95g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g
PÉNTEK 2020.10.02.	Kefír (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Tarhonyaleves (burgonyamentes); Vagdalt (diabetikus); Tökf zelék (cukormentes, tejfölös) (2)*; Alma;	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	EN=299,00kcal FH=9,65g ZS=14,05g SZH=38,95g CK=5,75g SÓ=0,39g TZS=4,65g	EN=484,43kcal FH=16,16g ZS=24,59g SZH=45,92g CK=6,74g SÓ=1,24g TZS=1,07g	EN=211,28kcal FH=8,31g ZS=7,05g SZH=33,79g CK=0,03g SÓ=0,78g 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:**

**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=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. diétikusától 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: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-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 5/1 12%	112,32kcal	0,92g	0,75g	24,44g	19,90g	0,20g	0,00g
<b>Almamártás</b> Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só (jódozott), Szegf. szeg	124,99kcal	1,09g	2,05g	24,31g	17,10g	0,10g	0,20g
<b>Babgulyás leves sertéshússal</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb/csn., Só (jódozott), Szárazbab 'gyöngy', Vöröshagyma	231,12kcal	17,20g	6,43g	24,72g	0,85g	0,53g	0,22g
<b>Bakonyi pulykaragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Köménymag, Pulykacomb fels. filé, Só (jódozott), Vöröshagyma	127,42kcal	13,41g	7,42g	0,97g	0,25g	0,20g	0,21g
<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, rölt fekete bors, Sertés comb/csn., Só (jódozott), Vöröshagyma	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,20g	0,20g
<b>Brokkoli krémleves 'Cukormentes'</b> Összetétel: 'Bet ' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Rizsliszt, Só (jódozott), Tej 5/1 (1,5%), Vöröshagyma	69,26kcal	3,41g	1,46g	9,82g	1,80g	0,57g	0,17g
<b>Burgonyaf. zelék tejfölös</b> Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Tisztított burgonya, Vöröshagyma	236,26kcal	5,53g	3,34g	42,27g	0,13g	0,50g	0,20g
<b>Burgonyapüré natur</b> Összetétel: Rizstej, Só (jódozott), Tisztított burgonya	194,00kcal	5,50g	2,00g	38,00g	0,00g	0,30g	0,00g
<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: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-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>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>F tt burgonya</b> Összetétel: Köménymag, Só (jódozott), Tisztított burgonya	188,21kcal	5,00g	0,60g	36,83g	0,00g	0,40g	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 Vendégház'	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 5/1 12%, Vöröshagyma	83,42kcal	2,81g	2,65g	11,79g	0,99g	0,23g	0,22g
<b>Gombás sertésragu</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, rölt fekete bors, Sertés apróhús, Só (jódozott), Vöröshagyma	191,08kcal	10,22g	16,31g	0,57g	0,25g	0,99g	0,40g
<b>Halpaprikás</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín 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 / csn, 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>Kakaó szórát</b> Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor 'Koronás'	78,85kcal	1,00g	1,05g	15,55g	15,00g	0,00g	0,65g

## Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Káposzta uborka saláta</b> Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Kigó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Só (jódozott)	36,02kcal	0,86g	0,11g	7,74g	5,00g	0,10g	0,01g
<b>Kapros káposzta</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, rőlt fekete bors, Rizsliszt, Sertés comb/csn., Só (jódozott), Tejfől 5/1 12%, Vöröshagyma	184,47kcal	13,74g	6,79g	16,31g	0,09g	0,50g	0,21g
<b>Kapros pulykaragu 'tejmentes'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só (jódozott), Vöröshagyma	175,07kcal	17,33g	9,24g	4,64g	0,44g	0,50g	0,21g
<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>Karfiol krémleves 'Liszt-, tejmentes'</b> Összetétel: 'Bet ' Tészta, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Rizstej, Só (jódozott), Vöröshagyma	60,37kcal	2,42g	1,58g	11,58g	1,51g	0,15g	0,04g
<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	175,50kcal	5,40g	3,15g	37,35g	0,00g	0,27g	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>Köményes sertéssült</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, rőlt fekete bors, Sertés karaj/ csn, 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(félzsíros), Tejfől 5/1 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, 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
<b>Lecsós sertésszelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés comb/csn., Só (jódozott), Vöröshagyma	177,48kcal	13,15g	12,63g	1,88g	0,42g	1,35g	1,53g



## Étlap melléklet

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

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

**Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<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>Meggyleves</b> Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só (jódozott), Szegf szeg, Tejföl 5/1 12%	98,65kcal	1,44g	0,42g	21,78g	15,35g	0,10g	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, rőlt fekete bors, Sertés lapocka / csn, 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>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
<b>Palócz leves 'tej-, cukormentes'</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, rőlt fekete bors, Rizsliszt, Sertés comb/csn., Só (jódozott), Tisztított burgonya, Vöröshagyma	169,12kcal	12,33g	8,00g	10,54g	1,03g	1,01g	0,43g
<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, rőlt fekete bors, Sertés comb/csn., Só (jódozott), Tisztított burgonya, Vöröshagyma	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,50g	1,02g

# Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Paprikás sült hal</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Halfilé (Pangasius), rőlt fekete bors, Rizsliszt, Só (jódozott)	95,33kcal	9,31g	4,18g	4,90g	0,00g	1,04g	0,41g
<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 csirkemell</b> Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Rizsliszt, Só (jódozott)	144,11kcal	20,02g	5,44g	3,26g	0,00g	0,99g	0,50g
<b>Párolt rizs</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Rizs 'A', Só (jódozott), Vöröshagyma	204,74kcal	3,85g	7,54g	47,56g	0,09g	0,30g	0,80g
<b>Párolt sertés szelet</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés karaj/ csn, Só (jódozott), Vöröshagyma	173,44kcal	16,84g	11,08g	0,69g	0,17g	0,20g	0,50g
<b>Petrezselymes burgonya</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Tisztított burgonya	254,64kcal	5,02g	7,96g	36,82g	0,00g	0,50g	0,80g
<b>Pick Rákóczi szalámi</b> Összetétel: Pick Rákóczi szalámi	78,00kcal	3,60g	7,05g	0,00g	0,00g	0,63g	2,85g
<b>Pírtott kukoricadara</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só (jódozott)	120,74kcal	2,00g	6,12g	14,00g	0,00g	0,20g	0,60g
<b>Poharas tej</b> Összetétel: Poharas tej 0,2L	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
<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

# Étlap melléklet

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

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

**Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<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>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>Rostos ivólé 100% alma</b> Összetétel: Dob.gylé 2 dl 100% alma	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Sajtszórat</b> Összetétel: Sajt(Trappista)	39,25kcal	3,25g	2,88g	0,06g	0,00g	0,20g	1,88g
<b>Sárgarépa</b> Összetétel: Tisztított sárgarépa	12,00kcal	0,36g	0,06g	2,43g	1,50g	0,00g	0,00g
<b>Sertés flekken</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj/ csn, Só (jódozott), Vöröshagyma	189,93kcal	17,44g	10,28g	5,84g	0,42g	0,50g	0,41g
<b>Sertés sült</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés karaj/ csn, Só (jódozott), Vöröshagyma	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,99g	0,10g
<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)	179,78kcal	25,08g	8,08g	0,60g	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>Szilvaleves 'tejmentes'</b> Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só (jódozott), Szegf szeg	92,44kcal	0,75g	0,13g	21,53g	17,22g	0,11g	0,00g
<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

## Étlap melléklet

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

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

**Időszak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Tarhonyaleves (burgonyamentes)</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kömény, rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Tarhonya, Vöröshagyma	71,50kcal	1,22g	2,20g	11,43g	1,02g	0,53g	0,22g
<b>Tarhonyás csirke (combfilé)</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rőt fekete bors, Só (jódozott), Tarhonya, Tisztított burgonya, Vöröshagyma	326,99kcal	13,50g	9,28g	45,76g	0,51g	0,99g	0,61g
<b>Tarhonyás sertéshús</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rőt fekete bors, Sertés comb/csn., Só (jódozott), Tarhonya, Tisztított burgonya, Vöröshagyma	423,99kcal	20,25g	13,36g	53,53g	0,51g	0,50g	0,61g
<b>Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rőt 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: Tauris Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
<b>Tea citromos</b> Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafé (fekete tea)	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 5/1 (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 5/1 (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(félzsíros), Tejföl 5/1 12%	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,10g	0,00g
<b>Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes)</b> Összetétel: Teljes kiőrlésű 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: Tauris toast sonkás szelet all.mentes	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
<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

## Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Túrós tészta</b> Összetétel: 'Szélesmetélt' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Só (jódozott), Tehéntúró(félzsíros), Tejföl 5/1 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
<b>Vadas pulykaapró</b> Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Mustár E-mentes Univer, rölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só (jódozott), Tejföl 5/1 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, rölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj/ csn, Só (jódozott), Tejföl 5/1 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, rölt fekete bors, Sertés lapocka / csn, 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>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>Zöldborsóf zelék</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só (jódozott), Tej 5/1 (1,5%)	226,21kcal	9,04g	4,90g	34,91g	15,84g	0,56g	0,84g
<b>Zöldf szerez harcsapástétom</b> Összetétel: Zöldf szerez 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>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	52,45kcal	1,78g	1,21g	8,08g	1,94g	0,56g	0,12g
<b>Zsemle (adalékmentes)</b> Összetétel: Adalékmentes zsemle	134,16kcal	4,68g	0,52g	28,08g	0,00g	0,29g	0,00g

## Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-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>Alma mártás 'tejmentes'</b> Összetétel: Citrom, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só (jódozott), Szegf. szegf.	124,99kcal	1,09g	2,05g	24,31g	17,10g	0,10g	0,20g
<b>Almaleves 'tejmentes'</b> Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só (jódozott), Szegf. szegf.	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/csn., 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/csn., Só (jódozott), Szárazbab 'gyöngy', Vöröshagyma	231,12kcal	17,20g	6,43g	24,72g	0,85g	0,53g	0,22g
<b>Bakonyi pulykaragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Köménymag, Pulykacomb fels. filé, Só (jódozott), Vöröshagyma	127,42kcal	13,41g	7,42g	0,97g	0,25g	0,20g	0,21g
<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/csn., Só (jódozott), Vöröshagyma	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,20g	0,20g
<b>Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'</b> Összetétel: 'Bet ' 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>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>Burgonyapüré natur</b> Összetétel: Rizstej, Só (jódozott), Tisztított burgonya	194,00kcal	5,50g	2,00g	38,00g	0,00g	0,30g	0,00g
<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: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-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>Csontleves</b> Összetétel: 'Cérna' Tészta, Étolaj '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>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: Köménymag, Só (jódozott), Tisztított burgonya	188,21kcal	5,00g	0,60g	36,83g	0,00g	0,40g	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>Gépsonka (diéta)</b> Összetétel: Tauris 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, 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 'lisztmentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só (jódozott), Vöröshagyma	76,43kcal	2,66g	2,17g	11,32g	0,99g	0,23g	0,22g
<b>Gombás sertésragu</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, rólt fekete bors, Sertés apróhús, Só (jódozott), Vöröshagyma	191,08kcal	10,22g	16,31g	0,57g	0,25g	0,99g	0,40g
<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 / csn, 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: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<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>Káposzta uborka saláta</b> Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Kígyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Só (jódozott)	36,02kcal	0,86g	0,11g	7,74g	5,00g	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>Karfiol krémleves 'Liszt-, tejmentes'</b> Összetétel: 'Bet ' Tészta, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Rizstej, Só (jódozott), Vöröshagyma	60,37kcal	2,42g	1,58g	11,58g	1,51g	0,15g	0,04g
<b>Kelkáposztafélék 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	175,50kcal	5,40g	3,15g	37,35g	0,00g	0,27g	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>Köményes pulykasült</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, rőlt 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, rőlt fekete bors, Sertés karaj/ csn., 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
<b>Lecsós sertésszelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés comb/csn., 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

## Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<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>Meggyleves 'tejmentes'</b> Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só (jódozott), Szegf. szeg	86,48kcal	1,19g	0,15g	19,65g	15,35g	0,10g	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 / csn, 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>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
<b>Palócz leves 'tej-, cukormentes'</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, rólt fekete bors, Rizsliszt, Sertés comb/csn., Só (jódozott), Tisztított burgonya, Vöröshagyma	169,12kcal	12,33g	8,00g	10,54g	1,03g	1,01g	0,43g
<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, rólt fekete bors, Sertés comb/csn., Só (jódozott), Tisztított burgonya, Vöröshagyma	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,50g	1,02g

## Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Paprikás sült hal</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Halfilé (Pangasius), rölt fekete bors, Rizsliszt, Só (jódozott)	95,33kcal	9,31g	4,18g	4,90g	0,00g	1,04g	0,41g
<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>Párolt rizs</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Rizs 'A', Só (jódozott), Vöröshagyma	94,11kcal	1,93g	2,85g	23,78g	0,04g	0,20g	0,30g
<b>Párolt sertés szelet</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés karaj/ csn, Só (jódozott), Vöröshagyma	173,44kcal	16,84g	11,08g	0,69g	0,17g	0,20g	0,50g
<b>Párolt zöldségek ínyc</b> Összetétel: Fagy. ínyc zöldség, Liga margarin kocka, Só (jódozott)	63,52kcal	3,20g	1,20g	9,60g	0,00g	0,20g	0,00g
<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>Pick Rákóczi szalámi</b> Összetétel: Pick Rákóczi szalámi	78,00kcal	3,60g	7,05g	0,00g	0,00g	0,63g	2,85g
<b>Pírított kukoricadara</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só (jódozott)	120,74kcal	2,00g	6,12g	14,00g	0,00g	0,20g	0,60g
<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: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-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>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>Sárgarépa</b> Összetétel: Tisztított sárgarépa	12,00kcal	0,36g	0,06g	2,43g	1,50g	0,00g	0,00g
<b>Sertés flekken</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj/ csn, Só (jódozott), Vöröshagyma	189,93kcal	17,44g	10,28g	5,84g	0,42g	0,50g	0,41g
<b>Sertés flekken 'lisztmentes'</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj/ csn, Só (jódozott), Vöröshagyma	199,26kcal	17,62g	10,31g	7,89g	0,42g	0,99g	0,41g
<b>Sertés pörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb/csn., 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/ csn, 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/csn., 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)	179,78kcal	25,08g	8,08g	0,60g	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>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>Szilvaleves 'tejmentes'</b> Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só (jódozott), Szegf szeg	92,44kcal	0,75g	0,13g	21,53g	17,22g	0,11g	0,00g

## Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj '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>Tarhonyaleves (burgonyamentes)</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Tarhonya, Vöröshagyma	71,50kcal	1,22g	2,20g	11,43g	1,02g	0,53g	0,22g
<b>Tarhonyás csirke (combfilé)</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rőlt fekete bors, Só (jódozott), Tarhonya, Tisztított burgonya, Vöröshagyma	326,99kcal	13,50g	9,28g	45,76g	0,51g	0,99g	0,61g
<b>Tarhonyás sertéshús</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés comb/csn., Só (jódozott), Tarhonya, Tisztított burgonya, Vöröshagyma	423,99kcal	20,25g	13,36g	53,53g	0,51g	0,50g	0,61g
<b>Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csirkecomb felső filé, Étolaj '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: Tauris Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
<b>Tea (citrommentes)</b> Összetétel: Kristálycukor, Teafé (fekete tea)	20,00kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
<b>Tea citromos</b> Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafé (fekete tea)	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: Tauris toast sonkás szelet all.mentes	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
<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>Uborka</b> Összetétel: Kígyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	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, rőlt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj/ csn, Só (jódozott), Vöröshagyma	195,95kcal	17,36g	12,24g	3,06g	0,65g	0,51g	0,61g



## Étlap melléklet

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

**Étlap: 0300A1 Gluténmentes**

**Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>100%-os rostos ivólé 2 dl</b> Összetétel: Dob.gylé 2dl, 100%-os, light	88,00kcal	0,00g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Alma</b> Összetétel: Alma/Idared	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Alma mártás 'Liszt-, tejszínes'</b> Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só (jódozott), Szegf. szeg	128,58kcal	1,16g	2,06g	25,10g	17,10g	0,10g	0,20g
<b>Almaleves (lisztmentes,tejfőlös)</b> Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só (jódozott), Szegf. szeg, Tejföl 5/1 12%	110,88kcal	0,89g	0,75g	24,13g	19,90g	0,10g	0,00g
<b>Aprópecsenye sertés 'lisztmentes'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Sertés comb/csn., 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, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb/csn., Só (jódozott), Szárazbab 'gyöngy', Vöröshagyma	231,12kcal	17,20g	6,43g	24,72g	0,85g	0,53g	0,22g
<b>Bakonyi pulykaragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Köménymag, Pulykacomb fels. filé, Só (jódozott), Vöröshagyma	127,42kcal	13,41g	7,42g	0,97g	0,25g	0,20g	0,21g
<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>Bazsalikom 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, rölt fekete bors, Sertés comb/csn., Só (jódozott), Vöröshagyma	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,20g	0,20g
<b>Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'</b> Összetétel: 'Bet ' 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>Burgonyaf. zelék 'Liszt-, tejszínes'</b> Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só (jódozott), Tisztított burgonya, Vöröshagyma	223,44kcal	5,24g	2,49g	41,36g	0,13g	0,50g	0,20g
<b>Burgonyapüré natur</b> Összetétel: Rizstej, Só (jódozott), Tisztított burgonya	194,00kcal	5,50g	2,00g	38,00g	0,00g	0,30g	0,00g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: 0300A1 Gluténmentes**

**Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<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
<b>Csirkemájkrém 50g</b> Összetétel: Csirke májaskrém 50g 'Eurofood'	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Csontleves 'lisztmentes'</b> Összetétel: 'Cérna' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rőlt 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: Köménymag, Só (jódozott), Tisztított burgonya	188,21kcal	5,00g	0,60g	36,83g	0,00g	0,40g	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>Gomba leves 'lisztmentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só (jódozott), Vöröshagyma	76,43kcal	2,66g	2,17g	11,32g	0,99g	0,23g	0,22g
<b>Gombás sertésragu</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, rőlt fekete bors, Sertés apróhús, Só (jódozott), Vöröshagyma	191,08kcal	10,22g	16,31g	0,57g	0,25g	0,99g	0,40g
<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>Húsgombóc sült</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Vöröshagyma	199,76kcal	9,74g	13,84g	12,28g	0,13g	0,10g	0,20g
<b>Jégcsap retek</b> Összetétel: Jégcsap retek	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: 0300A1 Gluténmentes

Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-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>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>Káposzta uborka saláta</b> Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Só (jódozott)	36,02kcal	0,86g	0,11g	7,74g	5,00g	0,10g	0,01g
<b>Karalábé leves 'lisztmentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Vöröshagyma	76,36kcal	1,57g	3,08g	10,19g	3,54g	0,59g	0,33g
<b>Karfiol krémleves 'Liszt-, tejmentes'</b> Összetétel: 'Bet ' Tészta, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Rizstej, Só (jódozott), Vöröshagyma	60,37kcal	2,42g	1,58g	11,58g	1,51g	0,15g	0,04g
<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	0,23g	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>Köményes pulykasült</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, rőlt 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, rőlt fekete bors, Sertés karaj/ csn, Só (jódozott), Vöröshagyma	148,54kcal	16,84g	8,33g	0,65g	0,13g	0,50g	0,20g
<b>Köretészta '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(félzsíros), Tejföl 5/1 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: 0300A1 Gluténmentes**

**Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-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 '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
<b>Lecsós sertésszelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés comb/csn., Só (jódozott), Vöröshagyma	177,48kcal	13,15g	12,63g	1,88g	0,42g	1,35g	1,53g
<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>Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'</b> Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só (jódozott), Szegf szeg	85,04kcal	1,16g	0,15g	19,33g	15,35g	0,10g	0,00g
<b>Meggy mártás 'Liszt-, tejmentes'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só (jódozott), Szegf szeg	153,35kcal	1,60g	3,89g	27,43g	19,50g	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 / csn, 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>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
<b>Palóc leveles 'Liszt-, tejmentes'</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb/csn., Só (jódozott), Tisztított burgonya, Vöröshagyma	199,09kcal	13,35g	8,14g	16,14g	1,55g	0,33g	0,44g
<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: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-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/csn., Só (jódozott), Tisztított burgonya, Vöröshagyma	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,50g	1,02g
<b>Paprikás sült hal</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Halfilé (Pangasius), rölt fekete bors, Rizsliszt, Só (jódozott)	95,33kcal	9,31g	4,18g	4,90g	0,00g	1,04g	0,41g
<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>Párolt rizs</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Rizs 'A', Só (jódozott), Vöröshagyma	94,11kcal	1,93g	2,85g	23,78g	0,04g	0,20g	0,30g
<b>Párolt sertés szelet</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés karaj/ csn, Só (jódozott), Vöröshagyma	173,44kcal	16,84g	11,08g	0,69g	0,17g	0,20g	0,50g
<b>Párolt zöldségek ínyc</b> Összetétel: Fagy. ínyc zöldség, Liga margarin kocka, Só (jódozott)	63,52kcal	3,20g	1,20g	9,60g	0,00g	0,20g	0,00g
<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 túrókrém</b> Összetétel: Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Tehéntúró(félzsíros), Tejfől 5/1 12%	24,56kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,10g	0,00g
<b>Pick Rákóczi szalámi</b> Összetétel: Pick Rákóczi szalámi	78,00kcal	3,60g	7,05g	0,00g	0,00g	0,63g	2,85g
<b>Pírtott kukoricadara</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só (jódozott)	120,74kcal	2,00g	6,12g	14,00g	0,00g	0,20g	0,60g
<b>Poharas tej</b> Összetétel: Poharas tej 0,2L	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: 0300A1 Gluténmentes**

**Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<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, Étőlaj '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: Étőlaj '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: 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>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>Sajtszórát</b> Összetétel: Sajt(Trappista)	39,25kcal	3,25g	2,88g	0,06g	0,00g	0,20g	1,88g
<b>Sárgarépa</b> Összetétel: Tisztított sárgarépa	12,00kcal	0,36g	0,06g	2,43g	1,50g	0,00g	0,00g
<b>Sertés flekken 'lisztmentes'</b> Összetétel: Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj/ csn, Só (jódozott), Vöröshagyma	199,26kcal	17,62g	10,31g	7,89g	0,42g	0,99g	0,41g
<b>Sertés pörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Sertés comb/csn., Só (jódozott), Vöröshagyma	170,65kcal	17,05g	10,23g	1,63g	0,51g	0,99g	0,41g
<b>Sertés sült</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés karaj/ csn, Só (jódozott), Vöröshagyma	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,99g	0,10g
<b>Sertésragu</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Sertés comb/csn., Só (jódozott), Vöröshagyma	135,72kcal	12,73g	8,55g	1,36g	0,51g	0,99g	0,41g
<b>Spagetti</b> Összetétel: 'Spagetti' Tészta, Étőlaj 'napraforgó', Só (jódozott)	267,07kcal	2,80g	4,16g	53,90g	0,00g	0,50g	0,30g

## Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Sült csirkecomb</b> Összetétel: Csirkecomb felső 'csontos', Étőlaj 'napraforgó', Só (jódozott)	179,78kcal	25,08g	8,08g	0,60g	0,00g	0,30g	0,20g
<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>Szilvaleves 'Liszt-, tejszínes'</b> Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só (jódozott), Szegf. szeg	91,01kcal	0,72g	0,12g	21,22g	17,22g	0,11g	0,00g
<b>Tarhonyaleves 'lisztmentes'</b> Összetétel: Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rólt 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 (burgonyamentes)</b> Összetétel: Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kömény, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Tarhonya, Vöröshagyma	71,50kcal	1,22g	2,20g	11,43g	1,02g	0,53g	0,22g
<b>Tarhonyás csirke 'lisztmentes'</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső filé, Étőlaj 'napraforgó', Fokhagyma, rólt fekete bors, Só (jódozott), Tarhonya, Tisztított burgonya, Vöröshagyma	363,09kcal	19,64g	10,82g	44,99g	0,51g	0,40g	0,61g
<b>Tarhonyás sertéshús 'lisztmentes'</b> Összetétel: Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Fokhagyma, rólt fekete bors, Sertés comb/csn., 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 felső filé, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rólt fekete bors, Só (jódozott), Tárkony, Vöröshagyma	118,63kcal	11,28g	4,63g	7,33g	0,97g	1,02g	0,21g
<b>Tauris Király szalámi</b> Összetétel: Tauris Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
<b>Tea (citrommentes)</b> Összetétel: Kristálycukor, Teafé (fekete tea)	20,00kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
<b>Tea citromos</b> Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafé (fekete tea)	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 5/1 (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 5/1 (1,5%)	234,50kcal	9,39g	3,15g	56,65g	17,20g	0,20g	1,80g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: 0300A1 Gluténmentes**

**Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Tejfőles túró (házi)</b> Összetétel: Só (jódozott), Tehéntúró(félzsíros), Tejföl 5/1 12%	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,10g	0,00g
<b>Toast sonkás felvágott (diéta)</b> Összetétel: Tauris toast sonkás szelet all.mentes	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
<b>Tört burgonya</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt 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(félzsíros), Tejföl 5/1 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>Vadas pulykaapró 'tejmentes'</b> Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Mustár E-mentes Univer, rölt 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, rölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj/ csn, Só (jódozott), Tejföl 5/1 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, rölt fekete bors, Sertés lapocka / csn, 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>Zöldbabf zelék (tej-, lisztmentes)</b> Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só (jódozott), Vöröshagyma	142,65kcal	4,45g	4,23g	20,37g	5,28g	0,21g	0,47g
<b>Zöldborsó leves 'lisztmentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Vöröshagyma	66,49kcal	3,18g	0,39g	11,99g	2,93g	0,54g	0,05g
<b>Zöldborsóf zelék 'Liszt-, tejmentes'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só (jódozott)	206,82kcal	7,76g	4,29g	32,68g	14,00g	0,52g	0,48g
<b>Zöldborsóf zelék tejjel 'lisztmentes'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só (jódozott), Tej 5/1 (1,5%)	224,42kcal	9,00g	4,89g	34,52g	15,84g	0,56g	0,84g



# Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<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 rakott burgonya</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Rizsliszt, Sajt(Trappista), Sertés comb/csn., Só (jódozott), Tejföl 5/1 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 fels filé, Rizs 'A', Só (jódozott), Vöröshagyma	181,96kcal	7,70g	7,54g	28,73g	2,01g	1,51g	0,62g
<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	53,75kcal	1,86g	1,25g	8,29g	1,91g	0,56g	0,13g
<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	52,45kcal	1,78g	1,21g	8,08g	1,94g	0,56g	0,12g

## Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-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>Alma mártás 'Cukormentes'</b> Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Polysweet, Rizsliszt, Só (jódozott), Szegf. szeg, Tejföl 5/1 12%	114,94kcal	1,32g	2,89g	19,59g	12,10g	0,10g	0,20g
<b>Almaleves 'Cukormentes'</b> Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Polysweet, Rizsliszt, Só (jódozott), Szegf. szeg, Tejföl 5/1 12%	55,14kcal	0,57g	0,36g	11,48g	9,90g	0,10g	0,00g
<b>Aprópecsenye sertés 'lisztmentes'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Sertés comb/csn., 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), Szárazbab 'gyöngy', Vöröshagyma	143,77kcal	6,58g	2,37g	23,24g	0,85g	0,53g	0,22g
<b>Bakonyi pulykaragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Köménymag, Pulykacomb fels. filé, Só (jódozott), Vöröshagyma	127,42kcal	13,41g	7,42g	0,97g	0,25g	0,20g	0,21g
<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, rölt fekete bors, Sertés comb/csn., Só (jódozott), Vöröshagyma	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,20g	0,20g
<b>Brokkoli krémleves 'Cukormentes'</b> Összetétel: 'Bet ' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Rizsliszt, Só (jódozott), Tej 5/1 (1,5%), Vöröshagyma	69,26kcal	3,41g	1,46g	9,82g	1,80g	0,57g	0,17g
<b>Burgonyaf. zelék tejfölös</b> Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Tisztított burgonya, Vöröshagyma	236,26kcal	5,53g	3,34g	42,27g	0,13g	0,50g	0,20g
<b>Burgonyapüré natur</b> Összetétel: Rizstej, Só (jódozott), Tisztított burgonya	194,00kcal	5,50g	2,00g	38,00g	0,00g	0,30g	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: 1300A1 Diabetesz

Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-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>Csirkepaprikás</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Étőlaj 'napraforgó', Köménymag, rölt fekete bors, Só (jódozott), Vöröshagyma	146,86kcal	16,89g	7,89g	1,31g	0,34g	0,20g	0,41g
<b>Csontleves</b> Összetétel: 'Cérna' Tészta, Étőlaj '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>Dzsem (diabetikus)</b> Összetétel: Dzsem 'Diabetikus'	112,00kcal	0,00g	0,00g	27,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Főtt burgonya</b> Összetétel: Köménymag, Só (jódozott), Tisztított burgonya	188,21kcal	5,00g	0,60g	36,83g	0,00g	0,40g	0,00g
<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 Vendégház'	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
<b>Gomba leves</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Csemege paprika, Étőlaj '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, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Vöröshagyma	83,42kcal	2,81g	2,65g	11,79g	0,99g	0,23g	0,22g
<b>Gombás sertésragu</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gomba, rölt fekete bors, Sertés apróhús, Só (jódozott), Vöröshagyma	191,08kcal	10,22g	16,31g	0,57g	0,25g	0,99g	0,40g
<b>Halpaprikás</b> Összetétel: Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. pritamin 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: Étőlaj '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: Étőlaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka / csn, 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: 1300A1 Diabetesz

Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Káposzta uborka saláta 'Cukormentes'</b> Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Kigó uborka, Polysweet, Só (jódozott)	15,26kcal	0,84g	0,10g	2,62g	0,00g	0,10g	0,00g
<b>Karalábé leves</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étőlaj '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>Karfiol krémleves 'Liszt-, tejesmentes'</b> Összetétel: 'Bet ' Tészta, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Rizstej, Só (jódozott), Vöröshagyma	60,37kcal	2,42g	1,58g	11,58g	1,51g	0,15g	0,04g
<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: Étőlaj '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	175,50kcal	5,40g	3,15g	37,35g	0,00g	0,27g	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>Köményes pulykasült</b> Összetétel: Étőlaj '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: Étőlaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, rölt fekete bors, Sertés karaj/ csn, 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(félzsíros), Tejföl 5/1 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: Étőlaj '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: 1300A1 Diabetesz

Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-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/csn., 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>Meggyleves 'Cukormentes'</b> Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Polysweet, Rizsliszt, Só (jódozott), Szegf szeg, Tejföl 5/1 12%	69,32kcal	1,26g	0,39g	14,73g	10,35g	0,10g	0,00g
<b>Meggy mártás (diab.tejment)</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Polysweet, Rizsliszt, Só (jódozott), Szegf szeg	139,07kcal	2,05g	3,02g	25,18g	17,25g	0,50g	0,30g
<b>Milánói makaróni 'Cukormentes'</b> Összetétel: 'Spagetti' Tészta, Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Oregánó, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	416,96kcal	14,84g	16,67g	50,00g	2,98g	0,53g	0,13g
<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>Palócz leves 'tej-, cukormentes'</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, rólt fekete bors, Rizsliszt, Sertés comb/csn., Só (jódozott), Tisztított burgonya, Vöröshagyma	169,12kcal	12,33g	8,00g	10,54g	1,03g	1,01g	0,43g
<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, rólt fekete bors, Sertés comb/csn., Só (jódozott), Tisztított burgonya, Vöröshagyma	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,50g	1,02g
<b>Paprikás sült hal</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Halfilé (Pangasius), rólt fekete bors, Rizsliszt, Só (jódozott)	95,33kcal	9,31g	4,18g	4,90g	0,00g	1,04g	0,41g
<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: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-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>Párolt rizs</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Rizs 'A', Só (jódozott), Vöröshagyma	94,11kcal	1,93g	2,85g	23,78g	0,04g	0,20g	0,30g
<b>Párolt sertés szelet</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés karaj/ csn, Só (jódozott), Vöröshagyma	173,44kcal	16,84g	11,08g	0,69g	0,17g	0,20g	0,50g
<b>Párolt zöldségek ínyc</b> Összetétel: Fagy. ínyc zöldség, Liga margarin kocka, Só (jódozott)	63,52kcal	3,20g	1,20g	9,60g	0,00g	0,20g	0,00g
<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 túrókrém</b> Összetétel: Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Tehéntúró(félzsíros), Tejfől 5/1 12%	24,56kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,10g	0,00g
<b>Pick Rákóczi szalámi</b> Összetétel: Pick Rákóczi szalámi	78,00kcal	3,60g	7,05g	0,00g	0,00g	0,63g	2,85g
<b>Pírított kukoricadara</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só (jódozott)	120,74kcal	2,00g	6,12g	14,00g	0,00g	0,20g	0,60g
<b>Pírított tarhonya tésztából 'lisztmentes'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só (jódozott), Tarhonya, Vöröshagyma	258,53kcal	2,43g	6,72g	46,48g	0,13g	0,99g	0,60g
<b>Poharas tej</b> Összetétel: Poharas tej 0,2L	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
<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

## Étlap melléklet

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

**Étlap: 1300A1 Diabetesz**

**Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<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
<b>Sajtos tészta (diabetikus)</b> Összetétel: 'Szélesmetélt' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Sajt(Trappista), Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%	329,20kcal	9,14g	11,47g	46,61g	0,00g	0,50g	4,15g
<b>Sajtszórat</b> Összetétel: Sajt(Trappista)	39,25kcal	3,25g	2,88g	0,06g	0,00g	0,20g	1,88g
<b>Sárgarépa</b> Összetétel: Tisztított sárgarépa	12,00kcal	0,36g	0,06g	2,43g	1,50g	0,00g	0,00g
<b>Sertés flekken</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj/ csn, Só (jódozott), Vöröshagyma	189,93kcal	17,44g	10,28g	5,84g	0,42g	0,50g	0,41g
<b>Sertés flekken 'lisztmentes'</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj/ csn, Só (jódozott), Vöröshagyma	199,26kcal	17,62g	10,31g	7,89g	0,42g	0,99g	0,41g
<b>Sertés pörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb/csn., 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/ csn, 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/csn., 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)	179,78kcal	25,08g	8,08g	0,60g	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

## Étlap melléklet

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

**Étlap: 1300A1 Diabetesz**

**Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Szilvaleves (diabetikus)</b> Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Polysweet, Rizsliszt, Só (jódozott), Szegf. szeg, Tejföl 5/1 12%	51,38kcal	0,91g	0,72g	9,72g	5,22g	0,11g	0,00g
<b>Tarhonyaleves (burgonyamentes)</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, rőlt 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, rőlt fekete bors, Sertés comb/csn., 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 fels. filé, Étolaj '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: Tauris Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
<b>Tea (diabetikus)</b> Összetétel: Citromlé 40%, Polysweet, Teaf. (fekete tea)	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
<b>Tejbenrizs (diabetikus)</b> Összetétel: Polysweet, Rizs 'A', Só (jódozott), Tej 5/1 (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(félzsíros), Tejföl 5/1 12%	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,10g	0,00g
<b>Tejles kiörlés kenyér (adalékmentes)</b> Összetétel: Tejles kiörlés 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: Tauris toast sonkás szelet all.mentes	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
<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(félzsíros), Tejföl 5/1 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: 1300A1 Diabetesz**

**Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Uborka</b> Összetétel: Kígyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Uborkasaláta 'Cukormentes'</b> Összetétel: Bioecet, Kígyó 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/ csn, Só (jódozott), Tejföl 5/1 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 / csn, Só (jódozott), Tisztított burgonya, Vöröshagyma	236,20kcal	11,68g	16,34g	8,51g	0,34g	0,50g	0,21g
<b>Zala Kométa</b> Összetétel: Zala felvágott KOMÉTA	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
<b>Zöldbabfőzelék (tejfőles, cukormentes)</b> Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Polysweet, Rizsliszt, Só (jódozott), Tejföl 5/1 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, rőlt 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 5/1 (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>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
<b>Zöldséges rakott burgonya</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rőlt fekete bors, Rizsliszt, Sajt(Trappista), Sertés comb/csn., Só (jódozott), Tejföl 5/1 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

# Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Id szak: 2020.09.01.-től 2020.09.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<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>Zöldségleves 'tej-, cukormentes'</b> Összetétel: 'Kiskocka' Tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Vöröshagyma	52,45kcal	1,78g	1,21g	8,08g	1,94g	0,56g	0,12g
<b>Zsemle (adalékmentes)</b> Összetétel: Adalékmentes zsemle	134,16kcal	4,68g	0,52g	28,08g	0,00g	0,29g	0,00g