

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.10.03.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnártka (allergénmentes) (1)*;	Gulyás leves sertés hússal; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Csikemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldséppirka;
KEDD 2022.10.04.	Tej (2)*; Házi zöldséges sertés húskrém 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Karalábé leves; Húsgombóc sült; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya;	Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
SZERDA 2022.10.05.	Toast sonkás felvágott (diéta); Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldséges (9)*; Riz-bizli;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;
CSÜTÖRTÖK 2022.10.06.	Tea citromos; Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Almaleves (tejles) (2)*; Bazsalikomos csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Bebo margarin 10g; Uborka;
PÉNTEK 2022.10.07.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;

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

0700A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Étlap név:

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SO;
TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Collagén; 15=Édesítőszer; 16=Pinhatesűk

Diétás ételek összetételével az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegelei ÓV (www.ov.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST
Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Székei tájékoztatást telefonon a
SULI-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)
Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Őszibarack leves tejes (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Őszibarack;
HÉTFŐ 2022.10.10.	Óvoda: EN=310,300kcal Iskola: EN=366,800kcal Kisiskola: EN=448,400kcal FH=11,06g ZS=10,80g FH=14,40g ZS=13,18g SZH=41,45g CK=20,08g SZH=46,70g CK=20,10g SZH=47,15g CK=20,14g SZH=48,58g CK=20,15g SZH=49,05g CK=20,15g SZH=49,52g CK=20,15g SZH=50,00g CK=20,15g SZH=50,47g CK=20,15g SZH=50,94g CK=20,15g SZH=51,41g CK=20,15g SZH=51,88g CK=20,15g SZH=52,35g CK=20,15g SZH=52,82g CK=20,15g SZH=53,29g CK=20,15g SZH=53,76g CK=20,15g SZH=54,23g CK=20,15g SZH=54,70g CK=20,15g SZH=55,17g CK=20,15g SZH=55,64g CK=20,15g SZH=56,11g CK=20,15g SZH=56,58g CK=20,15g SZH=57,05g CK=20,15g SZH=57,52g CK=20,15g SZH=57,99g CK=20,15g SZH=58,46g CK=20,15g SZH=58,93g CK=20,15g SZH=59,40g CK=20,15g SZH=59,87g CK=20,15g SZH=60,34g CK=20,15g SZH=60,81g CK=20,15g SZH=61,28g CK=20,15g SZH=61,75g CK=20,15g SZH=62,22g CK=20,15g SZH=62,69g CK=20,15g SZH=63,16g CK=20,15g SZH=63,63g CK=20,15g SZH=64,10g CK=20,15g SZH=64,57g CK=20,15g SZH=65,04g CK=20,15g SZH=65,51g CK=20,15g SZH=65,98g CK=20,15g SZH=66,45g CK=20,15g SZH=66,92g CK=20,15g SZH=67,39g CK=20,15g SZH=67,86g CK=20,15g SZH=68,33g CK=20,15g SZH=68,80g CK=20,15g SZH=69,27g CK=20,15g SZH=69,74g CK=20,15g SZH=70,21g CK=20,15g SZH=70,68g CK=20,15g SZH=71,15g CK=20,15g SZH=71,62g CK=20,15g SZH=72,09g CK=20,15g SZH=72,56g CK=20,15g SZH=73,03g CK=20,15g SZH=73,50g CK=20,15g SZH=73,97g CK=20,15g SZH=74,44g CK=20,15g SZH=74,91g CK=20,15g SZH=75,38g CK=20,15g SZH=75,85g CK=20,15g SZH=76,32g CK=20,15g SZH=76,79g CK=20,15g SZH=77,26g CK=20,15g SZH=77,73g CK=20,15g SZH=78,20g CK=20,15g SZH=78,67g CK=20,15g SZH=79,14g CK=20,15g SZH=79,61g CK=20,15g SZH=80,08g CK=20,15g SZH=80,55g CK=20,15g SZH=81,02g CK=20,15g SZH=81,49g CK=20,15g SZH=81,96g CK=20,15g SZH=82,43g CK=20,15g SZH=82,90g CK=20,15g SZH=83,37g CK=20,15g SZH=83,84g CK=20,15g SZH=84,31g CK=20,15g SZH=84,78g CK=20,15g SZH=85,25g CK=20,15g SZH=85,72g CK=20,15g SZH=86,19g CK=20,15g SZH=86,66g CK=20,15g SZH=87,13g CK=20,15g SZH=87,60g CK=20,15g SZH=88,07g CK=20,15g SZH=88,54g CK=20,15g SZH=89,01g CK=20,15g SZH=89,48g CK=20,15g SZH=89,95g CK=20,15g SZH=90,42g CK=20,15g SZH=90,89g CK=20,15g SZH=91,36g CK=20,15g SZH=91,83g CK=20,15g SZH=92,30g CK=20,15g SZH=92,77g CK=20,15g SZH=93,24g CK=20,15g SZH=93,71g CK=20,15g SZH=94,18g CK=20,15g SZH=94,65g CK=20,15g SZH=95,12g CK=20,15g SZH=95,59g CK=20,15g SZH=96,06g CK=20,15g SZH=96,53g CK=20,15g SZH=97,00g CK=20,15g SZH=97,47g CK=20,15g SZH=97,94g CK=20,15g SZH=98,41g CK=20,15g SZH=98,88g CK=20,15g SZH=99,35g CK=20,15g SZH=99,82g CK=20,15g SZH=100,29g CK=20,15g SZH=100,76g CK=20,15g SZH=101,23g CK=20,15g SZH=101,70g CK=20,15g SZH=102,17g CK=20,15g SZH=102,64g CK=20,15g SZH=103,11g CK=20,15g SZH=103,58g CK=20,15g SZH=104,05g CK=20,15g SZH=104,52g CK=20,15g SZH=104,99g CK=20,15g SZH=105,46g CK=20,15g SZH=105,93g CK=20,15g SZH=106,40g CK=20,15g SZH=106,87g CK=20,15g SZH=107,34g CK=20,15g SZH=107,81g CK=20,15g SZH=108,28g CK=20,15g SZH=108,75g CK=20,15g SZH=109,22g CK=20,15g SZH=109,69g CK=20,15g SZH=110,16g CK=20,15g SZH=110,63g CK=20,15g SZH=111,10g CK=20,15g SZH=111,57g CK=20,15g SZH=112,04g CK=20,15g SZH=112,51g CK=20,15g SZH=112,98g CK=20,15g SZH=113,45g CK=20,15g SZH=113,92g CK=20,15g SZH=114,39g CK=20,15g SZH=114,86g CK=20,15g SZH=115,33g CK=20,15g SZH=115,80g CK=20,15g SZH=116,27g CK=20,15g SZH=116,74g CK=20,15g SZH=117,21g CK=20,15g SZH=117,68g CK=20,15g SZH=118,15g CK=20,15g SZH=118,62g CK=20,15g SZH=119,09g CK=20,15g SZH=119,56g CK=20,15g SZH=120,03g CK=20,15g SZH=120,50g CK=20,15g SZH=120,97g CK=20,15g SZH=121,44g CK=20,15g SZH=121,91g CK=20,15g SZH=122,38g CK=20,15g SZH=122,85g CK=20,15g SZH=123,32g CK=20,15g SZH=123,79g CK=20,15g SZH=124,26g CK=20,15g SZH=124,73g CK=20,15g SZH=125,20g CK=20,15g SZH=125,67g CK=20,15g SZH=126,14g CK=20,15g SZH=126,61g CK=20,15g SZH=127,08g CK=20,15g SZH=127,55g CK=20,15g SZH=128,02g CK=20,15g SZH=128,49g CK=20,15g SZH=128,96g CK=20,15g SZH=129,43g CK=20,15g SZH=129,90g CK=20,15g SZH=130,37g CK=20,15g SZH=130,84g CK=20,15g SZH=131,31g CK=20,15g SZH=131,78g CK=20,15g SZH=132,25g CK=20,15g SZH=132,72g CK=20,15g SZH=133,19g CK=20,15g SZH=133,66g CK=20,15g SZH=134,13g CK=20,15g SZH=134,60g CK=20,15g SZH=135,07g CK=20,15g SZH=135,54g CK=20,15g SZH=136,01g CK=20,15g SZH=136,48g CK=20,15g SZH=136,95g CK=20,15g SZH=137,42g CK=20,15g SZH=137,89g CK=20,15g SZH=138,36g CK=20,15g SZH=138,83g CK=20,15g SZH=139,30g CK=20,15g SZH=139,77g CK=20,15g SZH=140,24g CK=20,15g SZH=140,71g CK=20,15g SZH=141,18g CK=20,15g SZH=141,65g CK=20,15g SZH=142,12g CK=20,15g SZH=142,59g CK=20,15g SZH=143,06g CK=20,15g SZH=143,53g CK=20,15g SZH=144,00g CK=20,15g SZH=144,47g CK=20,15g SZH=144,94g CK=20,15g SZH=145,41g CK=20,15g SZH=145,88g CK=20,15g SZH=146,35g CK=20,15g SZH=146,82g CK=20,15g SZH=147,29g CK=20,15g SZH=147,76g CK=20,15g SZH=148,23g CK=20,15g SZH=148,70g CK=20,15g SZH=149,17g CK=20,15g SZH=149,64g CK=20,15g SZH=150,11g CK=20,15g SZH=150,58g CK=20,15g SZH=151,05g CK=20,15g SZH=151,52g CK=20,15g SZH=151,99g CK=20,15g SZH=152,46g CK=20,15g SZH=152,93g CK=20,15g SZH=153,40g CK=20,15g SZH=153,87g CK=20,15g SZH=154,34g CK=20,15g SZH=154,81g CK=20,15g SZH=155,28g CK=20,15g SZH=155,75g CK=20,15g SZH=156,22g CK=20,15g SZH=156,69g CK=20,15g SZH=157,16g CK=20,15g SZH=157,63g CK=20,15g SZH=158,10g CK=20,15g SZH=158,57g CK=20,15g SZH=159,04g CK=20,15g SZH=159,51g CK=20,15g SZH=160,00g CK=20,15g SZH=160,47g CK=20,15g SZH=160,94g CK=20,15g SZH=161,41g CK=20,15g SZH=161,88g CK=20,15g SZH=162,35g CK=20,15g SZH=162,82g CK=20,15g SZH=163,29g CK=20,15g SZH=163,76g CK=20,15g SZH=164,23g CK=20,15g SZH=164,70g CK=20,15g SZH=165,17g CK=20,15g SZH=165,64g CK=20,15g SZH=166,11g CK=20,15g SZH=166,58g CK=20,15g SZH=167,05g CK=20,15g SZH=167,52g CK=20,15g SZH=167,99g CK=20,15g SZH=168,46g CK=20,15g SZH=168,93g CK=20,15g SZH=169,40g CK=20,15g SZH=169,87g CK=20,15g SZH=170,34g CK=20,15g SZH=170,81g CK=20,15g SZH=171,28g CK=20,15g SZH=171,75g CK=20,15g SZH=172,22g CK=20,15g SZH=172,69g CK=20,15g SZH=173,16g CK=20,15g SZH=173,63g CK=20,15g SZH=174,10g CK=20,15g SZH=174,57g CK=20,15g SZH=175,04g CK=20,15g SZH=175,51g CK=20,15g SZH=175,98g CK=20,15g SZH=176,45g CK=20,15g SZH=176,92g CK=20,15g SZH=177,39g CK=20,15g SZH=177,86g CK=20,15g SZH=178,33g CK=20,15g SZH=178,80g CK=20,15g SZH=179,27g CK=20,15g SZH=179,74g CK=20,15g SZH=180,21g CK=20,15g SZH=180,68g CK=20,15g SZH=181,15g CK=20,15g SZH=181,62g CK=20,15g SZH=182,09g CK=20,15g SZH=182,56g CK=20,15g SZH=183,03g CK=20,15g SZH=183,50g CK=20,15g SZH=183,97g CK=20,15g SZH=184,44g CK=20,15g SZH=184,91g CK=20,15g SZH=185,38g CK=20,15g SZH=185,85g CK=20,15g SZH=186,32g CK=20,15g SZH=186,79g CK=20,15g SZH=187,26g CK=20,15g SZH=187,73g CK=20,15g SZH=188,20g CK=20,15g SZH=188,67g CK=20,15g SZH=189,14g CK=20,15g SZH=189,61g CK=20,15g SZH=190,08g CK=20,15g SZH=190,55g CK=20,15g SZH=191,02g CK=20,15g SZH=191,49g CK=20,15g SZH=191,96g CK=20,15g SZH=192,43g CK=20,15g SZH=192,90g CK=20,15g SZH=193,37g CK=20,15g SZH=193,84g CK=20,15g SZH=194,31g CK=20,15g SZH=194,78g CK=20,15g SZH=195,25g CK=20,15g SZH=195,72g CK=20,15g SZH=196,19g CK=20,15g SZH=196,66g CK=20,15g SZH=197,13g CK=20,15g SZH=197,60g CK=20,15g SZH=198,07g CK=20,15g SZH=198,54g CK=20,15g SZH=199,01g CK=20,15g SZH=199,48g CK=20,15g SZH=199,95g CK=20,15g SZH=200,42g CK=20,15g SZH=200,89g CK=20,15g SZH=201,36g CK=20,15g SZH=201,83g CK=20,15g SZH=202,30g CK=20,15g SZH=202,77g CK=20,15g SZH=203,24g CK=20,15g SZH=203,71g CK=20,15g SZH=204,18g CK=20,15g SZH=204,65g CK=20,15g SZH=205,12g CK=20,15g SZH=205,59g CK=20,15g SZH=206,06g CK=20,15g SZH=206,53g CK=20,15g SZH=207,00g CK=20,15g SZH=207,47g CK=20,15g SZH=207,94g CK=20,15g SZH=208,41g CK=20,15g SZH=208,88g CK=20,15g SZH=209,35g CK=20,15g SZH=209,82g CK=20,15g SZH=210,29g CK=20,15g SZH=210,76g CK=20,15g SZH=211,23g CK=20,15g SZH=211,70g CK=20,15g SZH=212,17g CK=20,15g SZH=212,64g CK=20,15g SZH=213,11g CK=20,15g SZH=213,58g CK=20,15g SZH=214,05g CK=20,15g SZH=214,52g CK=20,15g SZH=214,99g CK=20,15g SZH=215,46g CK=20,15g SZH=215,93g CK=20,15g SZH=216,40g CK=20,15g SZH=216,87g CK=20,15g SZH=217,34g CK=20,15g SZH=217,81g CK=20,15g SZH=218,28g CK=20,15g SZH=218,75g CK=20,15g SZH=219,22g CK=20,15g SZH=219,69g CK=20,15g SZH=220,16g CK=20,15g SZH=220,63g CK=20,15g SZH=221,10g CK=20,15g SZH=221,57g CK=20,15g SZH=222,04g CK=20,15g SZH=222,51g CK=20,15g SZH=222,98g CK=20,15g SZH=223,45g CK=20,15g SZH=223,92g CK=20,15g SZH=224,39g CK=20,15g SZH=224,86g CK=20,15g SZH=225,33g CK=20,15g SZH=225,80g CK=20,15g SZH=226,27g CK=20,15g SZH=226,74g CK=20,15g SZH=227,21g CK=20,15g SZH=227,68g CK=20,15g SZH=228,15g CK=20,15g SZH=228,62g CK=20,15g SZH=229,09g CK=20,15g SZH=229,56g CK=20,15g SZH=230,03g CK=20,15g SZH=230,50g CK=20,15g SZH=230,97g CK=20,15g SZH=231,44g CK=20,15g SZH=231,91g CK=20,15g SZH=232,38g CK=20,15g SZH=232,85g CK=20,15g SZH=233,32g CK=20,15g SZH=233,79g CK=20,15g SZH=234,26g CK=20,15g SZH=234,73g CK=20,15g SZH=235,20g CK=20,15g SZH=235,67g CK=20,15g SZH=236,14g CK=20,15g SZH=236,61g CK=20,15g SZH=237,08g CK=20,15g SZH=237,55g CK=20,15g SZH=238,02g CK=20,15g SZH=238,49g CK=20,15g SZH=238,96g CK=20,15g SZH=239,43g CK=20,15g SZH=239,90g CK=20,15g SZH=240,37g CK=20,15g SZH=240,84g CK=20,15g SZH=241,31g CK=20,15g SZH=241,78g CK=20,15g SZH=242,25g CK=20,15g SZH=242,72g CK=20,15g SZH=243,19g CK=20,15g SZH=243,66g CK=20,15g SZH=244,13g CK=20,15g SZH=244,60g CK=20,15g SZH=245,07g CK=20,15g SZH=245,54g CK=20,15g SZH=246,01g CK=20,15g SZH=246,48g CK=20,15g SZH=246,95g CK=20,15g SZH=247,42g CK=20,15g SZH=247,89g CK=20,15g SZH=248,36g CK=20,15g SZH=248,83g CK=20,15g SZH=249,30g CK=20,15g SZH=249,77g CK=20,15g SZH=250,24g CK=20,15g SZH=250,71g CK=20,15g SZH=251,18g CK=20,15g SZH=251,65g CK=20,15g SZH=252,12g CK=20,15g SZH=252,59g CK=20,15g SZH=253,06g CK=20,15g SZH=253,53g CK=20,15g SZH=254,00g CK=20,15g SZH=254,47g CK=20,15g SZH=254,94g CK=20,15g SZH=255,41g CK=20,15g SZH=255,88g CK=20,15g SZH=256,35g CK=20,15g SZH=256,82g CK=20,15g SZH=257,29g CK=20,15g SZH=257,76g CK=20,15g SZH=258,23g CK=20,15g SZH=258,70g CK=20,15g SZH=259,17g CK=20,15g SZH=259,64g CK=20,15g SZH=260,11g CK=20,15g SZH=260,58g CK=20,15g SZH=261,05g CK=20,15g SZH=261,52g CK=20,15g SZH=261,99g CK=20,15g SZH=262,46g CK=20,15g SZH=262,93g CK=20,15g SZH=263,40g CK=20,15g SZH=263,87g CK=20,15g SZH=264,34g CK=20,15g SZH=264,81g CK=20,15g SZH=265,28g CK=20,15g SZH=265,75g CK=20,15g SZH=266,22g CK=20,15g SZH=266,69g CK=20,15g SZH=267,16g CK=20,15g SZH=267,63g CK=20,15g SZH=268,10g CK=20,15g SZH=268,57g CK=20,15g SZH=269,04g CK=20,15g SZH=269,51g CK=20,15g SZH=270,00g CK=20,15g SZH=270,47g CK=20,15g SZH=270,94g CK=20,15g SZH=271,41g CK=20,15g SZH=271,88g CK=20,15g SZH=2727		

[illegible]

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Rizsleves; Sült virsli sertés 'diéta'; Szárzababfőzelék lisztment. tejfőös (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Tejfőös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	
HÉTFŐ 2022.10.17.		Óvoda: EN=221,08kcal FH=5,57g ZS=9,44g SZH=27,61g CK=5,17g SO=0,95g Tzs=1,39g Iskola: EN=254,42kcal FH=6,31g ZS=9,52g SZH=34,83g CK=7,21g SO=1,09g Tzs=1,43g K. Iskola: EN=412,94kcal FH=10,40g ZS=18,80g SZH=48,01g CK=9,32g SO=1,76g Tzs=2,74g		Óvoda: EN=530,10kcal FH=22,77g ZS=18,01g SZH=68,89g CK=3,12g SO=2,93g Tzs=5,57g Iskola: EN=670,23kcal FH=27,80g ZS=21,49g SZH=90,68g CK=3,99g SO=3,79g Tzs=5,92g K. Iskola: EN=942,82kcal FH=38,68g ZS=37,44g SZH=111,70g CK=4,94g SO=5,69g Tzs=11,29g	
KEDD 2022.10.18.		Óvoda: EN=285,38kcal FH=13,53g ZS=11,63g SZH=30,64g CK=9,33g SO=1,34g Tzs=4,36g Iskola: EN=374,88kcal FH=18,11g ZS=15,89g SZH=38,52g CK=11,65g SO=1,77g Tzs=5,45g K. Iskola: EN=480,07kcal FH=22,90g ZS=19,52g SZH=51,43g CK=14,00g SO=2,37g Tzs=6,60g		Óvoda: EN=462,51kcal FH=24,58g ZS=20,31g SZH=55,30g CK=1,50g SO=0,76g Tzs=1,48g Iskola: EN=596,67kcal FH=31,09g ZS=25,15g SZH=76,88g CK=2,09g SO=2,38g Tzs=1,83g K. Iskola: EN=712,51kcal FH=35,48g ZS=30,32g SZH=82,28g CK=2,63g SO=3,48g Tzs=2,23g	
SZERDA 2022.10.19.		Óvoda: EN=352,90kcal FH=12,45g ZS=10,88g SZH=50,15g CK=20,15g SO=1,18g Tzs=5,43g Iskola: EN=384,30kcal FH=15,05g ZS=13,18g SZH=50,20g CK=20,15g SO=1,34g Tzs=6,83g K. Iskola: EN=415,70kcal FH=17,65g ZS=15,48g SZH=50,25g CK=20,15g SO=1,50g Tzs=8,43g		Óvoda: EN=560,89kcal FH=28,42g ZS=13,97g SZH=70,98g CK=17,01g SO=2,28g Tzs=1,51g Iskola: EN=717,62kcal FH=35,51g ZS=16,63g SZH=90,35g CK=20,83g SO=3,64g Tzs=2,12g K. Iskola: EN=895,57kcal FH=42,93g ZS=23,30g SZH=114,47g CK=24,63g SO=4,54g Tzs=2,76g	
CSÜTÖRTÖK 2022.10.20.		Óvoda: EN=360,10kcal FH=10,44g ZS=9,50g SZH=44,20g CK=9,20g SO=0,85g Tzs=4,30g Iskola: EN=400,50kcal FH=12,10g ZS=10,90g SZH=49,30g CK=11,60g SO=0,90g Tzs=5,15g K. Iskola: EN=428,50kcal FH=13,60g ZS=12,30g SZH=51,60g CK=13,90g SO=0,95g Tzs=6,00g		Óvoda: EN=540,36kcal FH=18,70g ZS=10,95g SZH=86,39g CK=18,53g SO=3,58g Tzs=1,17g Iskola: EN=693,44kcal FH=23,41g ZS=15,54g SZH=108,24g CK=23,71g SO=4,89g Tzs=1,66g K. Iskola: EN=854,70kcal FH=28,86g ZS=17,44g SZH=137,29g CK=30,92g SO=6,32g Tzs=1,89g	
PÉNTEK 2022.10.21.		Óvoda: EN=191,22kcal FH=5,59g ZS=6,82g SZH=26,18g CK=5,17g SO=0,89g Tzs=1,94g Iskola: EN=263,28kcal FH=8,90g ZS=9,90g SZH=33,69g CK=7,25g SO=1,38g Tzs=3,08g K. Iskola: EN=340,78kcal FH=11,69g ZS=11,56g SZH=46,24g CK=9,31g SO=1,80g Tzs=3,88g		Óvoda: EN=614,06kcal FH=22,37g ZS=23,27g SZH=75,88g CK=11,96g SO=1,31g Tzs=2,73g Iskola: EN=818,14kcal FH=28,58g ZS=31,61g SZH=100,02g CK=15,48g SO=2,20g Tzs=3,70g K. Iskola: EN=962,25kcal FH=34,49g ZS=35,05g SZH=122,60g CK=19,64g SO=2,41g Tzs=3,78g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Étlap név:

Tápanyagtartalom: EN=Számitott energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO= só;
Tzs=Tejfejtett zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szójá; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Raktetők; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édeslőszőr; 16=Únateszték
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegei OVI (www.szegei-ovi.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST
Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a
SULI-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)
Suli-Host
Étkezési
Rend szer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;		Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmetélt; Alma;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
HÉTFŐ 2022.10.24.					
Óvoda: EN=362,50kcal FH=9,85g ZS=11,15g SZH=56,13g CK=30,07g SÓ=0,55g Tzs=4,45g Iskola: EN=390,50kcal FH=11,35g ZS=12,55g SZH=58,43g CK=32,37g SÓ=0,60g Tzs=5,30g Kisiskola: EN=418,50kcal FH=12,85g ZS=13,95g SZH=60,73g CK=34,67g SÓ=0,65g Tzs=6,15g		Óvoda: EN=647,98kcal FH=10,28g ZS=16,69g SZH=11,99g CK=32,22g SÓ=2,67g Tzs=3,40g Iskola: EN=856,53kcal FH=14,70g ZS=22,01g SZH=14,72g CK=38,28g SÓ=4,11g Tzs=5,22g Kisiskola: EN=989,94kcal FH=16,80g ZS=28,06g SZH=16,86g CK=38,32g SÓ=4,61g Tzs=5,47g		Óvoda: EN=201,20kcal FH=5,63g ZS=9,47g SZH=22,69g CK=0,14g SÓ=0,95g Tzs=1,39g Iskola: EN=226,30kcal FH=6,37g ZS=9,55g SZH=27,89g CK=0,16g SÓ=1,09g Tzs=1,43g Kisiskola: EN=377,30kcal FH=10,52g ZS=18,86g SZH=40,18g CK=0,26g SÓ=1,76g Tzs=2,74g	
Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Tárhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	
KEDD 2022.10.25.					
Óvoda: EN=310,30kcal FH=11,08g ZS=10,80g SZH=41,45g CK=20,08g SÓ=1,04g Tzs=3,39g Iskola: EN=366,80kcal FH=14,40g ZS=13,18g SZH=46,70g CK=20,10g SÓ=1,34g Tzs=5,63g Kisiskola: EN=448,20kcal FH=18,48g ZS=15,64g SZH=57,15g CK=20,14g SÓ=1,78g Tzs=6,51g		Óvoda: EN=653,18kcal FH=25,00g ZS=25,64g SZH=16,75g CK=17,19g SÓ=2,14g Tzs=1,91g Iskola: EN=857,79kcal FH=32,33g ZS=34,31g SZH=98,64g CK=23,38g SÓ=3,59g Tzs=2,48g Kisiskola: EN=1,057,95kcal FH=38,64g ZS=39,74g SZH=128,73g CK=31,62g SÓ=4,38g Tzs=3,02g		Óvoda: EN=180,50kcal FH=4,71g ZS=3,99g SZH=30,40g CK=0,15g SÓ=0,70g Tzs=0,90g Iskola: EN=184,50kcal FH=4,95g ZS=4,05g SZH=31,00g CK=0,15g SÓ=0,70g Tzs=0,90g Kisiskola: EN=186,50kcal FH=5,07g ZS=4,09g SZH=31,30g CK=0,15g SÓ=0,70g Tzs=0,90g	
Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Paradicsom leves (5)*, Rakott brokkoli kölessel sajtos (2)*; Alma;		Tejfőös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	
SZERDA 2022.10.26.					
Óvoda: EN=291,60kcal FH=12,35g ZS=12,49g SZH=51,47g CK=9,28g SÓ=1,15g Tzs=5,21g Iskola: EN=344,70kcal FH=14,59g ZS=13,97g SZH=38,97g CK=11,60g SÓ=1,34g Tzs=6,10g Kisiskola: EN=502,10kcal FH=20,96g ZS=22,10g SZH=53,14g CK=13,94g SÓ=2,06g Tzs=8,68g		Óvoda: EN=528,72kcal FH=26,13g ZS=16,18g SZH=60,26g CK=16,35g SÓ=1,23g Tzs=3,07g Iskola: EN=676,90kcal FH=33,21g ZS=23,90g SZH=76,29g CK=22,27g SÓ=1,92g Tzs=3,85g Kisiskola: EN=821,70kcal FH=41,38g ZS=30,22g SZH=98,99g CK=26,89g SÓ=2,74g Tzs=4,98g		Óvoda: EN=128,50kcal FH=5,53g ZS=1,70g SZH=21,96g CK=0,08g SÓ=0,66g Tzs=0,16g Iskola: EN=181,80kcal FH=8,21g ZS=3,50g SZH=28,20g CK=0,10g SÓ=0,80g Tzs=0,20g Kisiskola: EN=246,10kcal FH=10,66g ZS=4,52g SZH=39,12g CK=0,14g SÓ=1,18g Tzs=0,28g	
Őszibarack rostoslé (dobozos); Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Burgonyaleves tejfőös (2)*; Sült csirkemomb; Almamártás (2)*; Pírtott kukoricadara;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	
CSÜTÖRTÖK 2022.10.27.					
Óvoda: EN=266,10kcal FH=4,98g ZS=7,22g SZH=43,20g CK=12,20g SÓ=0,96g Tzs=2,09g Iskola: EN=331,40kcal FH=7,70g ZS=10,70g SZH=48,60g CK=12,34g SÓ=1,50g Tzs=3,30g Kisiskola: EN=401,70kcal FH=10,18g ZS=12,56g SZH=59,40g CK=12,44g SÓ=1,98g Tzs=3,98g		Óvoda: EN=534,51kcal FH=22,38g ZS=20,30g SZH=56,47g CK=17,98g SÓ=1,13g Tzs=1,23g Iskola: EN=701,83kcal FH=27,51g ZS=26,51g SZH=77,19g CK=25,32g SÓ=2,42g Tzs=1,73g Kisiskola: EN=854,91kcal FH=32,22g ZS=32,56g SZH=95,16g CK=32,67g SÓ=3,32g Tzs=2,24g		Óvoda: EN=267,50kcal FH=9,45g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,15g SÓ=0,86g Tzs=4,50g Iskola: EN=267,50kcal FH=9,45g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,15g SÓ=0,86g Tzs=4,50g Kisiskola: EN=267,50kcal FH=9,45g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,15g SÓ=0,86g Tzs=4,50g	
Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;		Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Serlés flekken; Kukoricás rizs; Uborkasaláta;		Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
PÉNTEK 2022.10.28.					
Óvoda: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,15g SZH=33,00g CK=5,80g SÓ=0,80g Tzs=4,35g Iskola: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,15g SZH=33,00g CK=5,80g SÓ=0,80g Tzs=4,35g Kisiskola: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,15g SZH=33,00g CK=5,80g SÓ=0,80g Tzs=4,35g		Óvoda: EN=457,74kcal FH=25,03g ZS=18,34g SZH=57,83g CK=5,53g SÓ=1,31g Tzs=1,27g Iskola: EN=588,62kcal FH=32,23g ZS=22,05g SZH=80,41g CK=6,91g SÓ=2,85g Tzs=1,46g Kisiskola: EN=676,73kcal FH=36,46g ZS=24,90g SZH=94,45g CK=8,24g SÓ=3,84g Tzs=1,70g		Óvoda: EN=145,90kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=21,47g CK=0,08g SÓ=1,06g Tzs=0,99g Iskola: EN=185,00kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=27,35g CK=0,10g SÓ=1,70g Tzs=1,17g Kisiskola: EN=242,20kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=38,09g CK=0,14g SÓ=2,29g Tzs=1,31g	
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk		SULI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kenyértérési 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=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; Tzs=Telített zsír		Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.ovi.szegegyarvos.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusaától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)		Suli-Host Étkezletési Rendszer 3.0	
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűtű; 15=Édeslőszor; 16=Purinatok					

Óvoda: EN=647,56kcal

FH=10,28g ZS=16,69g

SZH=111,90g CK=32,22g

SO=2,07g Tzs=3,40g

Iskola: EN=856,53kcal

FH=14,70g ZS=23,01g

SZH=144,72g CK=38,26g

SO=4,19g Tzs=5,22g

Kisiskola: EN=889,64kcal

FH=16,80g ZS=26,06g

SZH=168,66g CK=38,37g

SO=4,61g Tzs=5,47g

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Téj (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Tárkonyos csirkereguleves 'tejmentes'; Diós metél (6)*; Alma;		Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	
HÉTFŐ 2022.10.31.		Övoda: EN=312,80kcal Iskolai: EN=365,70kcal K: Iskolai: EN=544,10kcal FH=11,57g ZS=15,04g FH=13,81g ZS=16,52g FH=19,40g ZS=27,20g SZH=31,77g CK=9,34g SZH=39,27g CK=11,68g SZH=53,74g CK=14,06g SO=1,15g Tzs=4,79g SO=1,34g Tzs=5,68g SO=2,08g Tzs=7,88g		Övoda: EN=550,34kcal Iskolai: EN=751,53kcal K: Iskolai: EN=906,49kcal FH=17,29g ZS=16,72g FH=21,66g ZS=25,20g FH=25,39g ZS=31,28g SZH=80,25g CK=18,28g SZH=106,49g CK=23,68g SZH=127,32g CK=26,78g SO=0,92g Tzs=0,31g SO=1,33g Tzs=0,82g SO=1,54g Tzs=1,23g	
Övoda: EN=218,75kcal Iskolai: EN=268,63kcal K: Iskolai: EN=328,59kcal FH=6,55g ZS=1,86g FH=9,71g ZS=2,98g FH=12,07g ZS=3,56g SZH=43,04g CK=20,12g SZH=49,47g CK=20,18g SZH=60,47g CK=20,27g SO=0,86g Tzs=0,19g SO=0,80g Tzs=0,23g SO=1,18g Tzs=0,31g		Övoda: EN=517,91kcal Iskolai: EN=676,70kcal K: Iskolai: EN=828,40kcal FH=22,20g ZS=14,43g FH=24,86g ZS=28,98g FH=29,37g ZS=34,02g SZH=89,82g CK=12,48g SZH=76,72g CK=15,56g SZH=96,86g CK=18,60g SO=1,03g Tzs=0,87g SO=2,38g Tzs=1,18g SO=3,87g Tzs=1,53g		Övoda: EN=179,60kcal Iskolai: EN=204,70kcal K: Iskolai: EN=334,10kcal FH=6,35g ZS=6,89g FH=7,09g ZS=6,97g FH=11,96g ZS=13,70g SZH=22,27g CK=0,08g SZH=27,47g CK=0,10g SZH=39,34g CK=0,14g SO=0,95g Tzs=1,81g SO=1,09g Tzs=1,85g SO=1,76g Tzs=3,58g	
Rostos almale; Körözött 'házi' (2)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		Csontleves; Vagdalt sertés(tojás-, lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Csirkemájkrém 30g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	
Kedd 2022.11.01.		Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfilé); Uborkasaláta;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	
Szerda 2022.11.02.		Övoda: EN=469,80kcal Iskolai: EN=579,91kcal K: Iskolai: EN=712,00kcal FH=22,20g ZS=14,43g FH=24,86g ZS=28,98g FH=29,37g ZS=34,02g SZH=89,82g CK=12,48g SZH=76,72g CK=15,56g SZH=96,86g CK=18,60g SO=1,03g Tzs=0,87g SO=2,38g Tzs=1,18g SO=3,87g Tzs=1,53g		Övoda: EN=267,50kcal Iskolai: EN=267,50kcal K: Iskolai: EN=267,50kcal FH=9,45g ZS=9,30g FH=9,45g ZS=9,30g FH=9,45g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,15g SZH=35,50g CK=6,15g SZH=35,50g CK=6,15g SO=0,85g Tzs=4,50g SO=0,85g Tzs=4,50g SO=0,85g Tzs=4,50g	
Tea csipkebogyó; Gépsonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Szilvaleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Riz-biziz; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Alma;		Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	
Csütörtök 2022.11.03.		Övoda: EN=503,32kcal Iskolai: EN=665,24kcal K: Iskolai: EN=816,62kcal FH=18,45g ZS=10,45g FH=24,27g ZS=13,59g FH=30,02g ZS=15,86g SZH=93,07g CK=19,39g SZH=125,67g CK=25,19g SZH=154,76g CK=33,02g SO=2,70g Tzs=1,20g SO=3,45g Tzs=1,58g SO=4,35g Tzs=1,86g		Övoda: EN=170,50kcal Iskolai: EN=234,20kcal K: Iskolai: EN=303,70kcal FH=5,58g ZS=6,82g FH=8,90g ZS=9,90g FH=11,68g ZS=11,56g SZH=21,10g CK=0,12g SZH=26,60g CK=0,18g SZH=37,15g CK=0,24g SO=0,88g Tzs=1,94g SO=1,38g Tzs=3,08g SO=1,80g Tzs=3,68g	
Téj (2)*; Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás sajtos csirkecomb (2)*; Tört burgonya;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnártka (allergénmentes) (1)*;	
Övoda: EN=263,08kcal Iskolai: EN=332,52kcal K: Iskolai: EN=443,32kcal FH=13,21g ZS=9,54g FH=17,56g ZS=11,83g FH=24,74g ZS=15,01g SZH=30,18g CK=9,33g SZH=37,67g CK=11,65g SZH=50,45g CK=13,99g SO=1,34g Tzs=4,16g SO=1,77g Tzs=5,05g SO=2,35g Tzs=5,98g		Övoda: EN=549,28kcal Iskolai: EN=726,76kcal K: Iskolai: EN=937,48kcal FH=28,76g ZS=18,07g FH=38,20g ZS=25,46g FH=42,89g ZS=28,17g SZH=62,15g CK=6,17g SZH=76,92g CK=7,86g SZH=94,45g CK=9,43g SO=2,28g Tzs=2,78g SO=3,98g Tzs=4,77g SO=4,52g Tzs=5,05g		Övoda: EN=253,00kcal Iskolai: EN=253,00kcal K: Iskolai: EN=315,50kcal FH=3,85g ZS=5,55g FH=3,85g ZS=5,55g FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SZH=45,45g CK=17,70g SZH=45,45g CK=17,70g SO=0,35g Tzs=1,05g SO=0,35g Tzs=1,05g SO=0,35g Tzs=1,05g	
Péntek 2022.11.04.		Övoda: EN=227,90kcal Iskolai: EN=257,00kcal K: Iskolai: EN=309,20kcal FH=8,12g ZS=9,16g FH=9,10g ZS=9,30g FH=10,70g ZS=9,49g SZH=33,20g CK=5,80g SZH=33,20g CK=5,80g SZH=43,90g CK=5,84g SO=0,71g Tzs=4,31g SO=0,85g Tzs=4,33g SO=1,13g Tzs=4,43g		Övoda: EN=253,00kcal Iskolai: EN=253,00kcal K: Iskolai: EN=315,50kcal FH=3,85g ZS=5,55g FH=3,85g ZS=5,55g FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SZH=45,45g CK=17,70g SZH=45,45g CK=17,70g SO=0,35g Tzs=1,05g SO=0,35g Tzs=1,05g SO=0,35g Tzs=1,05g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Étlap név:

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só;
TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szármag; 13=Kén-dioxid; 14=Ciliagfűt; 15=Édeslőszőr; 16=Puhatestűek
Dietás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegedi OVI (www.oiv.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST
Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a
SULI-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)
Suli-Host
Étkezési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2022.10.01.-től 2022.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves (tejes) Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	120,57kcal	1,72g	0,61g	26,10g	21,28g	0,23g	0,27g
Almamártás Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	153,39kcal	1,77g	4,45g	25,11g	17,10g	0,11g	0,20g
Aprópecsenye sertés 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,29kcal	16,89g	8,33g	1,09g	0,34g	0,20g	0,20g
Bácskai rizseshús sertés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	251,17kcal	13,91g	9,79g	40,47g	0,25g	1,49g	0,61g
Baromfi párizsi (diéta) Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
Bazsalikom csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,81g	6,93g	0,94g	0,21g	0,10g	0,30g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,20g	0,20g
Bugaci sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,25kcal	13,20g	8,24g	3,72g	0,51g	0,60g	0,82g
Burgonyaleves tejfölös Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	107,80kcal	2,61g	2,70g	16,86g	0,89g	0,53g	0,22g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,32g	0,00g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,36g	0,06g	1,44g	1,14g	0,90g	0,00g
Csirkemájkrém 30g Összetétel: Csirke májaskrém 30g	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	186,09kcal	17,14g	11,63g	2,30g	0,68g	0,20g	0,82g
Csontleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsza tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,41kcal	1,04g	2,11g	9,16g	1,10g	0,13g	0,22g
Darásmetélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	465,83kcal	4,47g	8,26g	92,24g	32,00g	1,51g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2022.10.01.-től 2022.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Díós metélt Összetétel: Dióbél, Étolaj 'napraforgó', Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	400,34kcal	5,66g	12,10g	65,75g	17,50g	0,10g	0,10g
Finomfőzelék tej Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	201,98kcal	7,31g	3,62g	33,09g	16,04g	0,86g	0,63g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Frankfurti leves liszt-,tejmentes Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Virsli	148,03kcal	5,37g	8,43g	11,96g	0,22g	1,17g	2,70g
Gomba krémleves tej-, lisztmentes Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	71,01kcal	2,39g	2,24g	10,19g	0,27g	0,22g	0,22g
Gulyás leves sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,59kcal	10,38g	9,14g	15,04g	1,04g	0,13g	0,63g
Házi pulykahúskrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'	69,38kcal	4,29g	5,68g	0,13g	0,05g	0,58g	0,80g
Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes' Összetétel: Liga margarin, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'	50,66kcal	4,25g	3,62g	0,13g	0,05g	0,58g	0,60g
Hentes sertés szelet 'lisztmentes' Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Pápai sonka, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	175,56kcal	19,51g	8,87g	3,27g	0,32g	0,99g	0,41g
Húsgombóc sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Ríz 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	199,76kcal	9,74g	13,84g	12,28g	0,13g	0,10g	0,20g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,56kcal	1,30g	0,17g	12,69g	8,00g	0,10g	0,01g
Karalábé leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,78kcal	1,57g	1,24g	10,19g	3,54g	0,59g	0,13g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, tejmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	113,02kcal	3,07g	2,23g	19,59g	0,17g	0,30g	0,21g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2022.10.01.-től 2022.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kifli (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,65g	0,20g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöldség keverék, Fagy. pritamin paprika, Köles, Liga margarin, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	250,96kcal	6,91g	8,33g	36,07g	0,24g	0,12g	0,78g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,83kcal	17,01g	10,13g	0,68g	0,13g	0,99g	0,30g
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,44g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	172,70kcal	4,60g	5,76g	36,89g	0,83g	0,10g	0,64g
Lebbencs leves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	106,03kcal	2,15g	2,99g	16,59g	0,89g	0,58g	0,53g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	421,84kcal	4,50g	13,72g	68,60g	18,04g	0,99g	1,48g
Meggyleves 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	85,04kcal	1,16g	0,15g	19,33g	15,35g	0,10g	0,00g
Milánói makaróni Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	457,68kcal	14,84g	18,51g	56,03g	8,98g	0,53g	0,34g
Mini dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Mini méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Molnárka (allergénmentes) Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g	159,00kcal	3,85g	2,05g	30,45g	4,45g	0,35g	0,35g
Mustár diéta Összetétel: Mustár	18,80kcal	1,00g	1,20g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Mustáros sertésszelet (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	207,16kcal	17,35g	13,26g	3,65g	0,34g	0,20g	0,70g
Natúr sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,51kcal	17,23g	12,06g	5,05g	0,21g	0,99g	0,60g
Őszibarack Összetétel: Őszibarack	45,10kcal	0,77g	0,00g	9,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Őszibarack leves tej Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	107,09kcal	1,24g	0,69g	24,31g	19,90g	0,11g	0,17g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2022.10.01.-től 2022.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Őszibarack rostoslé (dobozos) Összetétel: 50%-os őszibarack dobozos gyümölcsle	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Paprikás burgonya sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,50g	1,02g
Paradicsom leves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	122,24kcal	1,81g	3,09g	21,68g	12,48g	0,13g	0,33g
Paradicsom mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	137,61kcal	3,31g	2,32g	25,70g	15,04g	0,17g	0,26g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Párolt csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott'	144,11kcal	20,02g	5,44g	3,26g	0,00g	0,99g	0,50g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	204,74kcal	3,85g	7,54g	47,56g	0,09g	0,30g	0,80g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	121,15kcal	2,56g	3,34g	31,67g	0,04g	0,20g	0,35g
Párolt zöldségek inyenc Összetétel: Fagy. inyenc zöldség keverék, Liga margarin, Só 'jódozott'	73,80kcal	3,62g	1,60g	10,82g	0,02g	0,23g	0,21g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	254,64kcal	5,02g	7,96g	36,82g	0,00g	0,50g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	240,52kcal	3,93g	11,23g	48,13g	0,34g	0,50g	1,20g
Petrezselymes túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,56kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,10g	0,00g
Pirított kukoricadara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'	120,74kcal	2,00g	6,12g	14,00g	0,00g	0,20g	0,60g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Pritaminos csibevagdalt 'tej, tojásmentes' Összetétel: Burgonya, Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	121,44kcal	13,06g	5,18g	4,93g	0,41g	0,50g	0,51g
Pulyka aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	174,37kcal	17,03g	11,04g	0,75g	0,13g	0,99g	0,40g
Rakott brokkoli kölessel sajtos Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '2,8%', Trappista sajt, Vöröshagyma	372,38kcal	23,89g	15,09g	30,88g	3,86g	1,10g	2,74g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt 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"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2022.10.01.-től 2022.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rizsleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	48,66kcal	1,44g	1,14g	9,81g	1,39g	0,55g	0,13g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	143,56kcal	9,39g	9,80g	4,31g	0,00g	1,04g	1,00g
Rostos almálé Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcsle	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Sajtos-tejfölös tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Tejföl '12%', Trappista sajt	347,66kcal	9,58g	13,03g	47,13g	0,00g	0,51g	4,15g
Sajtszórat Összetétel: Trappista sajt	47,10kcal	3,90g	3,45g	0,08g	0,00g	0,24g	2,25g
Sertés flekken Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,93kcal	17,44g	10,28g	5,84g	0,42g	0,50g	0,41g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,99g	0,10g
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,58kcal	16,00g	7,04g	0,50g	0,00g	0,30g	0,20g
Sült hal Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	100,44kcal	9,60g	4,32g	5,61g	0,00g	1,04g	0,40g
Sült virsli sertés 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Szárazbabfőzelék lisztment. tejfölös Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	237,03kcal	11,77g	3,95g	37,26g	1,58g	0,50g	0,30g
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,05kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,50g	0,50g
Szilvaleves 'tejmentes' Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	92,44kcal	0,75g	0,13g	21,53g	17,22g	0,11g	0,00g
Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,20kcal	1,86g	3,17g	15,21g	0,93g	0,53g	0,32g
Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	115,90kcal	11,19g	4,63g	6,81g	0,78g	0,82g	0,21g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes) Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	34,40kcal	1,91g	2,77g	0,43g	0,05g	0,44g	1,04g
Tavaszi leves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	75,62kcal	1,06g	4,81g	6,74g	1,15g	0,23g	0,51g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2022.10.01.-től 2022.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	20,72kcal	0,00g	0,00g	5,06g	5,05g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	20,48kcal	0,00g	0,00g	5,04g	5,03g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '2,8%'	112,00kcal	6,00g	5,60g	9,20g	9,20g	0,20g	3,40g
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,10g	0,00g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,67kcal	5,03g	6,12g	37,01g	0,09g	0,99g	0,60g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,15g	0,00g	0,48g	4,50g
Uborka Összetétel: Kigó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	24,10kcal	0,60g	0,06g	5,02g	4,00g	0,50g	0,00g
Vagdalt pogácsa burgonyás Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,50g	0,26g
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
Zellerkrémleves 'tejmentes' Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,13kcal	1,87g	1,43g	10,36g	1,68g	0,17g	0,16g
Zöldbab leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	90,30kcal	3,18g	1,45g	15,19g	2,41g	0,54g	0,16g
Zöldbabfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	138,93kcal	4,42g	5,15g	17,38g	5,28g	0,21g	0,47g
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	75,17kcal	3,19g	1,31g	12,08g	2,98g	0,54g	0,15g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	231,01kcal	9,00g	5,42g	34,91g	15,84g	0,56g	1,16g
Zöldborsós sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,57kcal	13,90g	7,72g	4,20g	1,17g	0,50g	0,32g
Zöldfűszeres harcsapástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2022.10.01.-től 2022.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,36g	0,09g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldségleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	68,62kcal	1,83g	2,61g	8,90g	1,94g	0,56g	0,27g
Zsemle (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g	143,00kcal	4,35g	0,40g	29,50g	0,15g	0,70g	0,20g