

Tízórai

Ebéd A

Uzsonna

Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;

Őszibarack leves tejszínes (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;

Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;

HÉTFŐ
2024.12.02.

Ovoda: EN=314, 10kcal
FH=10,76g ZS=9,10g
SZH=29,99g CK=0,08g
SÓ=1,04g TZS=5,36g

Iskola: EN=370,60kcal
FH=14,10g ZS=13,10g
SZH=35,20g CK=0,10g
SÓ=1,34g TZS=6,90g

Kisiskola: EN=452,20kcal
FH=18,18g ZS=15,56g
SZH=45,65g CK=0,14g
SÓ=1,79g TZS=8,48g

Ovoda: EN=493,17kcal
FH=19,07g ZS=19,64g
SZH=76,64g CK=2,41g
SÓ=0,34g TZS=1,69g

Iskola: EN=648,87kcal
FH=25,43g ZS=26,14g
SZH=100,03g CK=2,6,88g
SÓ=0,54g TZS=2,22g

Kisiskola: EN=784,26kcal
FH=29,69g ZS=31,83g
SZH=122,28g CK=3,1,35g
SÓ=0,62g TZS=2,81g

Ovoda: EN=208,60kcal
FH=4,79g ZS=3,90g
SZH=37,20g CK=0,15g
SÓ=0,70g TZS=0,90g

Iskola: EN=221,00kcal
FH=4,95g ZS=3,90g
SZH=40,00g CK=0,15g
SÓ=0,70g TZS=0,90g

Kisiskola: EN=221,00kcal
FH=4,95g ZS=3,90g
SZH=40,00g CK=0,15g
SÓ=0,70g TZS=0,90g

KEDD
2024.12.03.

Ovoda: EN=228,50kcal
FH=6,36g ZS=9,23g
SZH=27,31g CK=6,08g
SÓ=0,71g TZS=4,48g

Iskola: EN=256,00kcal
FH=9,30g ZS=9,35g
SZH=43,42g CK=6,14g
SÓ=0,85g TZS=4,50g

Kisiskola: EN=307,40kcal
FH=10,86g ZS=9,52g
SZH=43,42g CK=6,14g
SÓ=1,13g TZS=4,58g

Ovoda: EN=535,38kcal
FH=26,92g ZS=12,83g
SZH=72,31g CK=2,28g
SÓ=0,79g TZS=0,74g

Iskola: EN=670,48kcal
FH=33,53g ZS=17,07g
SZH=88,67g CK=2,93g
SÓ=1,10g TZS=1,04g

Kisiskola: EN=809,18kcal
FH=38,52g ZS=21,00g
SZH=108,38g CK=3,59g
SÓ=1,55g TZS=1,42g

Ovoda: EN=191,90kcal
FH=2,96g ZS=3,82g
SZH=37,28g CK=1,650g
SÓ=0,58g TZS=0,86g

Iskola: EN=217,00kcal
FH=3,70g ZS=3,90g
SZH=42,28g CK=1,652g
SÓ=0,70g TZS=0,90g

Kisiskola: EN=267,20kcal
FH=5,18g ZS=4,06g
SZH=52,88g CK=1,656g
SÓ=0,98g TZS=0,98g

Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;

Zöldszilves tej-, cukormentes; Sertés sült; Burgonyafőzelék 'tejmentes'; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;

Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Jégcsaprettek;

SZERDA
2024.12.04.

Ovoda: EN=276,50kcal
FH=10,05g ZS=8,55g
SZH=39,65g CK=5,13g
SÓ=0,59g TZS=2,85g

Iskola: EN=300,50kcal
FH=11,60g ZS=9,30g
SZH=41,99g CK=5,95g
SÓ=0,60g TZS=3,30g

Kisiskola: EN=322,50kcal
FH=13,15g ZS=10,05g
SZH=44,25g CK=6,18,25g
SÓ=0,69g TZS=3,75g

Ovoda: EN=590,52kcal
FH=23,40g ZS=22,53g
SZH=71,19g CK=11,15g
SÓ=0,33g TZS=1,87g

Iskola: EN=767,94kcal
FH=29,52g ZS=29,62g
SZH=97,74g CK=18,99g
SÓ=0,70g TZS=2,48g

Kisiskola: EN=954,83kcal
FH=33,41g ZS=33,28g
SZH=122,58g CK=24,27g
SÓ=1,18g TZS=2,98g

Ovoda: EN=154,10kcal
FH=5,69g ZS=4,43g
SZH=22,02g CK=0,08g
SÓ=0,86g TZS=1,02g

Iskola: EN=200,00kcal
FH=9,05g ZS=5,11g
SZH=28,32g CK=0,10g
SÓ=1,30g TZS=1,22g

Kisiskola: EN=260,60kcal
FH=11,84g ZS=5,57g
SZH=39,27g CK=0,14g
SÓ=1,79g TZS=1,39g

Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;

Csontleves; Hentes sertésragu 'lisztmentes' (1)*; Tört burgonya; Alma;

Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;

CSÜTÖRTÖK
2024.12.05.

Ovoda: EN=166,62kcal
FH=5,02g ZS=4,17g
SZH=26,53g CK=5,13g
SÓ=1,06g TZS=0,99g

Iskola: EN=214,08kcal
FH=7,82g ZS=4,59g
SZH=34,44g CK=7,17g
SÓ=1,70g TZS=1,17g

Kisiskola: EN=279,28kcal
FH=10,33g ZS=4,92g
SZH=47,17g CK=9,21g
SÓ=2,23g TZS=1,31g

Ovoda: EN=476,14kcal
FH=21,82g ZS=15,49g
SZH=57,05g CK=1,50g
SÓ=0,84g TZS=1,23g

Iskola: EN=646,53kcal
FH=30,44g ZS=22,51g
SZH=73,85g CK=2,15g
SÓ=1,43g TZS=1,95g

Kisiskola: EN=764,72kcal
FH=36,57g ZS=28,11g
SZH=87,63g CK=2,72g
SÓ=1,90g TZS=2,15g

Ovoda: EN=204,20kcal
FH=5,87g ZS=9,47g
SZH=23,08g CK=0,14g
SÓ=0,95g TZS=1,39g

Iskola: EN=231,70kcal
FH=8,81g ZS=9,57g
SZH=28,62g CK=0,16g
SÓ=1,08g TZS=1,43g

Kisiskola: EN=383,30kcal
FH=11,00g ZS=10,86g
SZH=40,96g CK=0,26g
SÓ=1,76g TZS=2,74g

Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Jégcsaprettek;

Burgonyaleves tejfőlé (2)*; Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes'; Zöldbabfőzelék (2)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Mandarin;

Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;

PÉNTEK
2024.12.06.

Ovoda: EN=266,70kcal
FH=10,88g ZS=6,93g
SZH=39,06g CK=9,35g
SÓ=0,90g TZS=2,70g

Iskola: EN=291,50kcal
FH=12,65g ZS=7,70g
SZH=41,60g CK=11,65g
SÓ=0,95g TZS=3,15g

Kisiskola: EN=314,90kcal
FH=14,31g ZS=8,46g
SZH=44,02g CK=13,95g
SÓ=1,00g TZS=3,60g

Ovoda: EN=505,65kcal
FH=21,48g ZS=15,43g
SZH=65,53g CK=6,47g
SÓ=0,69g TZS=1,39g

Iskola: EN=672,40kcal
FH=29,28g ZS=19,99g
SZH=87,48g CK=8,98g
SÓ=1,08g TZS=1,73g

Kisiskola: EN=847,72kcal
FH=36,93g ZS=24,52g
SZH=111,84g CK=10,31g
SÓ=1,51g TZS=2,12g

Ovoda: EN=194,40kcal
FH=2,96g ZS=3,82g
SZH=35,50g CK=1,333g
SÓ=0,58g TZS=0,86g

Iskola: EN=219,50kcal
FH=3,70g ZS=3,90g
SZH=41,00g CK=1,338g
SÓ=0,70g TZS=0,90g

Kisiskola: EN=332,20kcal
FH=5,18g ZS=4,06g
SZH=56,40g CK=1,64g
SÓ=0,98g TZS=0,98g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérágyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-015
E-mail: mail@sull-host.hu

Étlap név: 01000A1 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=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktétlek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=C-sillagfűrt; 15=Edesfűszer; 16=Puhatestiek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szövegi tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Sull-Host
Ékeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Almaleves (tejles) (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
SZOMBAT 2024.12.07.	Övoda: EN=149,27kcal FH=6,89g ZS=1,69g SZH=26,70g CK=5,17g SÓ=0,58g TZS=0,16g	Övoda: EN=540,90kcal FH=24,25g ZS=17,02g SZH=66,76g CK=23,19g SÓ=1,14g TZS=1,29g	Övoda: EN=145,90kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=21,47g CK=0,09g SÓ=1,06g TZS=0,99g
	Iskola: EN=203,51kcal FH=6,81g ZS=2,76g SZH=34,58g CK=7,26g SÓ=0,73g TZS=0,20g	Iskola: EN=671,52kcal FH=30,34g ZS=19,93g SZH=85,30g CK=31,31g SÓ=1,57g TZS=1,48g	Iskola: EN=185,00kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=27,35g CK=0,10g SÓ=1,70g TZS=1,17g
	Kiskola: EN=289,47kcal FH=11,05g ZS=3,30g SZH=47,28g CK=9,34g SÓ=1,04g TZS=0,28g	Kiskola: EN=794,98kcal FH=34,60g ZS=22,16g SZH=103,13g CK=38,80g SÓ=2,01g TZS=1,77g	Kiskola: EN=242,20kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=38,09g CK=0,14g SÓ=2,23g TZS=1,31g
VASÁRNAP 2024.12.08.	Övoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Övoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Övoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g
	Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g
	Kiskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Kiskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Kiskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



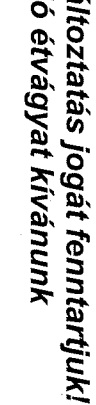
SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
 6724 Szeged, KenyérÉvéri út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
 E-mail: mail@sull-host.hu

Étlap név:

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;
 TZS=Telített zsírf
 (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
 9=Hal; 10=Rakételek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesfűszer; 16=Punastejűk
 Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
 Szegedi ÖVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST
 Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a
 SULL-HOST Kft. diétetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)
Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
HÉTFŐ 2024.12.09.	Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Rizsleves; Chilis bab diéta; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Téjfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	
	Ovoda: EN=221,08kcal FH=5,67g ZS=6,44g 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	Ovoda: EN=487,52kcal FH=24,44g ZS=15,82g SZH=60,69g CK=2,63g SO=0,78g Tzs=0,52g	Iskola: EN=676,47kcal FH=33,74g ZS=24,43g SZH=84,43g CK=3,51g SO=1,14g Tzs=0,83g	Ovoda: EN=130,90kcal FH=5,59g ZS=1,70g SZH=22,35g CK=0,08g SO=0,57g Tzs=0,16g	Iskola: EN=185,80kcal FH=8,31g ZS=3,60g SZH=28,85g CK=0,10g SO=0,71g Tzs=0,20g
KEDD 2024.12.10.	Téj (2)*; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		Csontleves; Mustáros sertésszelet (diéta) (1)*; Párolt zöldségek inyenc (5)*; Párolt rizs;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;	
	Ovoda: EN=261,38kcal FH=13,75g ZS=9,03g SZH=30,64g CK=9,33g SO=0,85g Tzs=2,76g	Iskola: EN=344,86kcal FH=18,36g ZS=12,64g SZH=38,52g CK=11,85g SO=1,04g Tzs=3,45g	Ovoda: EN=482,37kcal FH=24,56g ZS=20,31g SZH=65,58g CK=1,48g SO=0,18g Tzs=1,27g	Iskola: EN=596,51kcal FH=31,07g ZS=25,15g SZH=84,84g CK=2,07g SO=0,46g Tzs=1,59g	Ovoda: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SO=0,35g Tzs=1,05g	Iskola: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SO=0,35g Tzs=1,05g
SZERDA 2024.12.11.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;		Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék tejles (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
	Ovoda: EN=356,70kcal FH=12,15g ZS=10,80g SZH=38,65g CK=0,15g SO=1,18g Tzs=5,40g	Iskola: EN=388,10kcal FH=14,75g ZS=13,10g SZH=38,70g CK=0,15g SO=1,34g Tzs=6,90g	Ovoda: EN=560,74kcal FH=28,41g ZS=19,97g SZH=70,92g CK=17,01g SO=0,93g Tzs=1,51g	Iskola: EN=717,31kcal FH=35,50g ZS=18,62g SZH=90,27g CK=20,83g SO=1,28g Tzs=2,12g	Ovoda: EN=179,60kcal FH=6,35g ZS=6,89g SZH=22,27g CK=0,08g SO=0,96g Tzs=1,81g	Iskola: EN=204,70kcal FH=7,72g ZS=6,97g SZH=27,47g CK=0,10g SO=1,09g Tzs=1,85g
CSÜTÖRTÖK 2024.12.12.	Téj (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Alma;		Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Petrezselymes túrókrém (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
	Ovoda: EN=336,10kcal FH=10,64g ZS=6,90g SZH=44,20g CK=9,30g SO=0,85g Tzs=2,70g	Iskola: EN=370,50kcal FH=12,35g ZS=7,65g SZH=49,30g CK=11,60g SO=0,90g Tzs=3,15g	Ovoda: EN=501,69kcal FH=18,87g ZS=5,63g SZH=68,58g CK=18,44g SO=2,35g Tzs=0,56g	Iskola: EN=639,56kcal FH=23,67g ZS=8,01g SZH=88,58g CK=23,58g SO=3,01g Tzs=0,81g	Ovoda: EN=124,98kcal FH=5,23g ZS=1,67g SZH=21,45g CK=0,08g SO=0,57g Tzs=0,16g	Iskola: EN=176,69kcal FH=7,72g ZS=3,45g SZH=27,35g CK=0,10g SO=0,71g Tzs=0,20g
PÉNTEK 2024.12.13.	Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Milánói makaróni; Sajtszórat (2)*; Alma;		Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	
	Ovoda: EN=191,22kcal FH=5,56g ZS=6,82g SZH=26,16g 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=1,14g Tzs=3,06g	Ovoda: EN=614,08kcal FH=22,37g ZS=23,27g SZH=75,89g CK=11,98g SO=0,48g Tzs=2,73g	Iskola: EN=818,14kcal FH=29,58g ZS=31,61g SZH=100,02g CK=15,48g SO=0,66g Tzs=3,70g	Ovoda: EN=304,50kcal FH=11,51g ZS=9,59g SZH=41,00g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g	Iskola: EN=308,50kcal FH=11,73g ZS=9,65g SZH=41,60g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g



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

Étlap név:
0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számitott energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO= só;
TZS=Telített zsír
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Ráktarélok; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilifajűrt; 15=Édesítőszerv; 16=Puhítószer
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓV (www.ov.sull-host.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
Tej (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
SZOMBAT 2024.12.14.		
Ovoda: EN=342,20kcal FH=12,20g ZS=10,30g SZH=36,90g CK=9,42g SÓ=1,25g TZS=3,90g	Iskola: EN=404,40kcal FH=15,75g ZS=14,45g SZH=39,60g CK=11,84g SÓ=1,70g TZS=5,55g	K. Iskola: EN=448,50kcal FH=18,30g ZS=16,90g SZH=42,10g CK=14,20g SÓ=1,95g TZS=6,60g
Ovoda: EN=344,61kcal FH=15,43g ZS=10,00g SZH=61,24g CK=16,75g SÓ=1,38g TZS=0,62g	Iskola: EN=444,94kcal FH=18,79g ZS=12,78g SZH=79,23g CK=25,66g SÓ=1,84g TZS=0,82g	K. Iskola: EN=534,67kcal FH=21,85g ZS=15,54g SZH=94,90g CK=32,28g SÓ=2,16g TZS=1,03g
VASÁRNP 2024.12.15.		
Ovoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	K. Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g
Ovoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	K. Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Szántott 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=Szézám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillegfűt; 15=Édesítőszer; 16=Pinhaszték
 Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. diétikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-635-3081)

Suli-Host
 Étkeztetési
 Rendszer 3.0

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
HÉTFŐ 2024.12.16.	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;		Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmetélt; Narancs;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
KEDD 2024.12.17.	Rostos ivólé 100% narancs; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Tahonyaleves tej-, cukormentes; Vagdalt pogácsa burgonyás; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	
SZERDA 2024.12.18.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Paradicsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel sajtos (2)*; Alma;		Tejfőltés túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	
CSÜTÖRTÖK 2024.12.19.	Alma rostoslé 'dobozos'; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Burgonyaleves tejfőltés (2)*; Sült csirkerecomb; Almamártás (2)*; Pirított kukoricadara;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	
PÉNTEK 2024.12.20.	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;		Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Mandarin;		Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	



SULLI-HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérégyházi út 4. Tel.: +36-62-542-015. Fax: +36-62-542-016

SULLI-HOST
Étlap név:
0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só;
TZS=Telített zsírf;

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Ráktétél; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csiljagfű; 15=Édesfűszeg; 16=Puhatestűek

Détás ételtek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikusaival kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Sull-Host Étkészítési Rendszer 3.0

HÉTFŐ 2024.12.23.		KEDD 2024.12.24.		SZERDA 2024.12.25.		CSÜTÖRTÖK 2024.12.26.		PÉNTEK 2024.12.27.	
Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai	
Tej (2)*, Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Tej (2)*, Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Tej (2)*, Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Tej (2)*, Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Tej (2)*, Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	
Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Diós metélt (6)*; Alma;		Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Diós metélt (6)*; Alma;		Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Diós metélt (6)*; Alma;		Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Diós metélt (6)*; Alma;		Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Diós metélt (6)*; Alma;	
Ebéd A		Ebéd A		Ebéd A		Ebéd A		Ebéd A	
Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	
Csonleves; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Csonleves; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Csonleves; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Csonleves; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Csonleves; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	
Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfilé); Uborkasaláta;		Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfilé); Uborkasaláta;		Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfilé); Uborkasaláta;		Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfilé); Uborkasaláta;		Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfilé); Uborkasaláta;	
Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	
Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	
Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;	
Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás sajtos csirkecomb (2)*; Burgonyapüré natur;		Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás sajtos csirkecomb (2)*; Burgonyapüré natur;		Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás sajtos csirkecomb (2)*; Burgonyapüré natur;		Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás sajtos csirkecomb (2)*; Burgonyapüré natur;		Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás sajtos csirkecomb (2)*; Burgonyapüré natur;	
Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	
Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Keryégyházi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

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; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rakéték; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Pinhatesűtő;
SULL-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.ovi.segedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Tízórai

Ebéd A

Uzsonna

Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*;
Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;

Babgyúás leves sertéshússal; Gyümölcsrizs
'tejese' (2)*; Alma;

Mini méz; Bebo margarin 10g; Kifli
(adalékmentes) (1)*;

HÉTFŐ
2024.12.30.

Ovoda: EN=233,60kcal
FH=10,67g ZS=14,84g
SZH=28,67g CK=6,14g
SO=1,10g Tzs=4,99g

Ovoda: EN=562,35kcal
FH=29,76g ZS=11,11g
SZH=95,18g CK=32,56g
SO=0,48g Tzs=2,92g

Ovoda: EN=274,00kcal
FH=4,00g ZS=3,90g
SZH=43,76g CK=16,52g
SO=0,65g Tzs=0,90g

Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo
margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;

Gomba leves; Sertés sült; Meggy mártás
'tejmentes'; Főtt burgonya;

Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
Banán;

KEDD
2024.12.31.

Ovoda: EN=314,10kcal
FH=10,76g ZS=10,72g
SZH=29,95g CK=0,08g
SO=1,04g Tzs=5,36g

Ovoda: EN=513,55kcal
FH=24,40g ZS=14,80g
SZH=66,72g CK=26,37g
SO=0,29g Tzs=0,83g

Ovoda: EN=290,00kcal
FH=5,12g ZS=3,90g
SZH=56,12g CK=0,15g
SO=0,70g Tzs=0,90g

Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka
(allergénmentes) (1)*;

Tarhonyaleves 'tej, cukormentes'; Vadas
pulykaapró (2, 5, 11)*; Szarvacska teszta
gluténment; Narancs;

Csikemajkrém 30g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;
Uborka;

SZERDA
2025.01.01.

Ovoda: EN=276,50kcal
FH=10,05g ZS=8,55g
SZH=36,65g CK=1,365g
SO=0,35g Tzs=2,85g

Ovoda: EN=621,10kcal
FH=23,02g ZS=23,46g
SZH=75,64g CK=1,47g
SO=0,36g Tzs=1,44g

Ovoda: EN=183,20kcal
FH=6,65g ZS=6,92g
SZH=22,78g CK=0,08g
SO=0,36g Tzs=1,81g

Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyer
'Adalékmentes' (1)*;

Almaleves (tejese) (2)*; Paprikás burgonya
sertéshússal; Csemege uborka (11)*;

Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin
10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;

CSÜTÖRTÖK
2025.01.02.

Ovoda: EN=149,27kcal
FH=5,89g ZS=1,69g
SZH=26,70g CK=5,17g
SO=0,59g Tzs=0,16g

Ovoda: EN=540,90kcal
FH=24,25g ZS=17,02g
SZH=66,76g CK=2,31g
SO=1,14g Tzs=1,29g

Ovoda: EN=145,90kcal
FH=5,02g ZS=4,17g
SZH=21,47g CK=0,08g
SO=1,06g Tzs=0,99g

Tej (2)*; Zala Komréta; Bebo margarin 10g;
Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;

Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-,
lisztmentes); Parajfőzelék tejjelle (2)*; Főtt
burgonya; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;

Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka
(allergénmentes) (1)*;

PÉNTEK
2025.01.03.

Ovoda: EN=304,70kcal
FH=13,46g ZS=9,93g
SZH=39,51g CK=9,39g
SO=1,23g Tzs=3,79g

Ovoda: EN=613,04kcal
FH=27,57g ZS=17,16g
SZH=82,39g CK=8,74g
SO=1,33g Tzs=2,28g

Ovoda: EN=253,00kcal
FH=3,86g ZS=5,55g
SZH=45,45g CK=17,70g
SO=0,35g Tzs=1,05g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérfa tér 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=Tejfejtett zsír.

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rakéták; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Ken-dioxid; 14=Csillogó; 15=Édesítőszerek; 16=Puhítószer

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegelei OVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST
Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a
SULI-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-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
Alma rostoslé 'dobozos' Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	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	0,09g	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	0,04g	0,20g
Almás sajtos csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt	242,54kcal	20,23g	11,43g	13,62g	4,40g	0,35g	1,90g
Aprópecsenye sertés 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,29kcal	16,89g	8,33g	1,09g	0,34g	0,06g	0,20g
Babgulyás leves sertéshússal Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárzabab, Vöröshagyma	229,65kcal	17,21g	6,42g	24,42g	1,06g	0,18g	0,22g
Bácskai rizeshús 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	0,45g	0,61g
Banán Összetétel: Banán	115,50kcal	1,43g	0,00g	26,62g	0,00g	0,00g	0,00g
Baromfi párizsi (diéta) Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes' Összetétel: Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	67,91kcal	3,48g	0,52g	11,50g	1,66g	0,22g	0,04g
Burgonyafőzelék 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	226,32kcal	5,30g	2,50g	41,99g	0,13g	0,15g	0,20g
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	0,05g	0,22g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,03g	0,00g
Chilis bab diéta Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fokhagyma, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	338,45kcal	20,04g	14,36g	30,08g	1,16g	0,16g	0,23g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,36g	0,06g	1,44g	1,14g	0,90g	0,00g
Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes' Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	131,52kcal	11,07g	7,27g	4,61g	0,21g	0,01g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,58g	0,86g	0,00g	0,30g	0,16g
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	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	186,09kcal	17,14g	11,63g	2,30g	0,68g	0,06g	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	0,04g	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	0,47g	0,70g
Diós metélt Összetétel: Dióbél, Étolaj 'napraforgó', Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	400,34kcal	5,66g	12,10g	65,75g	17,50g	0,03g	0,10g
Finomfőzelék tejes Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	201,98kcal	7,31g	3,62g	33,09g	16,04g	0,13g	0,63g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,03g	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, Vöröshagyma	151,21kcal	5,46g	8,44g	12,71g	0,56g	0,82g	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	0,08g	0,22g
Gomba leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	79,32kcal	2,76g	2,20g	11,76g	0,99g	0,09g	0,22g
Gombás sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,88kcal	13,22g	8,57g	0,81g	0,25g	0,30g	0,40g
Gyümölcsrizs 'tejes' Összetétel: Fagy. alma, Kristálycukor, Rizs 'A', Tej '1,5%'	298,60kcal	12,13g	4,69g	63,06g	31,50g	0,30g	2,70g
Házi pulykahúskrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'	69,38kcal	4,29g	5,68g	0,13g	0,05g	0,09g	0,80g
Házi zöldséges sertés húskrém 'tejmentes' Összetétel: Liga margarin, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'	50,66kcal	4,25g	3,62g	0,13g	0,05g	0,09g	0,60g
Hentes sertésragu 'lisztmentes' Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Pápai sonka, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	142,96kcal	15,31g	7,25g	3,19g	0,32g	0,50g	0,41g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
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	0,03g	0,01g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
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
Kifli (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,65g	0,20g
Körözött 'házi' Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,15kcal	2,93g	1,37g	0,84g	0,04g	0,03g	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	0,03g	0,64g
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	105,78kcal	2,14g	2,99g	16,53g	0,89g	0,23g	0,53g
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,33kcal	13,25g	12,65g	1,97g	0,42g	0,45g	1,53g
Mandarin Összetétel: Mandarin	27,00kcal	0,42g	0,00g	5,88g	0,00g	0,00g	0,00g
Meggyleves 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	85,04kcal	1,16g	0,15g	19,33g	15,35g	0,03g	0,00g
Meggy mártás 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	200,20kcal	2,30g	4,89g	35,94g	25,25g	0,15g	0,50g
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	0,18g	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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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	0,01g	0,70g
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,66g	0,00g	9,35g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,51kcal	17,23g	12,06g	5,05g	0,21g	0,30g	0,60g
Ósziarack leves tejszínes Összetétel: Fagy. ósziarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	107,09kcal	1,24g	0,69g	24,31g	19,90g	0,04g	0,17g
Pápai sonka (diéta) Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,58g	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	0,15g	1,02g
Paprikás sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	102,51kcal	9,45g	4,20g	6,48g	0,00g	0,90g	0,41g
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	0,06g	0,33g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Paradicsomos káposzta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	135,56kcal	3,87g	2,36g	24,61g	10,97g	0,07g	0,24g
Párolt csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott'	144,11kcal	20,02g	5,44g	3,26g	0,00g	0,30g	0,50g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	121,15kcal	2,56g	3,34g	31,67g	0,04g	0,06g	0,35g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	204,74kcal	3,85g	7,54g	47,56g	0,09g	0,09g	0,80g
Párolt zöldségek inyenc Összetétel: Fagy. inyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	73,66kcal	3,60g	1,60g	10,80g	0,00g	0,06g	0,00g
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	0,15g	1,20g
Petrezselymes túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,56kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Pírított kukoricadara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'	120,74kcal	2,00g	6,12g	14,00g	0,00g	0,06g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
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	0,30g	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 '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	369,74kcal	23,91g	14,80g	30,88g	3,86g	0,56g	2,57g
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	0,31g	0,63g
Rizsleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	48,66kcal	1,44g	1,14g	9,81g	1,39g	0,06g	0,13g
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Rostos ivólé 100% narancs Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
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	0,44g	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	0,15g	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	0,01g	0,10g
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,58kcal	16,00g	7,04g	0,50g	0,00g	0,01g	0,20g
Sült csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	114,47kcal	19,76g	3,56g	0,40g	0,00g	0,30g	0,30g
Sült hal kukoricadarával Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	100,44kcal	9,60g	4,32g	5,61g	0,00g	0,85g	0,40g
Szarvacskás tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacskás tészta	249,05kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,15g	0,50g
Szilvaleves 'tejmentes' Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	92,44kcal	0,75g	0,13g	21,53g	17,22g	0,01g	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	0,18g	0,32g
Tarhonyás csirke (combfilé) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	376,08kcal	19,77g	11,76g	45,91g	0,51g	0,30g	0,71g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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	4,83g	6,81g	0,78g	0,26g	0,21g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
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	96,82kcal	2,56g	4,93g	10,01g	2,46g	0,09g	0,53g
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 '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	234,50kcal	9,39g	3,15g	56,65g	17,20g	0,20g	1,80g
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
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	0,30g	0,60g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,15g	0,00g	0,48g	4,50g
Uborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	24,10kcal	0,60g	0,06g	5,02g	4,00g	0,01g	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	0,15g	0,26g
Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes) 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	0,06g	0,26g
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
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	0,07g	0,47g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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	0,05g	0,15g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%	226,21kcal	9,04g	4,90g	34,91g	15,84g	0,21g	0,84g
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	0,15g	0,32g
Zöldfűszeres harcsapástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,36g	0,09g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöltségleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Étolaj '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	0,07g	0,27g
Zsemle (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g	143,00kcal	4,35g	0,40g	29,50g	0,15g	0,70g	0,20g