

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.02. Ovi: E=258kcal Isk: E=337kcal Kisk: E=428kcal F=14g ZS=8g F=27g ZS=10g F=27g ZS=12g SZ=30g C=9g SZ=38g C=14g SZ=39g C=14g S=1g Tzs=3g S=2g Tzs=3g S=3g Tzs=4g	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Palóc leves; Tejberezs (2)*; Kakao szórát (4)*;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*;	Lecsós sertésszelet; Tört burgonya;
KEDD 2026.11.03. Ovi: E=328kcal Isk: E=378kcal Kisk: E=452kcal F=15g ZS=14g F=18g ZS=15g F=21g ZS=16g SZ=33g C=9g SZ=42g C=12g SZ=44g C=14g S=1g Tzs=3g S=2g Tzs=3g S=2g Tzs=3g	Tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Zöldpaprika; Adalékmentes kenyér (1)*;	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Karfiol leves; Sertés sült; Meggymártás; Főtt burgonya; 	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;
SZERDA 2026.11.04. Ovi: E=280kcal Isk: E=327kcal Kisk: E=398kcal F=9g ZS=7g F=12g ZS=8g F=14g ZS=9g SZ=46g C=20g SZ=56g C=28g SZ=57g C=30g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=4g	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Tarhonyaleves; Vadas pulykaapró (2, 5, 11)*; Szarvacka tészta; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;
CSÜTÖRTÖK 2026.11.05. Ovi: E=240kcal Isk: E=305kcal Kisk: E=388kcal F=6g ZS=7g F=16g ZS=8g F=20g ZS=10g SZ=32g C=9g SZ=40g C=12g SZ=49g C=14g S=1g Tzs=3g S=2g Tzs=3g S=2g Tzs=4g	Tej (2)*; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tea citromos; Házi körözött (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Vegyes gyümölcskrémleves "fejés" (2)*; Paprikás burgonya; Csemege uborka (11)*;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*;
PÉNTEK 2026.11.06. Ovi: E=148kcal Isk: E=208kcal Kisk: E=276kcal F=5g ZS=2g F=8g ZS=3g F=10g ZS=4g SZ=26g C=6g SZ=34g C=7g SZ=47g C=9g S=1g Tzs=0g S=1g Tzs=0g S=1g Tzs=0g	Tea citromos; Tejfölös túró (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Tej (2)*; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Uborka;	Burgonyaleves; Csirke vagdalt; Parajfőzelék (2)*; Főtt burgonya; Adalékmentes kenyér (1)*;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Banán;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyértároló út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016.

E-mail: mail@suli-host.hu Ellenőrizte: Rakonca Anita dietetikus

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SO₂; Tzs=Telített zsírsav (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Soja; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Múster; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Élesztősz; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3061)



Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.16. Tea citromos; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Alma;	Tej (2)*; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*;	Meggyleves; Bácskai rizseshus; Adalékmentes kenyér (1)*; Csemege uborka (11)*;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Aprópecsenye; Szarvacska tészta;
KEDD 2026.11.17. Tea citromos; Tauris Király szalámi; Adalékmentes kenyér (1)*; Bebo margarin 10g; Uborka;	Tej (2)*; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Kerész leves; Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;	Sertésragu; Tört burgonya; Káposzta saláta;
SZERDA 2026.11.18. Tea citromos; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Köftekrémleves; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Rakott burgonya sertéshússal;
CSÜTÖRTÖK 2026.11.19. Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Rostos almale; Hazi körözött (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya; Káposzta saláta;	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Natúr hal (9)*; Párolt rizs; Almakompót;
PÉNTEK 2026.11.20. Tea csipkebogyó; Baromfi párizsi; Zöldpaprika; Adalékmentes kenyér (1)*;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*; Zöldpaprika;	Pásztorleves; Burgonyás vagdalt pogácsa; Tököfőzelék (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Kőte;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Harcsapástétom zöldfűszeres 30g 'dupla' (9)*; Adalékmentes kenyér 'dupla' (9)*;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kertészvárosi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@sull-host.hu Ellenőrizte: Rakonca Anita dietetikus

Tápanyagtartalom: E=Szénhidrát energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=Só; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csalégyfű; 15=Édeslősz; 16=Puhatestűk; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegei OVI (www.ovi.szegevaros.hu), NGSZ (www.ngsz.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)



Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.23. Tea citromos; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Gulyásleves; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*;	Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Sült virsli; Zöldborsófőzelék;
KEDD 2026.11.24. Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Házi zöldséges sonkakrém; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tavaszi leves; Sült húscombóc; Paradisom mártás (5)*; Főtt burgonya;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Pulykaragu; Orsó tészta;
SZERDA 2026.11.25. Tea citromos; Csirkemájkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Zellerkrémleves (5)*; Rostonhal zöldsézszeres (9)*; Kukoricás rizs; Adalékmentes kenyér (1)*; Narancs;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*;	Brassói aprópecsenye; Tölt burgonya; Csemege uborka (11)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.11.26. Tej (2)*; Kockasajt 'dupla' (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tea citromos; Tejőfös túró (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Almaleves (2)*; Bazsalikomos csirkeraгу; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Köményes pulykasült; Riz-biz;
PÉNTEK 2026.11.27. Tea csipkebogyó; Taurus zöldséges felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;	Paradisomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*;	Narancs rostoslé; Dzsém 'mini' 'dupla' (13)*; Bebo margarin 10g 'dupla'; Adalékmentes kenyér (1)*;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szegeád, Kanyégyházi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-015

E-mail: mail@suli-host.hu Ellenőrzte: Rakonca Anita dietetikus

Tápanyagtartalom: E=Sámlított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=Só; ITS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Héj; 10=Rákfélék; 11=Musztár; 12=Szármag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer; Diétás ételkészítéssel, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖV (www.ov.szegeadvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.30. Tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika; ÖV: E=328kcal Isk: E=378kcal K.Isk.: E=452kcal F=18g ZS=14g F=18g ZS=15g F=21g ZS=16g SZ=33g C=9g SZ=42g C=12g SZ=54g C=14g S=1g Tzs=6g S=2g Tzs=6g S=2g Tzs=6g	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; ÖV: E=314kcal Isk: E=371kcal K.Isk.: E=452kcal F=11g ZS=11g F=14g ZS=13g F=18g ZS=16g SZ=30g C=9g SZ=35g C=10g SZ=46g C=12g S=1g Tzs=5g S=1g Tzs=7g S=2g Tzs=6g	Őszibarack leves (2)*; Zöldborsos sertésragu; Petrezselymes rizs; ÖV: E=567kcal Isk: E=732kcal K.Isk.: E=908kcal F=19g ZS=20g F=25g ZS=26g F=30g ZS=32g SZ=77g C=21g SZ=102g C=28g SZ=128g C=31g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=2g S=2g Tzs=2g	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma; ÖV: E=209kcal Isk: E=221kcal K.Isk.: E=221kcal F=6g ZS=4g F=5g ZS=4g F=6g ZS=4g SZ=81g C=0g SZ=40g C=0g SZ=40g C=0g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g	Natúr sertésszelet; Tört burgonya; ÖV: E=440kcal Isk: E=565kcal K.Isk.: E=645kcal F=22g ZS=18g F=28g ZS=24g F=31g ZS=26g SZ=42g C=0g SZ=53g C=0g SZ=63g C=0g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=2g
KEDD 2026.12.01. Tea citromos; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; ÖV: E=191kcal Isk: E=263kcal K.Isk.: E=341kcal F=8g ZS=7g F=9g ZS=10g F=12g ZS=12g SZ=26g C=5g SZ=34g C=7g SZ=46g C=9g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=3g S=2g Tzs=4g	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka; ÖV: E=228kcal Isk: E=268kcal K.Isk.: E=307kcal F=8g ZS=9g F=9g ZS=9g F=11g ZS=10g SZ=27g C=6g SZ=33g C=6g SZ=43g C=8g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=5g	Zöldsegleves; Sertés sült; Paradicsomos burgonyafőzelék (5)*; Adalékmentes kenyér (1)*; ÖV: E=508kcal Isk: E=676kcal K.Isk.: E=786kcal F=26g ZS=14g F=33g ZS=21g F=37g ZS=24g SZ=64g C=7g SZ=85g C=11g SZ=100g C=13g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=2g	Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; ÖV: E=192kcal Isk: E=217kcal K.Isk.: E=267kcal F=3g ZS=4g F=4g ZS=4g F=6g ZS=4g SZ=37g C=16g SZ=42g C=16g SZ=53g C=16g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g	Brassói aprópecsenye; Párolt rizs; ÖV: E=408kcal Isk: E=574kcal K.Isk.: E=703kcal F=21g ZS=14g F=26g ZS=22g F=30g ZS=26g SZ=49g C=0g SZ=65g C=0g SZ=82g C=1g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=2g S=0g Tzs=2g
SZERDA 2026.12.02. Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka; ÖV: E=284kcal Isk: E=391kcal K.Isk.: E=464kcal F=12g ZS=14g F=16g ZS=19g F=23g ZS=20g SZ=31g C=12g SZ=38g C=12g SZ=51g C=14g S=1g Tzs=6g S=2g Tzs=6g S=2g Tzs=6g	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (1)*; ÖV: E=278kcal Isk: E=300kcal K.Isk.: E=322kcal F=10g ZS=8g F=12g ZS=8g F=13g ZS=10g SZ=40g C=14g SZ=42g C=18g SZ=44g C=18g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=4g	Brokkoli krémleves; Csirkepörkölt; Szarvacska tészta; Káposzta saláta; ÖV: E=552kcal Isk: E=739kcal K.Isk.: E=865kcal F=24g ZS=18g F=32g ZS=21g F=36g ZS=26g SZ=73g C=10g SZ=100g C=16g SZ=125g C=23g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=2g	Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Jégcsapretek; ÖV: E=154kcal Isk: E=200kcal K.Isk.: E=261kcal F=6g ZS=4g F=9g ZS=5g F=12g ZS=6g SZ=22g C=0g SZ=26g C=0g SZ=39g C=0g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=2g Tzs=1g	Darásmetélt; Alma; ÖV: E=46kcal Isk: E=63kcal K.Isk.: E=739kcal F=5g ZS=8g F=7g ZS=10g F=9g ZS=12g SZ=91g C=23g SZ=120g C=34g SZ=151g C=38g S=0g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.03. Tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka; ÖV: E=324kcal Isk: E=374kcal K.Isk.: E=447kcal F=15g ZS=14g F=18g ZS=15g F=21g ZS=16g SZ=33g C=9g SZ=41g C=12g SZ=54g C=14g S=1g Tzs=6g S=2g Tzs=6g S=2g Tzs=6g	Tea citromos; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; ÖV: E=167kcal Isk: E=214kcal K.Isk.: E=278kcal F=5g ZS=4g F=6g ZS=5g F=10g ZS=5g SZ=27g C=5g SZ=34g C=7g SZ=47g C=9g S=1g Tzs=1g S=2g Tzs=1g S=2g Tzs=1g	Csontleves; Hentes sertésragu (11)*; Tört burgonya; Alma; ÖV: E=476kcal Isk: E=647kcal K.Isk.: E=768kcal F=22g ZS=16g F=30g ZS=23g F=37g ZS=26g SZ=57g C=22g SZ=74g C=29g SZ=88g C=39g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=2g S=2g Tzs=2g	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka; ÖV: E=204kcal Isk: E=233kcal K.Isk.: E=261kcal F=6g ZS=4g F=7g ZS=5g F=11g ZS=5g SZ=23g C=0g SZ=29g C=0g SZ=41g C=0g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=2g Tzs=3g	Sült csirkeméb; Párolt rizs; Párolt zöldségek ingyenc (5)*; Alma; ÖV: E=390kcal Isk: E=526kcal K.Isk.: E=629kcal F=21g ZS=11g F=27g ZS=14g F=33g ZS=17g SZ=61g C=0g SZ=71g C=0g SZ=82g C=0g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=1g S=1g Tzs=1g
PÉNTEK 2026.12.04. Tej (2)*; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika; ÖV: E=327kcal Isk: E=378kcal K.Isk.: E=453kcal F=12g ZS=16g F=15g ZS=17g F=20g ZS=21g SZ=33g C=9g SZ=41g C=12g SZ=55g C=14g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g S=2g Tzs=6g	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek; ÖV: E=267kcal Isk: E=282kcal K.Isk.: E=315kcal F=11g ZS=7g F=13g ZS=8g F=14g ZS=8g SZ=39g C=9g SZ=42g C=12g SZ=44g C=14g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=4g	Tárkonyos krumpileves (2)*; Csibevagdalt; Mexikói főzelék (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Alma; ÖV: E=573kcal Isk: E=764kcal K.Isk.: E=909kcal F=26g ZS=13g F=34g ZS=18g F=40g ZS=22g SZ=64g C=10g SZ=109g C=13g SZ=132g C=16g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=2g S=2g Tzs=2g	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; ÖV: E=184kcal Isk: E=220kcal K.Isk.: E=332kcal F=3g ZS=4g F=4g ZS=4g F=5g ZS=4g SZ=36g C=13g SZ=41g C=13g SZ=69g C=27g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g	Rostos almale; Brokkolis zöldsegleves 105g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka; ÖV: E=439kcal Isk: E=466kcal K.Isk.: E=518kcal F=6g ZS=22g F=7g ZS=22g F=9g ZS=22g SZ=40g C=0g SZ=46g C=0g SZ=57g C=0g S=3g Tzs=3g S=3g Tzs=3g S=3g Tzs=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérvári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@sull-host.hu Ellenőrizte: Rakonca Anita dietetikus

Tápanyagtartalom: E=Számlított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S= só; Tzs=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Fáktékák; 11=Műstár; 12=Szénhidrát; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesfűszor; 16=Puhatestűek; Diétás ételtek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Adalékmentes kenyér Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Adalékmentes kenyér Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Adalékmentes kenyér 'dupla' Összetétel: Adalékmentes kenyér	200,80kcal	5,90g	0,60g	41,60g	0,20g	1,10g	0,30g
Adalékmentes kifli Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,60g	0,20g
Adalékmentes zsemle Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g	143,00kcal	4,30g	0,40g	29,50g	0,20g	0,70g	0,20g
Alma Összetétel: Alma	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Almakompót Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	85,90kcal	0,40g	0,10g	20,00g	19,90g	0,00g	0,00g
Almaleves Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	95,60kcal	1,70g	0,60g	20,00g	15,20g	0,10g	0,30g
Aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,30kcal	16,90g	8,30g	1,10g	0,30g	0,10g	0,20g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	397,00kcal	20,70g	12,50g	48,80g	0,30g	0,40g	0,60g
Banán Összetétel: Banán	115,50kcal	1,40g	0,00g	26,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Baromfi párizsi Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,20g
Bazsalikomos csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,80g	6,90g	0,90g	0,20g	0,00g	0,30g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Bebo margarin 10g 'dupla' Összetétel: Bebo mini margarin	63,00kcal	0,00g	7,00g	0,00g	0,00g	0,00g	1,40g
Bolognai halas-tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	344,10kcal	12,20g	6,90g	57,40g	9,50g	0,80g	0,40g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,90kcal	16,90g	8,30g	1,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Bugaci sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,30kcal	13,20g	8,20g	3,70g	0,50g	0,20g	0,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Burgonyafőzelék Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	217,50kcal	5,10g	3,60g	37,60g	0,10g	0,20g	0,20g
Burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	103,10kcal	2,50g	2,20g	17,10g	1,00g	0,00g	0,20g
Burgonyás vagdalt pogácsa Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,50kcal	11,20g	16,70g	4,80g	0,30g	0,10g	0,30g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,40g	0,10g	1,40g	1,10g	0,90g	0,00g
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,60g	0,90g	0,00g	0,30g	0,20g
Csirke vagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	142,90kcal	13,10g	7,80g	4,20g	0,10g	0,30g	0,50g
Csirkemájkrém 30g Összetétel: Csirke májaskrém 30g	79,20kcal	3,40g	6,60g	1,50g	0,00g	0,40g	1,60g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Dzsem 'mini' 'dupla' Összetétel: Sárgabarack dzsem	125,00kcal	0,00g	0,00g	30,00g	26,50g	0,00g	0,00g
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	217,00kcal	5,00g	3,80g	36,80g	0,00g	0,30g	0,40g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Főtt virsli Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g
Gombakrémleves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	74,60kcal	2,50g	2,30g	11,00g	0,30g	0,10g	0,20g
Gulyásleves 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	189,60kcal	10,40g	9,10g	15,00g	1,00g	0,10g	0,60g
Harcapástétom zöldfűszeres 30g 'dupla' Összetétel: Zöldfűszeres harcapástétom	200,40kcal	5,20g	18,20g	3,50g	0,10g	0,80g	2,50g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,10kcal	2,90g	1,40g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Házi zöldséges sonkakrém Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet, Liga margarin kocka, Petrezselyem zöld	31,70kcal	2,10g	2,30g	0,70g	0,00g	0,50g	0,10g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,30g	0,00g	0,40g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Kakaó szórát Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	55,10kcal	0,80g	0,80g	10,40g	10,00g	0,00g	0,50g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,60kcal	1,30g	0,20g	12,70g	8,00g	0,00g	0,00g
Kapros káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	275,40kcal	20,70g	8,80g	27,10g	0,20g	0,30g	0,20g
Karfiol leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	61,00kcal	2,30g	1,40g	9,30g	2,20g	0,20g	0,10g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kelkáposztafőzelék Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	113,00kcal	3,10g	2,20g	19,60g	0,20g	0,00g	0,20g
Kertész leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kiskocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	54,00kcal	1,30g	2,00g	7,40g	1,40g	0,10g	0,20g
Kockasajt 'dupla' Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöldség keverék, Fagy. pitamin paprika, Köles, Liga margarin kocka, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	213,70kcal	5,80g	7,90g	29,00g	0,20g	0,00g	0,60g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,80kcal	17,00g	10,10g	0,70g	0,10g	0,30g	0,30g
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,50kcal	16,80g	8,30g	0,70g	0,10g	0,10g	0,20g
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,40g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Körtekrémleves Összetétel: Citrom, Fagy. körte, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	100,80kcal	0,80g	0,40g	24,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	213,80kcal	4,50g	5,00g	37,10g	0,80g	0,00g	0,50g
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	105,80kcal	2,10g	3,00g	16,50g	0,90g	0,20g	0,50g
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,30kcal	13,30g	12,70g	2,00g	0,40g	0,40g	1,50g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	421,80kcal	4,50g	13,70g	68,60g	18,00g	0,30g	1,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Meggyleves Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	123,00kcal	1,20g	0,10g	28,80g	24,90g	0,00g	0,00g
Meggy mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	179,60kcal	2,10g	4,90g	31,20g	23,30g	0,20g	0,50g
Mézés mustáros csirkefilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Mustár, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	204,20kcal	17,10g	11,80g	7,00g	5,20g	0,20g	0,80g
Mini dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Mini méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Mini vaj Összetétel: Mini vaj	130,60kcal	2,00g	14,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárka Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g	159,00kcal	3,80g	2,00g	30,40g	4,40g	0,40g	0,40g
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,70g	0,00g	9,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Narancs rostoslé Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr hal Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	91,30kcal	9,20g	4,10g	4,30g	0,00g	1,10g	0,40g
Natúr sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,50kcal	17,20g	12,10g	5,10g	0,20g	0,30g	0,60g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	224,20kcal	2,40g	3,00g	46,20g	0,00g	0,10g	0,20g
Őszibarack leves Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	107,10kcal	1,20g	0,70g	24,30g	19,90g	0,00g	0,20g
Palócz leves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	187,20kcal	13,30g	7,20g	15,40g	1,50g	0,10g	0,30g
Pápai sonka Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,60g	0,00g
Paprikás burgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,90kcal	22,20g	16,40g	39,20g	0,80g	0,10g	1,00g
Paradicsom leves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	114,20kcal	1,80g	3,10g	19,70g	10,50g	0,10g	0,30g
Paradicsom mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	137,60kcal	3,30g	2,30g	25,70g	15,00g	0,10g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
Parajfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	141,00kcal	6,10g	5,60g	16,80g	7,60g	0,40g	1,30g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	278,80kcal	3,80g	7,80g	47,90g	0,10g	0,10g	0,80g
Pásztorleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,20kcal	1,90g	3,20g	15,20g	0,90g	0,20g	0,30g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	254,60kcal	5,00g	8,00g	36,80g	0,00g	0,10g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	314,60kcal	3,80g	11,50g	48,40g	0,30g	0,10g	1,20g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Pulykaragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,60kcal	17,30g	9,20g	3,50g	0,40g	0,10g	0,20g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	352,10kcal	19,30g	11,00g	39,30g	0,20g	0,10g	1,20g
Rakott burgonya sertéshússa Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,20kcal	18,10g	9,40g	41,70g	0,20g	0,00g	0,40g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	223,20kcal	4,80g	6,00g	36,80g	2,10g	0,30g	0,60g
Rizsleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	49,00kcal	1,30g	1,10g	8,30g	1,40g	0,10g	0,10g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	143,60kcal	9,40g	9,80g	4,30g	0,00g	0,90g	1,00g
Rostos almalé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sertés pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,60kcal	17,10g	10,20g	1,60g	0,50g	0,30g	0,40g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,00kcal	16,80g	7,40g	0,60g	0,10g	0,00g	0,10g
Sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,70kcal	12,70g	8,60g	1,40g	0,50g	0,30g	0,40g
Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood' Összetétel: Sonkás májaskrém	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta	267,10kcal	2,80g	4,20g	53,90g	0,00g	0,10g	0,30g
Sült csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott'	111,80kcal	14,60g	5,50g	0,40g	0,00g	0,00g	0,20g
Sült csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	114,50kcal	19,80g	3,60g	0,40g	0,00g	0,30g	0,30g
Sült húsgombóc Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	218,30kcal	9,70g	13,90g	12,40g	0,10g	0,00g	0,20g
Sült virsli Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,00kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,10g	0,50g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	98,50kcal	1,80g	3,20g	14,80g	0,90g	0,20g	0,30g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,70g	6,70g	0,20g	0,00g	0,50g	2,80g
Tauris zöldséges felvágott Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	34,40kcal	1,90g	2,80g	0,40g	0,00g	0,40g	1,00g
Tavaszi leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	96,80kcal	2,60g	4,90g	10,00g	2,50g	0,10g	0,50g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	20,70kcal	0,00g	0,00g	5,10g	5,00g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	20,50kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	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 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	296,20kcal	9,30g	3,40g	56,90g	17,20g	0,20g	1,80g
Tejfölös túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,30g	1,40g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Toast sonkás felvágott Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,10g	0,30g	0,70g	0,00g	0,50g	0,10g
Tökfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	153,20kcal	2,80g	5,90g	21,20g	8,40g	0,10g	0,60g
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,70kcal	5,00g	6,10g	37,00g	0,10g	0,30g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,20g	0,00g	0,50g	4,50g
Uborka Összetétel: Kigó uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Vadas pulykaapró Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	226,70kcal	18,10g	14,50g	4,90g	0,50g	0,20g	0,60g
Vadas sertésszelet Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	211,80kcal	17,80g	13,60g	3,50g	0,70g	0,20g	0,60g
Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes' Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. őszibarack, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	159,80kcal	2,70g	0,80g	34,70g	28,30g	0,10g	0,30g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,00g	0,30g	1,10g
Zellerkrémleves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,10kcal	1,90g	1,40g	10,40g	1,70g	0,10g	0,20g
Zöldbab leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	90,30kcal	3,20g	1,50g	15,20g	2,40g	0,20g	0,20g
Zöldbabfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	127,60kcal	4,20g	4,20g	17,10g	5,30g	0,00g	0,50g
Zöldborsó leves Összetétel: Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	66,50kcal	3,20g	0,40g	12,00g	2,90g	0,10g	0,00g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	226,20kcal	9,00g	4,90g	34,90g	15,80g	0,20g	0,80g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'	196,00kcal	7,60g	4,30g	30,30g	14,00g	0,20g	0,50g
Zöldborsós sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,60kcal	13,90g	7,70g	4,20g	1,20g	0,20g	0,30g
Zöldfűszeres harcsapástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,40g	0,10g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldséges rizses 'pulyka' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	219,00kcal	7,70g	7,70g	28,90g	2,00g	0,50g	0,60g
Zöldségleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	69,90kcal	1,90g	2,70g	9,10g	1,90g	0,20g	0,30g