

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Rizsleves; Sült virsli sertés 'diéta'; Szárazbafőzelék lisztment. tejfőös (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Tejfőös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	
HÉTFŐ 2022.06.27. Övoda: EN=221,08kcal FH=5,57g ZS=9,44g SZH=27,81g CK=5,17g SO=0,96g 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=49,01g CK=9,32g SO=1,78g TZS=2,74g		Övoda: EN=630,10kcal FH=22,77g ZS=18,01g SZH=68,88g CK=3,12g SO=2,93g TZS=5,47g Iskola: EN=670,23kcal FH=27,80g ZS=21,49g SZH=80,66g CK=3,99g SO=3,78g TZS=5,92g K: Iskola: EN=942,82kcal FH=36,68g ZS=37,44g SZH=111,70g CK=4,18g SO=5,69g TZS=11,29g		Övoda: EN=130,90kcal FH=5,59g ZS=1,76g SZH=22,35g CK=0,08g SO=0,66g TZS=0,16g Iskola: EN=185,80kcal FH=8,31g ZS=3,60g SZH=28,85g CK=0,10g SO=0,80g TZS=0,20g K: Iskola: EN=260,90kcal FH=11,78g ZS=4,64g SZH=39,90g CK=0,14g SO=1,18g TZS=0,28g	
KEDD 2022.06.28. Övoda: EN=285,38kcal FH=13,55g ZS=11,63g SZH=30,64g CK=9,33g SO=1,34g TZS=4,38g Iskola: EN=374,86kcal FH=18,11g ZS=15,89g SZH=38,52g CK=11,65g SO=2,37g TZS=5,45g K: Iskola: EN=480,07kcal FH=22,90g ZS=19,52g SZH=51,43g CK=14,00g SO=3,79g TZS=6,60g		Övoda: 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=66,88g CK=2,09g SO=2,38g TZS=1,83g K: Iskola: EN=712,57kcal FH=35,48g ZS=30,32g SZH=82,28g CK=2,83g SO=3,48g TZS=2,29g		Övoda: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SO=0,36g TZS=1,05g Iskola: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SO=0,36g TZS=1,05g K: Iskola: EN=315,50kcal FH=4,85g ZS=6,55g SZH=60,45g CK=30,98g SO=0,36g TZS=1,05g	
SZERDA 2022.06.29. Övoda: EN=362,90kcal 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=6,93g K: Iskola: EN=415,70kcal FH=17,65g ZS=15,48g SZH=50,25g CK=20,15g SO=1,50g TZS=8,43g		Övoda: EN=600,99kcal FH=28,42g ZS=13,97g SZH=70,98g CK=17,01g SO=2,29g TZS=1,51g Iskola: EN=717,62kcal FH=35,51g ZS=18,63g 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		Övoda: EN=179,60kcal FH=6,35g ZS=6,89g SZH=22,27g CK=0,08g SO=0,95g TZS=1,81g Iskola: EN=204,70kcal FH=7,09g ZS=6,91g SZH=27,47g CK=0,10g SO=1,09g TZS=1,85g K: Iskola: EN=334,10kcal FH=11,98g ZS=13,70g SZH=39,34g CK=0,14g SO=1,76g TZS=3,59g	
CSÜTÖRTÖK 2022.06.30. Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Alma;		Övoda: EN=540,36kcal FH=18,70g ZS=10,95g SZH=86,38g CK=18,53g SO=3,59g TZS=1,17g Iskola: EN=693,44kcal FH=28,41g 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=137,28g CK=30,92g SO=6,32g TZS=1,89g		Övoda: EN=124,96kcal FH=5,23g ZS=1,67g SZH=21,45g CK=0,08g SO=0,66g TZS=0,16g Iskola: EN=175,89kcal FH=7,72g ZS=3,45g SZH=27,35g CK=0,10g SO=0,80g TZS=0,20g K: Iskola: EN=239,02kcal FH=10,07g ZS=4,48g SZH=38,10g CK=0,14g SO=1,18g TZS=0,28g	
PÉNTEK 2022.07.01. Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Övoda: 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=29,58g 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=122,80g CK=19,64g SO=2,41g TZS=3,78g		Övoda: EN=304,50kcal FH=11,51g ZS=8,59g SZH=41,00g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=308,50kcal FH=11,75g ZS=9,65g SZH=41,60g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g K: Iskola: EN=310,50kcal FH=11,87g ZS=9,68g SZH=41,90g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a 9-Hal; 10=Rákételek; 11=Mustár; 12=Számmag; 13=Xén-dioxid; 14=Cillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek SULLI-HOST Kft. dietetikussalól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081) Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tej (2)*, Mini méz, Bebo margarin 10g; Molnártka (allergénmentes) (1)*;		Frankfurti leves liszt,tejmentes; Darásmetélt; Alma;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
HÉTFŐ 2022.07.04. Óvoda: EN=362,50kcal FH=8,85g ZS=11,15g SZH=36,13g CK=30,07g SO=0,55g TZS=4,45g Iskola: EN=390,50kcal FH=11,35g ZS=12,55g SZH=38,43g CK=32,37g SO=0,60g TZS=5,30g Kiskola: EN=418,50kcal FH=12,85g ZS=13,95g SZH=40,73g CK=34,67g SO=0,65g TZS=5,15g		Óvoda: EN=647,96kcal FH=10,28g ZS=16,68g SZH=111,80g CK=32,22g SO=2,67g TZS=3,40g Iskola: EN=856,53kcal FH=14,70g ZS=23,01g SZH=144,72g CK=38,28g SO=4,11g TZS=5,22g Kiskola: EN=989,94kcal FH=16,80g ZS=26,08g SZH=168,68g CK=38,32g SO=4,61g TZS=5,47g		Óvoda: EN=201,20kcal FH=5,63g ZS=9,47g SZH=22,68g CK=0,14g SO=0,96g TZS=1,39g Iskola: EN=226,30kcal FH=6,37g ZS=9,55g SZH=27,88g CK=0,16g SO=1,09g TZS=1,43g Kiskola: EN=377,30kcal FH=10,52g ZS=18,86g SZH=40,18g CK=0,26g SO=1,76g TZS=2,74g	
KEDD 2022.07.05. Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Tarhonyaleves 'tej, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	
Óvoda: EN=310,30kcal FH=11,06g ZS=10,80g SZH=46,70g CK=20,08g SO=1,04g TZS=5,38g Iskola: EN=366,80kcal FH=14,40g ZS=13,18g SZH=46,70g CK=20,10g SO=1,34g TZS=6,93g Kiskola: EN=448,40kcal FH=18,48g ZS=16,64g SZH=57,15g CK=20,14g SO=1,78g TZS=8,51g		Óvoda: EN=653,16kcal FH=25,00g ZS=25,64g SZH=75,75g CK=17,19g SO=2,14g TZS=1,91g Iskola: EN=857,79kcal FH=32,33g ZS=34,31g SZH=98,64g CK=23,38g SO=3,58g TZS=2,48g Kiskola: EN=1057,95kcal FH=38,64g ZS=39,74g SZH=128,73g CK=31,62g SO=4,39g TZS=3,02g		Óvoda: EN=180,50kcal FH=4,71g ZS=9,99g SZH=30,40g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=184,50kcal FH=4,95g ZS=9,05g SZH=31,12g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g Kiskola: EN=186,50kcal FH=5,07g ZS=9,40g SZH=31,30g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g	
SZERDA 2022.07.06. Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Paradicsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel sajtos (2)*; Alma;		Tejfőös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	
Óvoda: EN=291,60kcal FH=12,35g ZS=12,49g SZH=31,47g CK=9,28g SO=1,15g TZS=5,21g Iskola: EN=344,70kcal FH=14,59g ZS=13,97g SZH=38,97g CK=11,60g SO=1,34g TZS=6,10g Kiskola: EN=502,10kcal FH=20,98g ZS=22,10g SZH=53,14g CK=13,94g SO=2,08g TZS=6,69g		Óvoda: EN=528,72kcal FH=26,13g ZS=18,18g SZH=60,26g CK=16,35g SO=1,23g TZS=3,07g Iskola: EN=676,90kcal FH=33,21g ZS=23,99g SZH=76,28g CK=22,57g SO=1,92g TZS=3,86g Kiskola: EN=821,70kcal FH=38,9g ZS=30,22g SZH=88,99g CK=26,89g SO=2,74g TZS=4,86g		Óvoda: EN=128,50kcal FH=5,53g ZS=1,70g SZH=21,96g CK=0,08g SO=0,66g TZS=0,16g Iskola: EN=181,80kcal FH=8,21g ZS=3,50g SZH=28,20g CK=0,10g SO=0,80g TZS=0,20g Kiskola: EN=246,10kcal FH=10,66g ZS=4,52g SZH=39,12g CK=0,14g SO=1,18g TZS=0,29g	
CSÜTÖRTÖK 2022.07.07. Rostos almale; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Burgonyaleves tejfőös (2)*; Sült csirkecomb; Almamártás (2)*; Pirított kukoricadara;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	
Óvoda: EN=256,30kcal FH=5,26g ZS=7,30g SZH=41,70g CK=20,20g SO=0,96g TZS=2,08g Iskola: EN=321,60kcal FH=6,00g ZS=10,78g SZH=47,30g CK=20,34g SO=1,50g TZS=3,33g Kiskola: EN=391,90kcal FH=10,48g ZS=12,84g SZH=57,90g CK=20,44g SO=1,98g TZS=4,01g		Óvoda: EN=534,51kcal FH=22,38g ZS=20,30g SZH=56,47g CK=17,99g SO=1,13g TZS=1,23g Iskola: EN=701,83kcal FH=27,51g ZS=26,51g SZH=77,19g CK=25,32g SO=2,42g TZS=1,73g Kiskola: EN=854,91kcal FH=32,22g ZS=32,56g SZH=95,16g CK=32,67g SO=3,32g TZS=2,24g		Óvoda: EN=267,50kcal FH=9,45g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,15g SO=0,85g TZS=4,50g Iskola: EN=267,50kcal FH=9,45g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,15g SO=0,85g TZS=4,50g Kiskola: EN=267,50kcal FH=9,45g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,15g SO=0,85g TZS=4,50g	
PÉNTEK 2022.07.08. Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;		Gomba krémleves tej, lisztmentes; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Uborkasaláta;		Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
Óvoda: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,15g SZH=33,00g CK=5,80g SO=0,80g TZS=4,35g Iskola: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,15g SZH=33,00g CK=5,80g SO=0,80g TZS=4,35g Kiskola: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,15g SZH=33,00g CK=5,80g SO=0,80g TZS=4,35g		Óvoda: EN=457,74kcal FH=25,03g ZS=18,34g SZH=57,98g CK=5,53g SO=1,31g TZS=1,27g Iskola: EN=588,62kcal FH=32,23g ZS=22,08g SZH=80,41g CK=6,91g SO=2,86g TZS=1,48g Kiskola: EN=676,73kcal FH=36,46g ZS=24,90g SZH=94,45g CK=8,24g SO=3,94g TZS=1,70g		Óvoda: EN=145,90kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=21,47g CK=0,08g SO=1,06g TZS=0,99g Iskola: EN=185,00kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=27,35g CK=0,10g SO=1,70g TZS=1,17g Kiskola: EN=242,20kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=38,08g CK=0,14g SO=2,23g TZS=1,31g	



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
 6724 Szeged, Kenyérégyházi 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;
 (*) 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=Csilagfű; 15=Édeslószer; 16=Puhatestek
 SULI-HOST Kft. diétetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Babgulyás leves sertéshússal; Gyümölcsrizs 'tejes' (2)*; Alma;		Mini méz; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	
HÉTFŐ 2022.07.18.		Gomba leves; Sertés sült; Meggy mártás 'tejmentes'; Főtt burgonya;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Banán;	
KEDD 2022.07.19.		Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vadas pulykaapró (2,5, 11)*; Szarvacska tézsta gluténment; Alma;		Csirkemájkrém 30g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	
SZERDA 2022.07.20.		Almaleves (tejes) (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;		Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	
CSÜTÖRTÖK 2022.07.21.		Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék tejjel (2)*; Főtt burgonya; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;	
PÉNTEK 2022.07.22.					

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk**



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

Étlap név:

01000A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂;
TZS=1 lefített 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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesfűszer; 16=Fűhateszték

Diétás ételtek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegedi OVI (www.oivi-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST
Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a
SULI-HOST Kft. dietetikustól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-635-3081)

**Suli-Host
Étkezletési
Rendszer 3.0**

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2022.07.01.-től 2022.07.31.-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
Almás sajtos csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt	242,70kcal	20,25g	11,43g	13,64g	4,42g	0,73g	2,14g
Babgulyás leves sertéshússal Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	227,66kcal	17,16g	6,41g	23,95g	0,85g	0,53g	0,22g
Bácskai rizseshús sertés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	251,17kcal	13,91g	9,79g	40,47g	0,25g	1,49g	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
Bolognai halas-tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Örlött fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma	344,12kcal	12,17g	6,87g	57,36g	9,53g	1,18g	0,43g
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	0,57g	0,04g
Burgonyafőzelék tejfölös Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	240,52kcal	5,64g	3,70g	42,39g	0,13g	0,50g	0,20g
Burgonyaleves (tejmentes) Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	110,30kcal	2,62g	2,22g	18,63g	0,98g	0,53g	0,22g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2022.07.01.-tól 2022.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csontleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsá tészta, Órölt 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
Diós 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
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, Órölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Virsli	148,03kcal	5,37g	8,43g	11,96g	0,22g	1,17g	2,70g
Gépsonka (diéta) Összetétel: Allergén mentes gépsonka	17,60kcal	2,90g	0,55g	0,28g	0,04g	0,45g	0,22g
Gomba krémleves tej-, lisztmentes Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	71,01kcal	2,39g	2,24g	10,19g	0,27g	0,22g	0,22g
Gomba leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	79,32kcal	2,76g	2,20g	11,76g	0,99g	0,23g	0,22g
Gombás sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Órölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,88kcal	13,22g	8,57g	0,81g	0,25g	0,99g	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 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
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	0,10g	0,01g
Kapros káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Órölt fekete bors, Rizs 'A', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	280,38kcal	21,35g	9,29g	32,41g	0,09g	0,50g	0,21g
Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Órölt fekete bors, Rizs 'A', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	271,11kcal	21,15g	8,80g	31,46g	0,09g	0,99g	0,21g
Karalábé leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,78kcal	1,57g	1,24g	10,19g	3,54g	0,59g	0,13g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2022.07.01.-től 2022.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kefír Összetétel: Kefír	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
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,52kcal	16,84g	8,33g	0,65g	0,13g	0,50g	0,20g
Körözött 'házi' Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,15kcal	2,93g	1,37g	0,84g	0,04g	0,10g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Örölt 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, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	106,03kcal	2,15g	2,99g	16,59g	0,89g	0,58g	0,53g
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Örölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,33kcal	13,25g	12,65g	1,97g	0,42g	1,14g	1,53g
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
Meggy mártás 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	200,20kcal	2,30g	4,89g	35,94g	25,25g	0,50g	0,50g
Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Mustár, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	220,77kcal	17,14g	13,68g	6,99g	5,22g	0,75g	1,00g
Milánói makaróni Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Örölt 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
Mini vaj Összetétel: Mini vaj	130,60kcal	2,00g	14,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárka (allergénmentes) Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g	159,00kcal	3,85g	2,05g	30,45g	4,45g	0,35g	0,35g
Natur sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,51kcal	17,23g	12,06g	5,05g	0,21g	0,99g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2022.07.01.-től 2022.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Őszibarack Összetétel: Őszibarack	45,10kcal	0,77g	0,00g	9,90g	0,00g	0,00g	0,00g
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	0,50g	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	1,04g	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	0,13g	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	0,14g	0,24g
Parajfőzelék tejjel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	169,13kcal	6,32g	6,92g	20,34g	7,60g	1,09g	2,10g
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
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
Rakott brokkoli kölessel sajtos Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. piritamin 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
Rakott zöldbab tejfölös Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	346,17kcal	15,67g	20,52g	28,92g	4,21g	0,12g	0,70g
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
Rostos almálé Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcslé	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Sajtszórát 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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2022.07.01.-től 2022.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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 csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	114,47kcal	19,76g	3,56g	0,40g	0,00g	0,99g	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
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	0,99g	0,71g
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
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
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '2,8%'	258,50kcal	9,19g	5,75g	56,65g	17,20g	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
Teljes kiörlésű kenyér (adalékmentes) Összetétel: Teljes kiörlésű 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	0,99g	0,60g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,15g	0,00g	0,48g	4,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2022.07.01.-tól 2022.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Uborka Összetétel: Kigó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioacet, Kigó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	24,10kcal	0,60g	0,06g	5,02g	4,00g	0,50g	0,00g
Vadas pulykaapró Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Örlött fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	226,74kcal	18,10g	14,48g	4,87g	0,53g	0,71g	0,61g
Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	151,21kcal	13,07g	8,70g	4,21g	0,09g	0,99g	0,60g
Vagdalt pogácsa burgonyás Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,50g	0,26g
Vagdalt sertés(tojás-, lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,20g	0,26g
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Örlött 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
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,36g	0,09g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldséges rizses 'pulyka' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Örlött fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	181,96kcal	7,70g	7,54g	28,73g	2,01g	1,51g	0,62g
Zöldségleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Örlött 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