

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;		Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
HÉTFŐ 2025.03.03.		Keddi		Péntek	
Ovoda: EN=158,38kcal FH=3,32g ZS=3,91g SZH=26,74g CK=5,11g SO=0,56g Tzs=0,86g		Ovoda: EN=415,34kcal FH=15,71g ZS=22,57g SZH=33,53g CK=9,31g SO=0,10g Tzs=0,92g		Ovoda: EN=221,90kcal FH=7,66g ZS=9,07g SZH=26,50g CK=5,78g SO=0,71g Tzs=4,31g	
Iskola: EN=195,72kcal FH=4,30g ZS=4,05g SZH=34,56g CK=7,15g SO=0,70g Tzs=0,90g		Iskola: EN=629,68kcal FH=22,07g ZS=13,77g SZH=10,17g CK=16,24g SO=1,37g Tzs=1,05g		Iskola: EN=247,00kcal FH=6,50g ZS=9,15g SZH=31,70g CK=5,80g SO=0,85g Tzs=4,35g	
Kisiskola: EN=256,04kcal FH=5,90g ZS=4,24g SZH=47,27g CK=9,20g SO=0,98g Tzs=0,98g		Kisiskola: EN=774,57kcal FH=29,08g ZS=16,17g SZH=124,82g CK=20,61g SO=1,72g Tzs=1,19g		Kisiskola: EN=297,20kcal FH=9,98g ZS=9,31g SZH=42,10g CK=5,84g SO=1,13g Tzs=4,43g	
Téj (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;		Csontleves; Rakott zöldbab tejfölös (2)*; Köfte;		Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	
Ovoda: EN=341,00kcal FH=10,05g ZS=8,55g SZH=64,65g CK=26,90g SO=0,55g Tzs=2,85g		Ovoda: EN=580,10kcal FH=21,11g ZS=30,97g SZH=44,29g CK=6,74g SO=0,18g Tzs=1,25g		Ovoda: EN=167,50kcal FH=7,86g ZS=5,25g SZH=21,31g CK=0,08g SO=1,14g Tzs=0,86g	
Iskola: EN=363,00kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=56,95g CK=29,20g SO=0,80g Tzs=3,30g		Iskola: EN=560,30kcal FH=21,11g ZS=30,97g SZH=44,29g CK=6,74g SO=0,18g Tzs=1,25g		Iskola: EN=227,00kcal FH=3,40g ZS=6,75g SZH=26,89g CK=0,10g SO=1,86g Tzs=0,90g	
Kisiskola: EN=447,50kcal FH=13,15g ZS=10,05g SZH=74,29g CK=44,75g SO=0,65g Tzs=3,75g		Kisiskola: EN=680,81kcal FH=25,95g ZS=39,29g SZH=50,01g CK=7,91g SO=0,26g Tzs=1,57g		Kisiskola: EN=294,40kcal FH=17,28g ZS=7,62g SZH=37,42g CK=0,14g SO=2,43g Tzs=0,98g	
Rostos almale; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;		Karalábé leves; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék tejfölös (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
Ovoda: EN=268,50kcal FH=4,71g ZS=3,99g SZH=39,40g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g		Ovoda: EN=549,22kcal FH=27,01g ZS=12,00g SZH=74,03g CK=3,88g SO=1,10g Tzs=0,69g		Ovoda: EN=202,70kcal FH=5,67g ZS=10,48g SZH=20,99g CK=0,11g SO=1,09g Tzs=0,64g	
Iskola: EN=272,50kcal FH=4,95g ZS=4,05g SZH=40,09g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g		Iskola: EN=638,36kcal FH=33,42g ZS=18,50g SZH=90,11g CK=4,51g SO=1,70g Tzs=1,04g		Iskola: EN=275,00kcal FH=8,22g ZS=4,59g SZH=26,25g CK=0,15g SO=1,49g Tzs=0,53g	
Kisiskola: EN=274,50kcal FH=5,07g ZS=4,08g SZH=40,30g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g		Kisiskola: EN=819,07kcal FH=38,24g ZS=21,71g SZH=109,61g CK=5,24g SO=2,00g Tzs=1,32g		Kisiskola: EN=325,20kcal FH=9,71g ZS=15,15g SZH=36,65g CK=0,19g SO=1,71g Tzs=0,51g	
Téj (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Uborka;		Lebencs leves; Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
Ovoda: EN=305,60kcal FH=10,50g ZS=6,93g SZH=37,01g CK=9,30g SO=0,85g Tzs=2,70g		Ovoda: EN=418,18kcal FH=24,71g ZS=12,00g SZH=50,14g CK=1,18g SO=1,09g Tzs=0,90g		Ovoda: EN=145,90kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=21,47g CK=0,08g SO=1,06g Tzs=0,99g	
Iskola: EN=330,00kcal FH=12,25g ZS=7,70g SZH=39,65g CK=11,60g SO=0,90g Tzs=3,15g		Iskola: EN=525,39kcal FH=30,67g ZS=16,08g SZH=61,15g CK=1,33g SO=1,56g Tzs=1,30g		Iskola: EN=185,00kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=27,35g CK=0,10g SO=1,70g Tzs=1,17g	
Kisiskola: EN=353,20kcal FH=13,90g ZS=8,46g SZH=42,12g CK=13,80g SO=0,95g Tzs=3,60g		Kisiskola: EN=640,78kcal FH=35,18g ZS=19,39g SZH=77,28g CK=11,57g SO=2,02g Tzs=1,74g		Kisiskola: EN=242,20kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=38,09g CK=0,14g SO=2,29g Tzs=1,31g	
Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Zöldsegleves 'tej-, cukorkmentes'; Mézes mustáros csirkefile 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Alma;		Zöldfűszeres harcsapástom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	
Ovoda: EN=314,10kcal FH=10,76g ZS=10,72g SZH=29,95g CK=0,08g SO=1,04g Tzs=5,36g		Ovoda: EN=411,97kcal FH=19,81g ZS=23,69g SZH=28,57g CK=7,25g SO=0,39g Tzs=2,08g		Ovoda: EN=243,20kcal FH=6,96g ZS=9,52g SZH=31,27g CK=0,21g SO=1,09g Tzs=1,43g	
Iskola: EN=370,60kcal FH=14,10g ZS=13,10g SZH=35,20g CK=0,10g SO=1,34g Tzs=6,99g		Iskola: EN=518,29kcal FH=24,89g ZS=29,51g SZH=36,59g CK=8,70g SO=0,54g Tzs=2,59g		Iskola: EN=243,20kcal FH=6,96g ZS=9,52g SZH=31,27g CK=0,21g SO=1,09g Tzs=1,43g	
Kisiskola: EN=452,20kcal FH=18,18g ZS=15,58g SZH=45,65g CK=0,14g SO=1,78g Tzs=8,44g		Kisiskola: EN=586,28kcal FH=27,73g ZS=33,42g SZH=41,79g CK=10,15g SO=0,65g Tzs=2,85g		Kisiskola: EN=343,40kcal FH=9,57g ZS=18,64g SZH=33,04g CK=0,27g SO=1,48g Tzs=2,65g	



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

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

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO= só;
Tzs=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Soja; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesfűszer; 16=Puhafesték

SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a Rendszert 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna									
Tej (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;		Meggyleves 'liszt-, tejalmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;		Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'adalékmentes' (1)*;									
HÉTFŐ 2025.03.10.		Óvoda: EN=342,20kcal FH=12,20g ZS=10,30g SZH=36,90g CK=9,42g SO=1,25g Tzs=3,90g		Iskola: EN=404,40kcal FH=15,75g ZS=14,45g SZH=39,60g CK=11,84g SO=1,70g Tzs=6,55g		Kisliskola: EN=446,50kcal FH=6,30g ZS=16,90g SZH=42,10g CK=14,20g SO=1,95g Tzs=6,60g		Óvoda: EN=247,73kcal FH=12,50g ZS=9,99g SZH=25,76g CK=16,75g SO=1,38g Tzs=0,82g		Iskola: EN=328,68kcal FH=15,28g ZS=12,65g SZH=36,68g CK=25,66g SO=1,84g Tzs=0,82g		Kisliskola: EN=399,04kcal FH=17,82g ZS=15,38g SZH=45,23g CK=32,28g SO=2,16g Tzs=1,03g	
KEDD 2025.03.11.		Óvoda: EN=363,90kcal FH=15,76g ZS=19,42g SZH=31,02g CK=9,34g SO=2,08g Tzs=7,64g		Iskola: EN=411,00kcal FH=18,06g ZS=20,25g SZH=38,52g CK=11,66g SO=2,27g Tzs=8,13g		Kisliskola: EN=483,20kcal FH=21,08g ZS=21,16g SZH=51,22g CK=14,00g SO=2,60g Tzs=8,66g		Óvoda: EN=541,15kcal FH=21,86g ZS=20,66g SZH=64,79g CK=2,06g SO=0,37g Tzs=1,22g		Iskola: EN=709,81kcal FH=28,15g ZS=27,20g SZH=85,29g CK=3,59g SO=0,76g Tzs=1,64g		Kisliskola: EN=852,95kcal FH=31,89g ZS=32,86g SZH=104,21g CK=4,28g SO=0,87g Tzs=2,05g	
SZERDA 2025.03.12.		Óvoda: EN=290,70kcal FH=11,89g ZS=13,48g SZH=30,15g CK=9,31g SO=1,29g Tzs=5,44g		Iskola: EN=385,00kcal FH=15,97g ZS=18,74g SZH=37,75g CK=11,66g SO=1,74g Tzs=7,78g		Kisliskola: EN=457,20kcal FH=19,01g ZS=19,65g SZH=50,45g CK=13,99g SO=2,07g Tzs=8,31g		Óvoda: EN=549,09kcal FH=29,91g ZS=14,91g SZH=65,32g CK=17,83g SO=1,00g Tzs=1,48g		Iskola: EN=695,42kcal FH=36,59g ZS=19,18g SZH=83,80g CK=24,20g SO=1,40g Tzs=1,94g		Kisliskola: EN=879,78kcal FH=44,03g ZS=23,96g SZH=108,69g CK=32,66g SO=1,77g Tzs=2,49g	
CSÜTÖRTÖK 2025.03.13.		Óvoda: EN=216,65kcal FH=8,89g ZS=1,66g SZH=30,64g CK=0,12g SO=0,59g Tzs=0,16g		Iskola: EN=262,43kcal FH=8,91g ZS=2,76g SZH=36,47g CK=0,18g SO=0,73g Tzs=0,20g		Kisliskola: EN=320,39kcal FH=11,05g ZS=3,30g SZH=47,17g CK=0,27g SO=1,04g Tzs=0,28g		Óvoda: EN=551,52kcal FH=24,17g ZS=15,70g SZH=72,89g CK=12,82g SO=0,42g Tzs=0,93g		Iskola: EN=724,58kcal FH=30,15g ZS=22,14g SZH=94,25g CK=18,41g SO=0,84g Tzs=1,44g		Kisliskola: EN=946,25kcal FH=34,14g ZS=26,42g SZH=109,93g CK=22,43g SO=1,15g Tzs=1,80g	
PÉNTEK 2025.03.14.		Óvoda: EN=310,00kcal FH=9,16g ZS=9,24g SZH=33,90g CK=5,80g SO=0,80g Tzs=4,35g		Iskola: EN=314,00kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=34,50g CK=5,80g SO=0,80g Tzs=4,35g		Kisliskola: EN=316,60kcal FH=9,52g ZS=9,39g SZH=34,80g CK=5,80g SO=0,80g Tzs=4,35g		Óvoda: EN=675,35kcal FH=18,79g ZS=26,15g SZH=62,08g CK=9,79g SO=0,97g Tzs=1,38g		Iskola: EN=764,02kcal FH=24,17g ZS=35,74g SZH=80,43g CK=12,75g SO=1,50g Tzs=1,92g		Kisliskola: EN=921,15kcal FH=29,42g ZS=41,14g SZH=101,61g CK=15,83g SO=1,97g Tzs=2,30g	
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk		SULI - HOSZ VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kenyérfa ut. 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: randi@suli-host.hu		SULI - HOSZ VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kenyérfa ut. 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: randi@suli-host.hu		SULI - HOSZ VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kenyérfa ut. 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: randi@suli-host.hu		Óvoda: EN=194,40kcal FH=2,96g ZS=3,82g SZH=35,80g CK=1,33g SO=0,55g Tzs=0,86g		Iskola: EN=219,50kcal FH=3,70g ZS=3,90g SZH=41,00g CK=1,33g SO=0,70g Tzs=0,90g		Kisliskola: EN=332,20kcal FH=5,16g ZS=4,06g SZH=56,40g CK=2,68g SO=0,98g Tzs=0,98g	
Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;		Tartonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Töktészék tejfőös, lisztmentes (2)*; Kenyér 'adalékmentes' (1)*;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Körte;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Körte;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Körte;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Körte;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Körte;	
Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'adalékmentes' (1)*;		Zöldsegleves 'lisztmentes'; Sült csirkemcomb; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'adalékmentes' (1)*;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	

SULI-HOST

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

SULI - HOSZ VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
 6724 Szeged, Kenyérfa ut. 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
 E-mail: randi@suli-host.hu

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

Suli-Host
Étkezéskor
Rendszer 3.0

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna		
HÉTFŐ 2025.03.24.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Ősziarack leves tejszínes (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;		
	Ovoda: EN=314,10kcal FH=10,79g ZS=10,72g SZH=29,59g CK=0,08g SO=1,04g Tzs=5,38g	Iskola: EN=370,60kcal FH=14,10g ZS=13,10g SZH=35,20g CK=0,10g SO=1,34g Tzs=6,90g	Ovoda: EN=376,92kcal FH=16,62g ZS=19,50g SZH=34,06g CK=21,41g SO=0,34g Tzs=1,69g	Iskola: EN=493,86kcal FH=20,63g ZS=25,96g SZH=43,26g CK=26,88g SO=0,54g Tzs=2,25g	Kisiskola: EN=590,50kcal FH=23,94g ZS=31,60g SZH=51,42g CK=31,95g SO=0,62g Tzs=2,81g	Ovoda: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=17,20g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g	Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=14,00g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g
KEDD 2025.03.25.	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		Zöldszéles tej, cukormentes; Burgonyafőzelék 'tejmentes'; 'Adalékmentes' (1)*;		Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		
	Ovoda: EN=228,50kcal FH=8,36g ZS=9,25g SZH=27,31g CK=6,08g SO=0,71g Tzs=4,46g	Iskola: EN=256,00kcal FH=9,30g ZS=9,35g SZH=27,88g CK=6,10g SO=0,85g Tzs=4,50g	Ovoda: EN=535,36kcal FH=28,92g ZS=12,83g SZH=72,31g CK=2,28g SO=0,79g Tzs=0,74g	Iskola: EN=670,46kcal FH=33,53g ZS=17,07g SZH=88,67g CK=2,93g SO=1,10g Tzs=1,04g	Kisiskola: EN=809,18kcal FH=36,52g ZS=21,00g SZH=108,36g CK=3,59g SO=1,15g Tzs=1,42g	Ovoda: EN=191,90kcal FH=2,96g ZS=9,82g SZH=37,29g CK=16,50g SO=0,56g Tzs=0,86g	Iskola: EN=217,00kcal FH=3,70g ZS=3,90g SZH=42,45g CK=16,52g SO=0,70g Tzs=0,90g
SZERDA 2025.03.26.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;		Tavaszi leves 'lisztmentes'; Csirkepörkölt; Szarvascska tészta gluténment; Káposzta saláta;		Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Jégcsapretek;		
	Ovoda: EN=278,50kcal FH=10,05g ZS=8,55g SZH=38,65g CK=13,65g SO=0,55g Tzs=2,85g	Iskola: EN=300,50kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=41,95g CK=15,95g SO=0,60g Tzs=3,30g	Ovoda: EN=590,52kcal FH=23,40g ZS=22,53g SZH=71,19g CK=1,15g SO=0,33g Tzs=1,87g	Iskola: EN=787,34kcal FH=29,52g ZS=29,82g SZH=97,74g CK=18,99g SO=0,70g Tzs=2,48g	Kisiskola: EN=954,83kcal FH=33,41g ZS=35,28g SZH=122,58g CK=24,27g SO=1,18g Tzs=2,88g	Ovoda: EN=154,10kcal FH=5,68g ZS=4,43g SZH=22,02g CK=0,10g SO=0,86g Tzs=1,02g	Iskola: EN=200,00kcal FH=9,05g ZS=5,11g SZH=28,32g CK=0,10g SO=1,30g Tzs=1,22g
CSÜTÖRTÖK 2025.03.27.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Csontleves; Hentes sertésragu 'lisztmentes' (11)*; Tört burgonya; Alma;		Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		
	Ovoda: EN=166,62kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=26,53g CK=5,13g SO=1,06g Tzs=0,99g	Iskola: EN=214,08kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=34,44g CK=7,17g SO=1,70g Tzs=1,17g	Ovoda: EN=476,14kcal FH=21,82g ZS=15,40g SZH=57,05g CK=1,45g SO=0,84g Tzs=1,23g	Iskola: EN=646,53kcal FH=30,44g ZS=22,51g SZH=73,66g CK=2,15g SO=1,43g Tzs=1,95g	Kisiskola: EN=764,72kcal FH=36,57g ZS=26,11g SZH=87,63g CK=2,72g SO=1,90g Tzs=2,15g	Ovoda: EN=204,20kcal FH=5,87g ZS=4,47g SZH=23,08g CK=0,14g SO=0,95g Tzs=1,39g	Iskola: EN=231,70kcal FH=6,81g ZS=5,57g SZH=28,62g CK=0,16g SO=1,09g Tzs=1,43g
PÉNTEK 2025.03.28.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Jégcsapretek;		Burgonyaleves tejfőlés (2)*; Csibevegdtal 'tej-, tojásmentes'; Zöldbabfőzelék (2)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Mandarin;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		
	Ovoda: EN=266,70kcal FH=10,89g ZS=6,93g SZH=39,06g CK=9,35g SO=0,90g Tzs=2,70g	Iskola: EN=291,50kcal FH=12,65g ZS=7,70g SZH=41,60g CK=11,65g SO=0,95g Tzs=3,15g	Ovoda: EN=505,65kcal FH=21,48g ZS=15,43g SZH=65,53g CK=6,47g SO=0,89g Tzs=1,35g	Iskola: EN=672,40kcal FH=29,29g ZS=19,99g SZH=87,48g CK=8,96g SO=1,08g Tzs=1,73g	Kisiskola: EN=847,72kcal FH=36,93g ZS=24,52g SZH=111,84g CK=10,31g SO=1,51g Tzs=2,12g	Ovoda: EN=194,40kcal FH=2,96g ZS=3,82g SZH=35,80g CK=13,33g SO=0,56g Tzs=0,86g	Iskola: EN=219,50kcal FH=3,70g ZS=3,90g SZH=41,00g CK=13,35g SO=0,70g Tzs=0,90g



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

Étlap név: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO= só;
TZS=Telített zsírf
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓV (www.ovi-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.sulli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikuskától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesítőszőr; 16=Puhatestűek
Sulli-Host Étkezésterjesztési Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér Adalékmentes' (1)*;		Rizsleves; Chilis bab diéta; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Tejfőles túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	
HÉTFŐ 2025.03.31.		Óvoda: EN=221,08kcal FH=5,57g ZS=9,44g SZH=27,61g CK=5,17g SO=0,95g TZS=1,39g		Óvoda: EN=130,90kcal FH=5,59g ZS=1,76g SZH=22,35g CK=0,08g SO=0,57g TZS=0,16g	
Iskola: EN=254,42kcal FH=3,1g ZS=9,52g SZH=34,83g CK=1,21g SO=1,09g TZS=1,43g		Iskola: EN=662,91kcal FH=33,33g ZS=24,42g SZH=73,45g CK=3,51g SO=1,14g TZS=0,83g		Iskola: EN=185,80kcal FH=8,31g ZS=3,60g SZH=28,85g CK=0,10g SO=0,71g TZS=0,20g	
Kiskola: EN=412,94kcal FH=10,40g ZS=18,80g SZH=49,01g CK=8,32g SO=1,76g TZS=2,74g		Kiskola: EN=802,38kcal FH=38,95g ZS=28,28g SZH=89,25g CK=4,28g SO=1,45g TZS=1,18g		Kiskola: EN=250,90kcal FH=10,78g ZS=4,64g SZH=39,90g CK=0,14g SO=1,00g TZS=0,28g	
KEDD 2025.04.01.		Óvoda: EN=261,38kcal FH=13,75g ZS=9,03g SZH=30,64g CK=9,33g SO=0,85g TZS=2,76g		Óvoda: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=6,55g SZH=45,45g CK=1,77g SO=0,35g TZS=1,05g	
Iskola: EN=344,88kcal FH=18,36g ZS=12,64g SZH=38,52g CK=11,65g SO=1,04g TZS=3,45g		Iskola: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=6,55g SZH=45,45g CK=1,77g SO=0,35g TZS=1,05g		Iskola: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=6,55g SZH=45,45g CK=1,77g SO=0,35g TZS=1,05g	
Kiskola: EN=444,07kcal FH=23,20g ZS=15,62g SZH=51,43g CK=14,00g SO=1,39g TZS=4,20g		Kiskola: EN=576,67kcal FH=31,43g ZS=30,16g SZH=42,59g CK=2,60g SO=0,81g TZS=1,99g		Kiskola: EN=315,50kcal FH=3,85g ZS=6,55g SZH=60,45g CK=30,85g SO=0,35g TZS=1,05g	
SZERDA 2025.04.02.		Óvoda: EN=356,70kcal FH=12,18g ZS=10,80g SZH=28,65g CK=0,15g SO=1,18g TZS=5,40g		Óvoda: EN=179,60kcal FH=6,38g ZS=6,89g SZH=22,27g CK=0,08g SO=0,95g TZS=1,81g	
Iskola: EN=388,10kcal FH=14,75g ZS=13,10g SZH=38,70g CK=0,15g SO=1,34g TZS=6,90g		Iskola: EN=204,70kcal FH=7,09g ZS=6,97g SZH=27,47g CK=0,10g SO=1,08g TZS=1,85g		Iskola: EN=324,10kcal FH=11,96g ZS=13,70g SZH=39,34g CK=0,14g SO=1,76g TZS=3,58g	
Kiskola: EN=419,50kcal FH=17,35g ZS=15,40g SZH=38,75g CK=0,15g SO=1,50g TZS=8,40g		Kiskola: EN=895,20kcal FH=42,92g ZS=23,29g SZH=114,38g CK=4,63g SO=1,65g TZS=2,76g		Kiskola: EN=324,10kcal FH=11,96g ZS=13,70g SZH=39,34g CK=0,14g SO=1,76g TZS=3,58g	
CSÜTÖRTÖK 2025.04.03.		Óvoda: EN=326,10kcal FH=10,84g ZS=6,90g SZH=44,20g CK=9,30g SO=0,85g TZS=2,70g		Óvoda: EN=501,69kcal FH=18,87g ZS=5,63g SZH=68,58g CK=18,44g SO=2,35g TZS=0,56g	
Iskola: EN=370,50kcal FH=12,35g ZS=7,65g SZH=49,30g CK=11,60g SO=0,90g TZS=3,15g		Iskola: EN=639,56kcal FH=23,67g ZS=8,01g SZH=111,53g CK=23,58g SO=3,01g TZS=0,81g		Óvoda: EN=124,96kcal FH=5,23g ZS=1,67g SZH=21,45g CK=0,08g SO=0,57g TZS=0,16g	
Kiskola: EN=392,50kcal FH=13,90g ZS=8,40g SZH=51,60g CK=13,90g SO=0,95g TZS=3,60g		Kiskola: EN=802,23kcal FH=29,20g ZS=9,55g SZH=141,68g CK=30,75g SO=3,81g TZS=0,99g		Óvoda: EN=179,60kcal FH=6,38g ZS=6,89g SZH=22,27g CK=0,08g SO=0,95g TZS=1,81g	
PÉNTEK 2025.04.04.		Óvoda: EN=191,22kcal FH=5,56g ZS=6,82g SZH=26,16g CK=5,17g SO=0,89g TZS=1,94g		Óvoda: EN=614,03kcal FH=22,37g ZS=3,27g SZH=75,88g CK=11,96g SO=0,48g TZS=2,73g	
Iskola: EN=263,28kcal FH=6,90g ZS=9,90g SZH=33,68g CK=7,25g SO=1,36g TZS=3,06g		Iskola: EN=818,14kcal FH=29,58g ZS=31,61g SZH=100,02g CK=15,48g SO=0,66g TZS=3,70g		Óvoda: EN=304,50kcal FH=11,51g ZS=9,58g SZH=41,00g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g	
Kiskola: EN=340,78kcal FH=11,68g ZS=11,56g SZH=46,24g CK=9,31g SO=1,80g TZS=3,68g		Kiskola: EN=962,25kcal FH=34,49g ZS=35,05g SZH=122,60g CK=19,64g SO=0,75g TZS=3,78g		Óvoda: EN=304,50kcal FH=11,51g ZS=9,58g SZH=41,00g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g	
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk		SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kenyértágyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016		Étlap név: 01000A1 Alapdiéta (Tojásmentes)	
Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; TZS=Telített zsír.		Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikustól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-635-3081)		Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0	
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Haj; 10=Ráktétlek; 11=Mustár; 12=Szezammag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogfűrt; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűk					

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-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	0,09g	0,27g
Aprópeccsenye sertés 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Órölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,29kcal	16,89g	8,33g	1,09g	0,34g	0,06g	0,20g
Bácskai rizseshús sertés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Órölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	154,29kcal	11,03g	9,68g	4,99g	0,25g	0,45g	0,61g
Baromfi párizsi (diéta) Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
Bazsalikom csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,81g	6,93g	0,94g	0,21g	0,03g	0,30g
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, Órölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	344,12kcal	12,17g	6,87g	57,36g	9,53g	0,83g	0,43g
Brassói aprópeccsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Órölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,06g	0,20g
Bugaci sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,25kcal	13,20g	8,24g	3,72g	0,51g	0,25g	0,82g
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
Burgonyafőzelék tejfölös Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	240,52kcal	5,64g	3,70g	42,39g	0,13g	0,15g	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
Chilis bab diéta Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fokhagyma, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzab, 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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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, Órölt 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, Órölt 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
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	221,16kcal	5,00g	4,28g	36,80g	0,00g	0,30g	0,40g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,03g	0,00g
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Gulyás leves sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamín paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Köménymag, Órölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,59kcal	10,38g	9,14g	15,04g	1,04g	0,06g	0,63g
Házi zoldseges sonkakrem 'tei-gluténmentes' Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet, Liga margarin, Petrezselyem zöld	32,06kcal	2,11g	2,35g	0,73g	0,05g	0,58g	0,73g
Hentes sertésragu 'lisztmentes' Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Órölt fekete bors, Pápai sonka, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	142,96kcal	15,31g	7,25g	3,19g	0,32g	0,50g	0,41g
Húsgombóc sült tojásment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Órölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,69kcal	8,88g	13,81g	1,64g	0,13g	0,03g	0,20g
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
Kapros káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Órölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	242,81kcal	20,23g	9,25g	18,50g	0,21g	0,15g	0,21g
Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Órölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	212,00kcal	19,61g	8,70g	12,81g	0,21g	0,30g	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	0,24g	0,13g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Kertész leves (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kiskocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,31kcal	1,26g	2,97g	7,37g	1,41g	0,06g	0,31g
Kifli (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,65g	0,20g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöldség keverék, Fagy. pritamín paprika, Köles, Liga margarin 70%, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	264,07kcal	6,89g	9,83g	36,06g	0,23g	0,03g	0,60g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,83kcal	17,01g	10,13g	0,68g	0,13g	0,30g	0,30g
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,52kcal	16,84g	8,33g	0,65g	0,13g	0,15g	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
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,44g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	95,20kcal	2,30g	5,67g	8,51g	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
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	421,84kcal	4,50g	13,72g	68,60g	18,04g	0,30g	1,48g
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
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	0,23g	1,00g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Mustár diéta Összetétel: Mustár	18,80kcal	1,00g	1,20g	0,80g	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
Őszibarack leves tejszínes Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzötejszín, 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
Paradicsom leves Összetétel: Betű teszta, 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
Paradicsom mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	137,61kcal	3,31g	2,32g	25,70g	15,04g	0,10g	0,26g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	88,48kcal	0,40g	7,41g	4,98g	0,09g	0,09g	0,80g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	43,65kcal	0,26g	3,25g	3,29g	0,04g	0,06g	0,35g
Párolt zöldségek ingyenc Összetétel: Fagy. ingyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	73,66kcal	3,60g	1,60g	10,80g	0,00g	0,06g	0,00g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	254,64kcal	5,02g	7,96g	36,82g	0,00g	0,15g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	124,26kcal	0,48g	11,09g	5,55g	0,34g	0,15g	1,20g
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 zöldbab tejjölös Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejjöl '12%', Vöröshagyma	297,73kcal	14,23g	20,46g	11,18g	4,21g	0,05g	0,70g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	96,37kcal	2,56g	5,71g	8,18g	2,09g	0,31g	0,63g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rizsleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	37,04kcal	1,09g	1,12g	5,55g	1,39g	0,06g	0,13g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	143,56kcal	9,39g	9,80g	4,31g	0,00g	0,90g	1,00g
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma 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
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
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta	267,07kcal	2,80g	4,16g	53,90g	0,00g	0,15g	0,30g
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
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,05kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,15g	0,50g
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
Taurus Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
Taurus zöldséges felvágott (allergénmentes) Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	34,40kcal	1,91g	2,77g	0,43g	0,05g	0,44g	1,04g
Tavaszi leves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	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
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tökfőzelék tejfölös, lisztmentes Összetétel: Bioacet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	153,20kcal	2,79g	5,93g	21,24g	8,38g	0,08g	0,64g
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Órölt 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: Kigó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Vadas sertésszelet Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Órölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	211,76kcal	17,80g	13,56g	3,52g	0,65g	0,17g	0,61g
Vagdalt pogácsa burgonyás Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Órölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,15g	0,26g
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
Zellerkrémleves 'tejmentes' Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Órölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,13kcal	1,87g	1,43g	10,36g	1,68g	0,10g	0,16g
Zöldbab leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	90,30kcal	3,18g	1,45g	15,19g	2,41g	0,19g	0,16g
Zöldbabfőzelék Összetétel: Bioacet, 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
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Órölt 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
Zöldséges rizses 'pulyka' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Órölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	123,83kcal	5,98g	7,47g	7,44g	2,01g	0,47g	0,62g
Zöldségleves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	69,90kcal	1,91g	2,65g	9,11g	1,91g	0,21g	0,28g
Zöldségleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	68,62kcal	1,83g	2,61g	8,90g	1,94g	0,07g	0,27g

