

Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
Tej (2)*, Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;			Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmetélt; Köre;			Paradisomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		
HÉTFŐ 2026.01.12. Ovoda: EN=338,50kcal FH=10,00g ZS=8,50g SZH=36,10g CK=30,00g SO=0,60g TZS=2,90g Iskola: EN=360,50kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=56,40g CK=32,30g SO=0,60g TZS=3,30g K. Iskola: EN=382,50kcal FH=13,10g ZS=10,00g SZH=60,70g CK=34,60g SO=0,70g TZS=3,80g			Ovoda: EN=674,20kcal FH=10,40g ZS=16,70g SZH=118,10g CK=32,60g SO=1,30g TZS=3,40g Iskola: EN=892,00kcal FH=14,80g ZS=23,00g SZH=153,20g CK=38,70g SO=2,00g TZS=5,20g K. Iskola: EN=1 026,20kcal FH=16,80g ZS=26,00g SZH=177,30g CK=38,80g SO=2,20g TZS=5,80g			Ovoda: EN=201,20kcal FH=5,70g ZS=9,50g SZH=22,70g CK=0,20g SO=1,00g TZS=1,40g Iskola: EN=226,30kcal FH=6,40g ZS=9,60g SZH=27,90g CK=0,20g SO=1,10g TZS=1,40g K. Iskola: EN=377,30kcal FH=10,50g ZS=18,90g SZH=40,20g CK=0,20g SO=1,80g TZS=2,80g		
KEDD 2026.01.13. Ovoda: EN=314,10kcal FH=10,80g ZS=10,70g SZH=30,00g CK=0,10g SO=1,10g TZS=5,40g Iskola: EN=370,60kcal FH=14,10g ZS=13,10g SZH=35,20g CK=0,10g SO=1,30g TZS=6,90g K. Iskola: EN=452,20kcal FH=18,20g ZS=15,60g SZH=45,60g CK=0,10g SO=1,80g TZS=8,50g			Ovoda: EN=648,30kcal FH=25,10g ZS=25,10g SZH=75,70g CK=17,10g SO=1,10g TZS=1,60g Iskola: EN=851,80kcal FH=32,40g ZS=33,60g SZH=98,80g CK=23,40g SO=1,60g TZS=2,10g K. Iskola: EN=1 050,70kcal FH=38,70g ZS=39,00g SZH=128,70g CK=31,60g SO=2,10g TZS=2,60g			Ovoda: EN=180,50kcal FH=4,70g ZS=4,00g SZH=30,40g CK=0,20g SO=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=184,50kcal FH=4,90g ZS=4,10g SZH=31,00g CK=0,20g SO=0,70g TZS=0,90g K. Iskola: EN=196,50kcal FH=5,00g ZS=4,10g SZH=31,30g CK=0,20g SO=0,70g TZS=0,90g		
SZERDA 2026.01.14. Ovoda: EN=267,60kcal FH=12,60g ZS=9,90g SZH=31,50g CK=9,30g SO=1,20g TZS=3,60g Iskola: EN=314,70kcal FH=14,90g ZS=10,80g SZH=39,00g CK=11,60g SO=1,30g TZS=4,00g K. Iskola: EN=466,10kcal FH=21,30g ZS=18,20g SZH=53,10g CK=13,90g SO=2,10g TZS=6,30g			Ovoda: EN=526,00kcal FH=26,10g ZS=17,90g SZH=60,30g CK=16,40g SO=0,70g TZS=2,90g Iskola: EN=674,20kcal FH=33,20g ZS=28,60g SZH=76,20g CK=22,30g SO=0,90g TZS=3,60g K. Iskola: EN=818,70kcal FH=41,40g ZS=29,90g SZH=89,00g CK=26,90g SO=1,20g TZS=4,70g			Ovoda: EN=128,50kcal FH=5,60g ZS=1,70g SZH=21,90g CK=0,10g SO=0,60g TZS=0,20g Iskola: EN=181,80kcal FH=8,20g ZS=3,40g SZH=28,20g CK=0,10g SO=0,70g TZS=0,20g K. Iskola: EN=246,10kcal FH=10,70g ZS=4,60g SZH=39,10g CK=0,10g SO=1,00g TZS=0,30g		
CSÜTÖRTÖK 2026.01.15. Ovoda: EN=260,10kcal FH=5,00g ZS=7,20g SZH=30,20g CK=0,20g SO=1,00g TZS=2,10g Iskola: EN=325,40kcal FH=7,70g ZS=10,70g SZH=35,80g CK=0,30g SO=1,50g TZS=3,30g K. Iskola: EN=395,70kcal FH=10,20g ZS=12,60g SZH=46,40g CK=0,40g SO=2,00g TZS=4,00g			Ovoda: EN=534,50kcal FH=22,40g ZS=20,20g SZH=56,50g CK=18,00g SO=0,10g TZS=1,20g Iskola: EN=701,90kcal FH=27,50g ZS=26,50g SZH=72,20g CK=25,30g SO=0,30g TZS=1,70g K. Iskola: EN=865,00kcal FH=32,30g ZS=32,60g SZH=95,10g CK=32,70g SO=0,40g TZS=2,20g			Ovoda: EN=267,50kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SO=0,90g TZS=4,50g Iskola: EN=267,50kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SO=0,90g TZS=4,50g K. Iskola: EN=267,50kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SO=0,90g TZS=4,50g		
PÉNTEK 2026.01.16. Ovoda: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,10g SZH=33,00g CK=5,80g SO=0,80g TZS=4,30g Iskola: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,10g SZH=33,00g CK=5,80g SO=0,80g TZS=4,30g K. Iskola: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,10g SZH=33,00g CK=5,80g SO=0,80g TZS=4,30g			Ovoda: EN=517,10kcal FH=24,70g ZS=18,40g SZH=60,80g CK=1,50g SO=0,20g TZS=1,20g Iskola: EN=676,10kcal FH=31,70g ZS=22,20g SZH=84,40g CK=1,90g SO=0,60g TZS=1,50g K. Iskola: EN=770,10kcal FH=35,70g ZS=25,00g SZH=97,30g CK=2,30g SO=1,00g TZS=1,70g			Ovoda: EN=145,90kcal FH=5,10g ZS=4,10g SZH=21,50g CK=0,10g SO=1,10g TZS=1,00g Iskola: EN=185,00kcal FH=7,80g ZS=4,60g SZH=27,30g CK=0,10g SO=1,70g TZS=1,20g K. Iskola: EN=242,20kcal FH=10,40g ZS=5,00g SZH=38,10g CK=0,10g SO=2,20g TZS=1,30g		

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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=Számitott energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂;
TZS=Telített zsír.
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Ráktérlek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűek

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

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
	Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;			Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		
HÉTFŐ 2026.01.19.	Övoda: EN=288,60kcal FH=11,80g ZS=12,40g SZH=31,10g CK=9,40g SÓ=1,20g TZS=3,20g Iskola: EN=335,70kcal FH=14,10g ZS=13,30g SZH=39,30g CK=11,70g SÓ=1,30g TZS=3,60g Kiskola: EN=508,10kcal FH=19,70g ZS=23,30g SZH=63,70g CK=14,00g SÓ=2,10g TZS=5,60g			Övoda: EN=571,80kcal FH=16,10g ZS=18,30g SZH=63,10g CK=18,80g SÓ=0,60g TZS=1,70g Iskola: EN=754,90kcal FH=20,20g ZS=24,60g SZH=83,10g CK=24,40g SÓ=0,70g TZS=2,30g Kiskola: EN=902,80kcal FH=23,70g ZS=29,80g SZH=131,40g CK=27,60g SÓ=1,00g TZS=2,80g			Övoda: EN=208,70kcal FH=6,10g ZS=10,60g SZH=21,90g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=3,70g Iskola: EN=285,00kcal FH=8,80g ZS=15,20g SZH=27,70g CK=0,10g SÓ=1,50g TZS=5,50g Kiskola: EN=337,20kcal FH=10,40g ZS=15,40g SZH=38,40g CK=0,10g SÓ=1,80g TZS=6,60g		
KEDD 2026.01.20.	Rostos almale; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;			Csonteres; Vagdalt sertés/tojás-lisztnemes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		
	Övoda: EN=220,10kcal FH=6,20g ZS=1,70g SZH=26,50g CK=5,10g SÓ=0,60g TZS=0,20g Iskola: EN=268,40kcal FH=9,30g ZS=2,80g SZH=37,30g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,20g Kiskola: EN=327,60kcal FH=11,70g ZS=3,40g SZH=48,20g CK=0,20g SÓ=1,10g TZS=0,30g			Övoda: EN=517,90kcal FH=19,10g ZS=21,50g SZH=69,40g CK=12,50g SÓ=0,80g TZS=0,90g Iskola: EN=676,70kcal FH=24,90g ZS=29,00g SZH=75,70g CK=15,60g SÓ=1,10g TZS=1,10g Kiskola: EN=828,30kcal FH=29,40g ZS=34,10g SZH=96,80g CK=18,50g SÓ=1,70g TZS=1,60g			Övoda: EN=179,60kcal FH=6,40g ZS=6,90g SZH=22,30g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=1,80g Iskola: EN=204,70kcal FH=7,10g ZS=7,00g SZH=27,50g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=1,80g Kiskola: EN=334,10kcal FH=12,00g ZS=13,70g SZH=39,30g CK=0,10g SÓ=1,80g TZS=3,60g		
SZERDA 2026.01.21.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tahonyás csirke (combfilé); Uborkasaláta;			Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;		
	Övoda: EN=166,40kcal FH=5,10g ZS=4,10g SZH=26,50g CK=5,10g SÓ=1,10g TZS=1,00g Iskola: EN=213,70kcal FH=7,80g ZS=4,60g SZH=34,40g CK=7,10g SÓ=1,70g TZS=1,20g Kiskola: EN=279,00kcal FH=10,40g ZS=5,00g SZH=47,20g CK=9,20g SÓ=2,20g TZS=1,30g			Övoda: EN=468,80kcal FH=22,20g ZS=14,50g SZH=59,80g CK=6,40g SÓ=0,40g TZS=1,00g Iskola: EN=579,90kcal FH=28,00g ZS=17,70g SZH=73,70g CK=9,10g SÓ=0,50g TZS=1,20g Kiskola: EN=712,00kcal FH=32,00g ZS=21,10g SZH=94,60g CK=9,70g SÓ=0,70g TZS=1,40g			Övoda: EN=267,50kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SÓ=0,90g TZS=4,50g Iskola: EN=267,50kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SÓ=0,90g TZS=4,50g Kiskola: EN=267,50kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SÓ=0,90g TZS=4,50g		
CSÜTÖRTÖK 2026.01.22.	Tej (2)*; Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Szilvaleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Rizibizi; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Alma;			Körte; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		
	Övoda: EN=239,10kcal FH=13,50g ZS=6,90g SZH=30,10g CK=9,30g SÓ=0,90g TZS=2,60g Iskola: EN=302,50kcal FH=17,90g ZS=8,60g SZH=37,70g CK=11,60g SÓ=1,00g TZS=3,00g Kiskola: EN=407,30kcal FH=25,10g ZS=11,20g SZH=50,50g CK=13,90g SÓ=1,40g TZS=3,60g			Övoda: EN=552,60kcal FH=18,40g ZS=10,60g SZH=83,30g CK=19,40g SÓ=1,80g TZS=1,20g Iskola: EN=739,30kcal FH=24,20g ZS=13,90g SZH=126,00g CK=25,20g SÓ=2,20g TZS=1,50g Kiskola: EN=903,10kcal FH=30,00g ZS=16,20g SZH=155,20g CK=33,00g SÓ=2,90g TZS=1,90g			Övoda: EN=189,10kcal FH=3,40g ZS=3,80g SZH=34,00g CK=0,10g SÓ=0,60g TZS=0,90g Iskola: EN=235,00kcal FH=4,30g ZS=3,90g SZH=44,00g CK=0,10g SÓ=0,70g TZS=0,90g Kiskola: EN=285,20kcal FH=5,80g ZS=4,10g SZH=54,40g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=1,00g		
PÉNTEK 2026.01.23.	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;			Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás sajtos csirkecomb (2)*; Burgonyapüré natur;			Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;		
	Övoda: EN=227,90kcal FH=8,20g ZS=9,10g SZH=27,40g CK=5,80g SÓ=0,80g TZS=4,30g Iskola: EN=257,00kcal FH=9,10g ZS=9,30g SZH=33,20g CK=5,80g SÓ=0,90g TZS=4,30g Kiskola: EN=309,20kcal FH=10,70g ZS=9,50g SZH=43,90g CK=5,80g SÓ=1,20g TZS=4,40g			Övoda: EN=510,40kcal FH=28,90g ZS=12,70g SZH=64,30g CK=6,10g SÓ=0,60g TZS=1,90g Iskola: EN=672,70kcal FH=38,50g ZS=17,90g SZH=82,20g CK=7,70g SÓ=1,10g TZS=3,60g Kiskola: EN=784,70kcal FH=43,10g ZS=20,30g SZH=98,80g CK=9,20g SÓ=1,10g TZS=3,70g			Övoda: EN=253,00kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=17,60g SÓ=0,40g TZS=1,10g Iskola: EN=253,00kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=17,60g SÓ=0,40g TZS=1,10g Kiskola: EN=315,50kcal FH=5,80g ZS=5,50g SZH=60,40g CK=30,90g SÓ=0,40g TZS=1,10g		

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyértágyási 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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám, 13=Kén-dioxid; 14=Csilaggyűrt; 15=Édesítőszer; 16=Fűszerek

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. Szóbeli tájékoztatást telefonon a
SULI-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma rostoslé 'dobozos' Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves (tejes) Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szégfűszeg, Tej '1,5%'	120,60kcal	1,70g	0,60g	26,10g	21,30g	0,10g	0,30g
Almamártás Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szégfűszeg, Tejföl '12%'	153,40kcal	1,80g	4,40g	25,10g	17,10g	0,00g	0,20g
Almás sajtos csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt	242,50kcal	20,20g	11,40g	13,60g	4,40g	0,40g	1,90g
Bácskai rizseshús sertés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	312,90kcal	13,80g	10,00g	40,70g	0,30g	0,40g	0,60g
Baromfi párizsi (diéta) Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,20g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes' Összetétel: Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	67,90kcal	3,50g	0,50g	11,50g	1,70g	0,20g	0,00g
Burgonyaleves (tejmentes) Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	110,30kcal	2,60g	2,20g	18,60g	1,00g	0,00g	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	2,60g	2,70g	16,90g	0,90g	0,00g	0,20g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,40g	0,10g	1,40g	1,10g	0,90g	0,00g
Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes' Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pirítványpaprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	131,50kcal	11,10g	7,30g	4,60g	0,20g	0,00g	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
Csontleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsasajt, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,40kcal	1,00g	2,10g	9,20g	1,10g	0,00g	0,20g
Darásmetélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	465,80kcal	4,50g	8,30g	92,20g	32,00g	0,50g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Finomfőzelék tej	202,00kcal	7,30g	3,60g	33,10g	16,00g	0,10g	0,60g
Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Főtt burgonya	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'							
Főtt virsli 'diéta'	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g
Összetétel: Virsli							
Frankfurti leves liszt-,tejmentes	151,20kcal	5,50g	8,40g	12,70g	0,60g	0,80g	2,70g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Virsli, Vöröshagyma							
Gomba krémleves tej-, lisztmentes	71,00kcal	2,40g	2,20g	10,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Összetétel: Csemege paprika, Étölaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gomba leves	79,30kcal	2,80g	2,20g	11,80g	1,00g	0,10g	0,20g
Összetétel: Csemege paprika, Étölaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gombás sertésragu	135,90kcal	13,20g	8,60g	0,80g	0,30g	0,30g	0,40g
Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gulyás leves sertéshússal	189,60kcal	10,40g	9,10g	15,00g	1,00g	0,10g	0,60g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Házi pulykahúskrém	69,40kcal	4,30g	5,70g	0,10g	0,00g	0,10g	0,80g
Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Liga margarin, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'							
Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'	50,70kcal	4,30g	3,60g	0,10g	0,00g	0,10g	0,60g
Összetétel: Liga margarin, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'							
Hentes sertésragu 'lisztmentes'	143,00kcal	15,30g	7,30g	3,20g	0,30g	0,50g	0,40g
Összetétel: Csemege uborka, Étölaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Pápai sonka, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Jégcsapretek	4,20kcal	0,30g	0,00g	0,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Jégcsap retek							
Joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Összetétel: Natúr joghurt							
Káposzta saláta	58,60kcal	1,30g	0,20g	12,70g	8,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'							
Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Összetétel: Kefir							
Kenyér 'Adalékmentes'	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes kenyér							
Kenyér 'Adalékmentes'	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes kenyér							
Kifli (adalékmentes)	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,60g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes kifli 50g							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Körözött 'házi' Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,10kcal	2,90g	1,40g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,40g	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	222,10kcal	4,50g	5,90g	37,10g	0,80g	0,00g	0,60g
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
Meggyleves 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	85,00kcal	1,20g	0,10g	19,30g	15,40g	0,00g	0,00g
Meggy mártás 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	200,20kcal	2,30g	4,90g	35,90g	25,30g	0,20g	0,50g
Milánói makaróni Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	457,70kcal	14,80g	18,50g	56,00g	9,00g	0,20g	0,30g
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
Molnárika (allergénmentes) Összetétel: Adalékmentes molnárika 50g	159,00kcal	3,80g	2,00g	30,40g	4,40g	0,40g	0,40g
Mustár diéta Összetétel: Mustár	18,80kcal	1,00g	1,20g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Mustáros sertésszelet (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	207,20kcal	17,40g	13,30g	3,60g	0,30g	0,00g	0,70g
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,70g	0,00g	9,40g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Pápai sonka (diéta) Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,60g	0,00g
Paprikás burgonya sertéshússal 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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paprikás sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	102,50kcal	9,50g	4,20g	6,50g	0,00g	0,90g	0,40g
Paradicsom leves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	122,20kcal	1,80g	3,10g	21,70g	12,50g	0,10g	0,30g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
Paradicsomos káposzta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	135,60kcal	3,90g	2,40g	24,60g	11,00g	0,10g	0,20g
Parajfőzelék tejjel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	157,10kcal	6,40g	5,60g	20,30g	7,60g	0,40g	1,30g
Párolt csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott'	144,10kcal	20,00g	5,40g	3,30g	0,00g	0,30g	0,50g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,50kcal	2,50g	3,50g	31,90g	0,00g	0,10g	0,40g
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
Párolt zöldségek ingyenc Összetétel: Fagy. ingyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	73,70kcal	3,60g	1,60g	10,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Petrezselymes túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,60kcal	2,30g	1,40g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Pirított kukoricadara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'	120,70kcal	2,00g	6,10g	14,00g	0,00g	0,10g	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. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	369,70kcal	23,90g	14,80g	30,90g	3,90g	0,60g	2,60g
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
Rizseshús 'sertés' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	310,00kcal	13,70g	9,90g	40,50g	0,30g	0,40g	0,60g
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Rostos ivólé 100% narancs Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sajtszórát Összetétel: Trappista sajt	47,10kcal	3,90g	3,40g	0,10g	0,00g	0,20g	2,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertés flekken Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,90kcal	17,40g	10,30g	5,80g	0,40g	0,10g	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
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,60kcal	16,00g	7,00g	0,50g	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 hal kukoricadarával Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	100,40kcal	9,60g	4,30g	5,60g	0,00g	0,80g	0,40g
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,00kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,10g	0,50g
Szilvaleves 'tejmentes' Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	92,40kcal	0,70g	0,10g	21,50g	17,20g	0,00g	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	1,90g	3,20g	15,20g	0,90g	0,20g	0,30g
Tarhonyás csirke (combfilé) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	376,10kcal	19,80g	11,80g	45,90g	0,50g	0,30g	0,70g
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	11,20g	4,60g	6,80g	0,80g	0,30g	0,20g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,70g	6,70g	0,20g	0,00g	0,50g	2,80g
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 (házi) Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,30g	1,40g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	100,80kcal	3,90g	0,40g	20,30g	0,30g	0,60g	0,20g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,10g	0,30g	0,70g	0,00g	0,50g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,20g	0,00g	0,50g	4,50g
Uborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	24,10kcal	0,60g	0,10g	5,00g	4,00g	0,00g	0,00g
Vadas pulykaapró Összetétel: Babériével, 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
Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	151,20kcal	13,10g	8,70g	4,20g	0,10g	0,30g	0,60g
Vagdalt pogácsa burgonyás 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
Vagdalt sertés(tojás-, lisztmentes) 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
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,00g	0,30g	1,10g
Zöldbabfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	138,90kcal	4,40g	5,10g	17,40g	5,30g	0,10g	0,50g
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	75,20kcal	3,20g	1,30g	12,10g	3,00g	0,10g	0,10g
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
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
Zöldségleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	68,60kcal	1,80g	2,60g	8,90g	1,90g	0,10g	0,30g
Zsemle (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g	143,00kcal	4,30g	0,40g	29,50g	0,20g	0,70g	0,20g