

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.05.29.	Tea csipkebogyó; Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Ovoda: EN=184,38kcal FH=7,56g ZS=5,22g SZH=25,64g CK=5,11g SO=1,14g Tzs=0,88g Iskola: EN=249,72kcal FH=12,90g ZS=6,70g SZH=33,06g CK=7,15g SO=1,86g Tzs=0,99g K.Iskola: EN=324,04kcal FH=16,68g ZS=7,56g SZH=45,47g CK=8,20g SO=2,43g Tzs=1,50g	Rizsleves; Sült virsli sertés 'diéta'; Szárzababfőzelék liszt-,tejmentes; Adalékmentes kenyér Ebéd (1)*; Ovoda: EN=496,27kcal FH=21,87g ZS=17,33g SZH=63,56g CK=3,10g SO=1,81g Tzs=5,53g Iskola: EN=609,01kcal FH=26,05g ZS=20,38g SZH=80,02g CK=3,95g SO=1,83g Tzs=5,44g K.Iskola: EN=828,50kcal FH=35,38g ZS=25,93g SZH=90,56g CK=4,76g SO=3,19g Tzs=11,13g	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika; Ovoda: EN=206,60kcal FH=5,93g ZS=9,53g SZH=23,47g CK=0,14g SO=0,95g Tzs=1,38g Iskola: EN=235,70kcal FH=6,91g ZS=9,67g SZH=29,27g CK=0,16g SO=1,08g Tzs=1,43g K.Iskola: EN=388,10kcal FH=11,12g ZS=18,98g SZH=41,74g CK=0,26g SO=1,76g Tzs=2,74g
KEDD 2023.05.30.	Rizstej; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka; Ovoda: EN=293,38kcal FH=9,55g ZS=8,03g SZH=46,44g CK=0,13g SO=0,85g Tzs=0,96g Iskola: EN=384,86kcal FH=13,11g ZS=11,39g SZH=57,02g CK=0,15g SO=1,04g Tzs=1,20g K.Iskola: EN=492,07kcal FH=16,90g ZS=14,12g SZH=73,63g CK=0,20g SO=1,39g Tzs=1,50g	Csontleves; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek nyenc (5)*; Párolt rizs; Ovoda: EN=462,51kcal FH=24,58g ZS=20,31g SZH=65,30g CK=1,50g SO=0,20g Tzs=1,48g Iskola: EN=596,67kcal FH=31,09g ZS=25,15g SZH=76,86g CK=2,08g SO=0,49g Tzs=1,83g K.Iskola: EN=712,51kcal FH=35,48g ZS=30,32g SZH=92,28g CK=2,63g SO=0,64g Tzs=2,28g	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnáika (allergénmentes) (1)*; Ovoda: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SO=0,35g Tzs=1,05g Iskola: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SO=0,35g Tzs=1,05g K.Iskola: EN=315,50kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=30,95g SO=0,35g Tzs=1,05g
SZERDA 2023.05.31.	Rostos almale; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka; Ovoda: EN=262,30kcal FH=4,95g ZS=4,01g SZH=30,51g CK=20,15g SO=0,70g Tzs=0,93g Iskola: EN=264,70kcal FH=5,15g ZS=4,03g SZH=30,89g CK=20,15g SO=0,70g Tzs=0,93g K.Iskola: EN=265,90kcal FH=5,25g ZS=4,04g SZH=31,02g CK=20,15g SO=0,70g Tzs=0,93g	Lebbencs leves; Sült csirkemcomb; Finomfőzelék liszt-,tejmentes; Adalékmentes kenyér Ebéd (1)*; Ovoda: EN=534,44kcal FH=26,94g ZS=13,64g SZH=66,74g CK=15,61g SO=0,87g Tzs=1,20g Iskola: EN=667,51kcal FH=33,08g ZS=18,16g SZH=81,63g CK=18,95g SO=1,08g Tzs=1,58g K.Iskola: EN=796,80kcal FH=38,81g ZS=22,62g SZH=96,08g CK=22,25g SO=1,16g Tzs=2,15g	Csikemálkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Ovoda: EN=179,60kcal FH=6,35g ZS=6,89g SZH=22,27g CK=0,08g SO=0,85g Tzs=1,81g Iskola: EN=204,70kcal FH=7,09g ZS=6,97g SZH=27,47g CK=0,10g SO=1,09g Tzs=1,85g K.Iskola: EN=334,10kcal FH=11,96g ZS=13,70g SZH=39,34g CK=0,14g SO=1,76g Tzs=3,58g
CSÜTÖRTÖK 2023.06.01.	Rizstej; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Alma; Ovoda: EN=368,10kcal FH=6,44g ZS=5,90g SZH=35,00g CK=0,10g SO=0,85g Tzs=0,90g Iskola: EN=410,50kcal FH=7,10g ZS=6,40g SZH=37,80g CK=0,10g SO=0,90g Tzs=0,90g K.Iskola: EN=440,50kcal FH=7,60g ZS=6,90g SZH=38,80g CK=0,10g SO=0,95g Tzs=0,90g	Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natúr; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Ovoda: EN=501,69kcal FH=18,87g ZS=5,63g SZH=86,58g CK=18,44g SO=2,35g Tzs=0,56g Iskola: EN=639,56kcal FH=23,67g ZS=8,01g SZH=111,53g CK=23,58g SO=3,01g Tzs=0,81g K.Iskola: EN=802,23kcal FH=29,20g ZS=9,55g SZH=141,66g CK=30,75g SO=3,81g Tzs=0,99g	Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Ovoda: EN=172,10kcal FH=4,96g ZS=7,22g SZH=21,20g CK=0,20g SO=0,96g Tzs=2,06g Iskola: EN=237,40kcal FH=7,70g ZS=10,70g SZH=26,80g CK=0,34g SO=1,50g Tzs=3,30g K.Iskola: EN=307,70kcal FH=10,18g ZS=12,56g SZH=37,40g CK=0,44g SO=1,98g Tzs=3,98g
PÉNTEK 2023.06.02.	Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Ovoda: EN=191,22kcal FH=5,56g ZS=6,82g SZH=26,16g CK=5,17g SO=0,89g Tzs=1,94g Iskola: EN=263,28kcal FH=8,90g ZS=9,90g SZH=33,69g CK=7,25g SO=1,36g Tzs=3,06g K.Iskola: EN=340,78kcal FH=11,68g ZS=11,56g SZH=46,24g CK=9,31g SO=1,80g Tzs=3,68g	Zöldborsó leves 'tej-,cukor-,lisztmentes'; Milánói makaróni; Alma; Ovoda: EN=566,96kcal FH=18,47g ZS=19,82g SZH=75,81g CK=11,96g SO=0,24g Tzs=0,48g Iskola: EN=755,34kcal FH=24,38g ZS=27,01g SZH=99,92g CK=15,48g SO=0,34g Tzs=0,70g K.Iskola: EN=899,45kcal FH=29,28g ZS=30,45g SZH=122,50g CK=19,64g SO=0,43g Tzs=0,78g	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika; Ovoda: EN=180,50kcal FH=4,71g ZS=3,99g SZH=30,40g CK=0,16g SO=0,70g Tzs=0,90g Iskola: EN=184,50kcal FH=4,96g ZS=4,05g SZH=31,09g CK=0,16g SO=0,70g Tzs=0,90g K.Iskola: EN=186,50kcal FH=5,07g ZS=4,08g SZH=31,30g CK=0,16g SO=0,70g Tzs=0,90g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

0200A1 Tej-, Tejerlekmmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂;
Tzs=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tőzs; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rakfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Szegei ÖV (www.ov.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

	Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
	Rizstej; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;			Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmetélt; Alma;			Paradisomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		
HÉTFŐ 2023.06.05.	Óvoda: EN=370,50kcal FH=5,89g ZS=1,55g SZH=70,93g CK=20,87g SÓ=0,55g TZS=1,05g Iskola: EN=400,50kcal FH=6,35g ZS=8,05g SZH=76,93g CK=20,87g SÓ=0,60g TZS=1,05g Kiskola: EN=430,50kcal FH=8,89g ZS=8,55g SZH=82,93g CK=20,87g SÓ=0,65g TZS=1,05g			Óvoda: EN=651,14kcal FH=10,37g ZS=16,70g SZH=112,65g CK=32,56g SÓ=1,29g TZS=3,41g Iskola: EN=860,50kcal FH=14,81g ZS=23,02g SZH=145,65g CK=38,70g SÓ=2,03g TZS=5,22g Kiskola: EN=994,71kcal FH=16,93g ZS=26,07g SZH=169,78g CK=38,83g SÓ=2,18g TZS=5,47g			Óvoda: EN=201,20kcal FH=5,63g ZS=9,47g SZH=22,69g CK=0,14g SÓ=0,95g TZS=1,39g Iskola: EN=226,30kcal FH=6,37g ZS=9,65g SZH=27,69g CK=0,16g SÓ=1,08g TZS=1,43g Kiskola: EN=377,30kcal FH=10,52g ZS=18,86g SZH=40,18g CK=0,26g SÓ=1,76g TZS=2,74g		
KEDD 2023.06.06.	Rostos almale; Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Tathonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Zöldborsófőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldbaprika;		
	Óvoda: EN=250,50kcal FH=5,17g ZS=6,67g SZH=47,79g CK=20,13g SÓ=1,00g TZS=1,93g Iskola: EN=310,00kcal FH=7,82g ZS=9,53g SZH=47,36g CK=20,19g SÓ=1,58g TZS=3,01g Kiskola: EN=377,40kcal FH=10,26g ZS=11,08g SZH=57,98g CK=20,25g SÓ=2,08g TZS=3,61g			Óvoda: EN=618,20kcal FH=23,56g ZS=24,49g SZH=71,15g CK=15,36g SÓ=1,08g TZS=1,23g Iskola: EN=808,25kcal FH=30,41g ZS=32,85g SZH=91,60g CK=21,05g SÓ=1,66g TZS=1,64g Kiskola: EN=990,24kcal FH=36,18g ZS=37,97g SZH=118,46g CK=28,86g SÓ=2,04g TZS=2,09g			Óvoda: EN=180,50kcal FH=4,71g ZS=3,99g SZH=30,40g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=184,50kcal FH=4,95g ZS=4,05g SZH=31,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g Kiskola: EN=186,50kcal FH=5,07g ZS=4,08g SZH=31,30g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g		
SZERDA 2023.06.07.	Tea csipkebogyó; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Paradicsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel tejmentes; Alma;			Csirkenéjkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		
	Óvoda: EN=223,18kcal FH=5,67g ZS=10,48g SZH=25,99g CK=5,14g SÓ=1,03g TZS=3,64g Iskola: EN=303,72kcal FH=8,22g ZS=14,99g SZH=33,31g CK=7,20g SÓ=1,49g TZS=5,53g Kiskola: EN=362,04kcal FH=9,71g ZS=15,15g SZH=45,72g CK=9,26g SÓ=1,77g TZS=6,61g			Óvoda: EN=491,92kcal FH=22,57g ZS=15,02g SZH=61,83g CK=15,34g SÓ=0,43g TZS=0,90g Iskola: EN=631,60kcal FH=28,87g ZS=20,06g SZH=78,06g CK=21,23g SÓ=0,69g TZS=1,21g Kiskola: EN=760,50kcal FH=35,69g ZS=25,18g SZH=90,86g CK=26,74g SÓ=0,89g TZS=1,54g			Óvoda: EN=183,20kcal FH=6,65g ZS=6,92g SZH=22,78g CK=0,08g SÓ=0,95g TZS=1,81g Iskola: EN=210,70kcal FH=7,59g ZS=7,02g SZH=28,32g CK=0,10g SÓ=1,09g TZS=1,89g Kiskola: EN=341,30kcal FH=12,56g ZS=13,76g SZH=40,36g CK=0,14g SÓ=1,76g TZS=3,58g		
CSÜTÖRTÖK 2023.06.08.	Őszbarack rostoslé (dobozos); Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Burgonyaleves (tejmentes); Sült csirkecomb; Alma mártás tejmentes; Pirított kukoricadara;			Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;		
	Óvoda: EN=266,10kcal FH=4,96g ZS=7,22g SZH=43,20g CK=12,20g SÓ=0,96g TZS=2,06g Iskola: EN=331,40kcal FH=7,70g ZS=10,70g SZH=48,80g CK=12,34g SÓ=1,50g TZS=3,30g Kiskola: EN=401,70kcal FH=10,18g ZS=12,56g SZH=59,40g CK=12,44g SÓ=1,96g TZS=3,98g			Óvoda: EN=508,61kcal FH=21,70g ZS=17,43g SZH=57,44g CK=18,08g SÓ=0,14g TZS=1,22g Iskola: EN=678,45kcal FH=26,88g ZS=23,52g SZH=78,98g CK=25,40g SÓ=0,27g TZS=1,73g Kiskola: EN=827,28kcal FH=31,48g ZS=29,45g SZH=86,30g CK=32,80g SÓ=0,45g TZS=2,23g			Óvoda: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g Kiskola: EN=227,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g		
PÉNTEK 2023.06.09.	Tea csipkebogyó; Házi pulykahúskrém; Kifli (adalékmentes) (1)*;			Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Uborkasaláta;			Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		
	Óvoda: EN=272,36kcal FH=8,29g ZS=6,08g SZH=32,47g CK=5,18g SÓ=0,74g TZS=1,00g Iskola: EN=314,58kcal FH=10,41g ZS=8,84g SZH=34,53g CK=7,20g SÓ=0,74g TZS=1,20g Kiskola: EN=348,51kcal FH=12,12g ZS=10,90g SZH=36,58g CK=9,22g SÓ=0,76g TZS=1,42g			Óvoda: EN=457,74kcal FH=25,03g ZS=18,34g SZH=67,93g CK=5,53g SÓ=0,27g TZS=1,27g Iskola: EN=586,62kcal FH=32,23g ZS=22,06g SZH=80,47g CK=6,91g SÓ=0,66g TZS=1,48g Kiskola: EN=676,73kcal FH=36,46g ZS=24,90g SZH=94,45g CK=8,24g SÓ=0,99g TZS=1,70g			Óvoda: EN=145,90kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=21,47g CK=0,08g SÓ=1,06g TZS=0,99g Iskola: EN=185,00kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=27,35g CK=0,10g SÓ=1,70g TZS=1,17g Kiskola: EN=242,20kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=38,09g CK=0,14g SÓ=2,23g TZS=1,31g		

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Étlap név:

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=Ráktétlek; 11=Műstár; 12=Szézammag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszet; 16=Puhatestűek

Détás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a

Szegedi OVI (www.ovi-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST

Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a

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

Suli-Host

Étkeztetési

Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Rizstej; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Tárkonyos csirke raguleves 'tejmentes'; Diós metélt (6)*; Alma;		Taurus Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	
HÉTFŐ 2023.06.12.		Ovoda: EN=320,60kcal FH=7,57g ZS=1,44g SZH=46,57g CK=0,14g SO=1,15g Tzs=1,39g Iskola: EN=375,70kcal FH=8,81g ZS=12,02g SZH=57,77g CK=0,16g SO=1,34g Tzs=1,43g Kiskola: EN=556,10kcal FH=13,40g ZS=21,80g SZH=76,94g CK=0,26g SO=2,06g Tzs=2,74g		Ovoda: EN=550,34kcal FH=17,29g ZS=16,72g SZH=80,25g CK=18,28g SO=0,29g Tzs=0,31g Iskola: EN=751,53kcal FH=21,66g ZS=25,20g SZH=106,49g CK=23,68g SO=0,43g Tzs=0,82g Kiskola: EN=906,49kcal FH=25,39g ZS=31,29g SZH=127,32g CK=26,78g SO=0,50g Tzs=1,23g	
KEDD 2023.06.13.		Rostos almale; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		Csonleves; Vagdalt sertés(fojás-,lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	
Ovoda: EN=259,90kcal FH=5,56g ZS=7,33g SZH=42,21g CK=20,20g SO=0,96g Tzs=2,09g Iskola: EN=327,60kcal FH=8,50g ZS=10,83g SZH=48,15g CK=20,34g SO=1,50g Tzs=3,33g Kiskola: EN=399,10kcal FH=11,08g ZS=12,70g SZH=56,92g CK=20,44g SO=1,88g Tzs=4,01g		Ovoda: EN=517,91kcal FH=19,06g ZS=21,53g SZH=69,39g CK=12,48g SO=0,73g Tzs=0,87g Iskola: EN=676,70kcal FH=24,86g ZS=28,96g SZH=75,72g CK=15,56g SO=1,14g Tzs=1,18g Kiskola: EN=828,40kcal FH=29,37g ZS=34,02g SZH=96,86g CK=18,60g SO=1,65g Tzs=1,53g		Ovoda: 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=6,97g SZH=27,47g CK=0,10g SO=1,09g Tzs=1,85g Kiskola: EN=334,10kcal FH=11,96g ZS=13,70g SZH=39,34g CK=0,14g SO=1,76g Tzs=3,58g	
SZERDA 2023.06.14.		Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Zöldsegleves 'tej-, cukormentes'; Tathonyás csirke (combfilé); Uborkasaláta;	
Ovoda: EN=166,38kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=28,57g CK=6,17g SO=1,06g Tzs=0,99g Iskola: EN=213,72kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=34,47g CK=7,15g SO=1,70g Tzs=1,17g Kiskola: EN=279,04kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=47,16g CK=9,20g SO=2,23g Tzs=1,31g		Ovoda: EN=468,80kcal FH=22,20g ZS=14,43g SZH=59,82g CK=6,45g SO=0,38g Tzs=0,99g Iskola: EN=579,91kcal FH=28,05g ZS=17,70g SZH=73,67g CK=8,12g SO=0,55g Tzs=1,20g Kiskola: EN=712,00kcal FH=31,94g ZS=21,07g SZH=84,59g CK=9,71g SO=0,71g Tzs=1,46g		Ovoda: EN=178,70kcal FH=4,68g ZS=3,93g SZH=29,89g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g Iskola: EN=181,60kcal FH=4,90g ZS=3,95g SZH=30,10g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g Kiskola: EN=182,90kcal FH=5,01g ZS=3,96g SZH=30,22g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g	
CSÜTÖRTÖK 2023.06.15.		Tea citromos; Házi zöldséges sertéshuskrém 'tejmentes'; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Szilvaleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Rizibizi; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Alma;	
Ovoda: EN=171,78kcal FH=7,21g ZS=3,94g SZH=25,99g CK=5,18g SO=0,65g Tzs=0,76g Iskola: EN=221,60kcal FH=10,06g ZS=4,83g SZH=33,26g CK=7,22g SO=0,79g Tzs=0,80g Kiskola: EN=312,40kcal FH=15,74g ZS=6,61g SZH=45,74g CK=9,28g SO=1,07g Tzs=0,88g		Ovoda: EN=503,32kcal FH=18,45g ZS=10,45g SZH=83,07g CK=19,38g SO=1,77g Tzs=1,20g Iskola: EN=665,24kcal FH=24,27g ZS=13,59g SZH=125,67g CK=25,19g SO=2,22g Tzs=1,56g Kiskola: EN=816,62kcal FH=30,02g ZS=15,86g SZH=154,70g CK=33,02g SO=2,83g Tzs=1,86g		Ovoda: EN=170,50kcal FH=5,56g ZS=6,82g SZH=21,10g CK=0,12g SO=0,89g Tzs=1,94g Iskola: EN=234,20kcal FH=8,90g ZS=9,90g SZH=26,69g CK=0,16g SO=1,36g Tzs=3,06g Kiskola: EN=303,70kcal FH=11,68g ZS=11,56g SZH=37,15g CK=0,24g SO=1,80g Tzs=3,68g	
PÉNTEK 2023.06.16.		Rostos almale; Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás csirkecomb 'tejmentes'; Burgonyapüré natur;	
Ovoda: EN=254,10kcal FH=8,22g ZS=5,39g SZH=42,20g CK=20,08g SO=1,14g Tzs=0,89g Iskola: EN=315,20kcal FH=13,80g ZS=6,93g SZH=48,00g CK=20,10g SO=1,86g Tzs=0,93g Kiskola: EN=383,40kcal FH=17,70g ZS=7,82g SZH=58,70g CK=20,14g SO=2,43g Tzs=1,01g		Ovoda: EN=479,21kcal FH=26,33g ZS=10,45g SZH=64,29g CK=6,08g SO=0,47g Tzs=0,68g Iskola: EN=610,08kcal FH=33,26g ZS=13,34g SZH=82,11g CK=7,73g SO=0,83g Tzs=0,91g Kiskola: EN=722,21kcal FH=37,98g ZS=15,68g SZH=98,74g CK=9,28g SO=0,88g Tzs=1,14g		Ovoda: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SO=0,35g Tzs=1,05g Iskola: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SO=0,35g Tzs=1,05g Kiskola: EN=315,50kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SO=0,35g Tzs=1,05g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Keménytér úti 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-015

E-mail: mail@sull-host.hu

Étlap név:

0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só;
Tzs=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rakéték; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
	Tea citromos; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;			Babgyúls leves sertéshússal; Gyümölcsrizs 'tejmentes'; Alma;			Mini méz; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;		
HÉTFŐ 2023.06.19.	Óvoda: EN=221,32kcal FH=5,57g ZS=9,44g SZH=27,63g CK=5,19g SÓ=0,65g TZS=1,38g			Óvoda: EN=610,35kcal FH=23,48g ZS=9,61g SZH=117,38g CK=18,76g SÓ=0,48g TZS=0,22g			Óvoda: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=43,78g CK=16,52g SÓ=0,65g TZS=0,90g		
	Iskola: EN=254,78kcal FH=6,31g ZS=9,52g SZH=34,66g CK=7,23g SÓ=1,09g TZS=1,43g			Iskola: EN=761,73kcal FH=29,33g ZS=12,01g SZH=147,32g CK=27,18g SÓ=0,69g TZS=0,33g			Iskola: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=43,78g CK=16,52g SÓ=0,65g TZS=0,90g		
	Kiskola: EN=413,18kcal FH=10,40g ZS=18,80g SZH=49,03g CK=9,33g SÓ=1,78g TZS=2,74g			Kiskola: EN=948,14kcal FH=35,35g ZS=14,53g SZH=183,29g CK=37,88g SÓ=0,74g TZS=0,43g			Kiskola: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=43,78g CK=16,52g SÓ=0,65g TZS=0,90g		
	Rostos almale; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;			Gomba leves; Sertés sült; Meggy mártás 'tejmentes'; Főtt burgonya;			Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Banán;		
KEDD 2023.06.20.	Óvoda: EN=256,30kcal FH=5,20g ZS=7,30g SZH=41,70g CK=20,20g SÓ=0,96g TZS=2,09g			Óvoda: EN=513,55kcal FH=24,40g ZS=14,80g SZH=66,72g CK=26,37g SÓ=0,29g TZS=0,83g			Óvoda: EN=290,00kcal FH=5,78g ZS=5,90g SZH=56,12g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g		
	Iskola: EN=321,60kcal FH=8,00g ZS=10,76g SZH=47,30g CK=20,34g SÓ=1,50g TZS=3,33g			Iskola: EN=635,59kcal FH=30,55g ZS=18,48g SZH=81,84g CK=31,99g SÓ=0,53g TZS=1,04g			Iskola: EN=332,00kcal FH=6,30g ZS=3,90g SZH=65,80g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g		
	Kiskola: EN=391,90kcal FH=10,48g ZS=12,64g SZH=57,90g CK=20,44g SÓ=1,98g TZS=4,01g			Kiskola: EN=746,28kcal FH=34,37g ZS=23,16g SZH=94,42g CK=36,53g SÓ=0,68g TZS=1,44g			Kiskola: EN=332,00kcal FH=6,30g ZS=3,90g SZH=65,80g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g		
	Rizstej; Bebo margarin 10g; Molnátká (allergénmentes) (1)*;			Tárhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vadas pulykaapró 'tejmentes' (5, 11)*; Szarvascska tészta gluténment.; Alma;			Csirkemájkrém 30g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		
SZERDA 2023.06.21.	Óvoda: EN=310,50kcal FH=5,88g ZS=7,55g SZH=54,45g CK=4,45g SÓ=0,55g TZS=1,05g			Óvoda: EN=595,90kcal FH=22,46g ZS=22,25g SZH=73,59g CK=1,47g SÓ=0,55g TZS=1,44g			Óvoda: EN=183,20kcal FH=6,65g ZS=6,92g SZH=22,78g CK=0,08g SÓ=0,95g TZS=1,81g		
	Iskola: EN=340,50kcal FH=6,35g ZS=8,05g SZH=60,45g CK=4,45g SÓ=0,60g TZS=1,05g			Iskola: EN=780,11kcal FH=28,33g ZS=29,29g SZH=97,14g CK=1,77g SÓ=0,95g TZS=1,94g			Iskola: EN=210,70kcal FH=7,58g ZS=7,02g SZH=28,32g CK=0,10g SÓ=1,09g TZS=1,85g		
	Kiskola: EN=370,95kcal FH=6,85g ZS=8,55g SZH=66,45g CK=4,45g SÓ=0,65g TZS=1,05g			Kiskola: EN=926,35kcal FH=31,92g ZS=34,47g SZH=117,87g CK=2,11g SÓ=1,10g TZS=2,35g			Kiskola: EN=341,30kcal FH=12,56g ZS=13,76g SZH=40,36g CK=0,14g SÓ=1,76g TZS=3,58g		
	Tea citromos; Házi pulykahúskrém; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;			Almaleves 'tejmentes'; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;			Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		
CSÜTÖRTÖK 2023.06.22.	Óvoda: EN=196,50kcal FH=7,61g ZS=6,93g SZH=26,89g CK=5,18g SÓ=0,65g TZS=1,96g			Óvoda: EN=527,70kcal FH=23,32g ZS=16,57g SZH=65,38g CK=21,81g SÓ=1,08g TZS=1,02g			Óvoda: EN=145,90kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=21,47g CK=0,09g SÓ=1,06g TZS=0,99g		
	Iskola: EN=267,94kcal FH=10,71g ZS=8,99g SZH=34,76g CK=7,22g SÓ=0,79g TZS=1,20g			Iskola: EN=653,74kcal FH=29,10g ZS=19,32g SZH=83,45g CK=29,47g SÓ=0,53g TZS=1,12g			Iskola: EN=185,00kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=27,35g CK=0,10g SÓ=1,70g TZS=1,17g		
	Kiskola: EN=353,95kcal FH=14,02g ZS=11,24g SZH=47,50g CK=9,27g SÓ=1,09g TZS=1,50g			Kiskola: EN=738,41kcal FH=32,74g ZS=21,25g SZH=100,36g CK=36,04g SÓ=1,35g TZS=1,23g			Kiskola: EN=242,20kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=38,09g CK=0,14g SÓ=2,23g TZS=1,31g		
	Tea csipkebogyó; Zala Kométi; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;			Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék 'tejmentes'; Főtt burgonya; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;			Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnátká (allergénmentes) (1)*;		
PÉNTEK 2023.06.23.	Óvoda: EN=237,18kcal FH=7,25g ZS=6,93g SZH=35,35g CK=5,22g SÓ=1,03g TZS=1,96g			Óvoda: EN=615,62kcal FH=24,97g ZS=18,00g SZH=63,79g CK=4,14g SÓ=1,28g TZS=1,58g			Óvoda: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SÓ=0,35g TZS=1,05g		
	Iskola: EN=286,42kcal FH=10,05g ZS=8,95g SZH=38,01g CK=7,28g SÓ=1,38g TZS=3,06g			Iskola: EN=792,85kcal FH=32,28g ZS=24,08g SZH=105,66g CK=5,33g SÓ=1,75g TZS=2,13g			Iskola: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SÓ=0,35g TZS=1,05g		
	Kiskola: EN=315,04kcal FH=11,45g ZS=11,46g SZH=40,34g CK=9,31g SÓ=1,52g TZS=3,60g			Kiskola: EN=969,80kcal FH=38,07g ZS=29,68g SZH=130,08g CK=6,11g SÓ=2,22g TZS=2,72g			Kiskola: EN=315,50kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=40,34g CK=9,31g SÓ=0,35g TZS=1,05g		



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

Étlap név:
 02000A1 Tej-, Tejtermékmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só;
 TZS=Telített zsír;
 (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
 9=Hal; 10=Ráktétlek; 11=Műstár; 12=Szézámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszet; 16=Putaszték

Sull-Host
 Étkeztetési
 Rendszer 3.0

Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;			Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;			Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		
HÉTFŐ 2023.06.26.			Övoda: EN=453,39kcal Iskola: EN=629,65kcal FH=15,80g ZS=8,18g SZH=77,14g CK=12,50g SO=0,88g Tzs=0,58g Iskola: EN=629,65kcal FH=22,07g ZS=13,77g SZH=101,73g CK=16,24g SO=1,37g Tzs=1,03g Kiskola: EN=774,57kcal FH=29,08g ZS=16,17g SZH=124,82g CK=20,61g SO=1,72g Tzs=1,18g			Övoda: EN=179,60kcal Iskola: EN=204,70kcal FH=6,35g ZS=6,89g SZH=22,22g CK=0,08g SO=0,85g Tzs=1,81g Iskola: EN=204,70kcal FH=7,09g ZS=6,97g SZH=27,47g CK=0,10g SO=1,08g Tzs=1,85g Kiskola: EN=334,10kcal FH=11,95g ZS=13,70g SZH=39,34g CK=0,14g SO=1,76g Tzs=3,58g		
KEDD 2023.06.27.			Övoda: EN=471,32kcal Iskola: EN=622,21kcal FH=17,33g ZS=22,01g SZH=84,89g CK=5,31g SO=0,13g Tzs=0,82g Iskola: EN=622,21kcal FH=23,03g ZS=30,09g SZH=89,18g CK=6,74g SO=0,22g Tzs=1,25g Kiskola: EN=792,21kcal FH=30,69g ZS=38,59g SZH=108,05g CK=10,11g SO=0,31g Tzs=1,62g			Övoda: EN=167,50kcal Iskola: EN=227,00kcal FH=7,86g ZS=5,25g SZH=21,31g CK=0,08g SO=1,14g Tzs=0,86g Iskola: EN=227,00kcal FH=13,40g ZS=6,75g SZH=26,85g CK=0,10g SO=1,86g Tzs=0,90g Kiskola: EN=294,40kcal FH=17,28g ZS=7,62g SZH=37,42g CK=0,14g SO=2,43g Tzs=0,88g		
SZERDA 2023.06.28.			Övoda: EN=535,02kcal Iskola: EN=671,32kcal FH=26,67g ZS=12,39g SZH=73,63g CK=3,88g SO=1,10g Tzs=0,68g Iskola: EN=671,32kcal FH=33,02g ZS=17,06g SZH=89,63g CK=5,51g SO=1,70g Tzs=1,04g Kiskola: EN=739,19kcal FH=37,76g ZS=20,03g SZH=108,05g CK=5,24g SO=2,14g Tzs=1,32g			Övoda: EN=202,70kcal Iskola: EN=275,00kcal FH=5,67g ZS=10,48g SZH=20,96g CK=0,11g SO=1,03g Tzs=0,84g Iskola: EN=275,00kcal FH=8,22g ZS=14,99g SZH=26,22g CK=0,15g SO=1,49g Tzs=0,53g Kiskola: EN=325,20kcal FH=9,71g ZS=15,15g SZH=36,65g CK=0,19g SO=1,77g Tzs=0,61g		
CSÜTÖRTÖK 2023.06.29.			Övoda: EN=456,93kcal Iskola: EN=573,83kcal FH=25,86g ZS=12,05g SZH=64,33g CK=1,16g SO=1,09g Tzs=0,90g Iskola: EN=573,83kcal FH=32,11g ZS=16,13g SZH=78,89g CK=1,33g SO=1,56g Tzs=1,30g Kiskola: EN=689,91kcal FH=36,90g ZS=19,46g SZH=98,58g CK=1,57g SO=2,02g Tzs=1,74g			Övoda: EN=170,50kcal Iskola: EN=234,20kcal FH=5,56g ZS=6,82g SZH=21,10g CK=0,12g SO=0,88g Tzs=1,94g Iskola: EN=234,20kcal FH=8,90g ZS=9,90g SZH=26,60g CK=0,18g SO=1,36g Tzs=0,06g Kiskola: EN=303,70kcal FH=11,69g ZS=11,56g SZH=37,15g CK=0,24g SO=1,80g Tzs=0,68g		
PÉNTEK 2023.06.30.			Övoda: EN=528,22kcal Iskola: EN=673,29kcal FH=23,26g ZS=23,83g SZH=71,14g CK=7,25g SO=0,38g Tzs=2,08g Iskola: EN=673,29kcal FH=29,48g ZS=29,69g SZH=93,38g CK=8,70g SO=0,64g Tzs=2,58g Kiskola: EN=780,04kcal FH=33,48g ZS=33,65g SZH=112,75g CK=10,15g SO=0,65g Tzs=2,96g			Övoda: EN=243,20kcal Iskola: EN=243,20kcal FH=6,96g ZS=9,52g SZH=31,27g CK=0,21g SO=1,09g Tzs=1,43g Iskola: EN=243,20kcal FH=6,96g ZS=9,52g SZH=31,27g CK=0,21g SO=1,09g Tzs=1,43g Kiskola: EN=343,40kcal FH=9,57g ZS=18,64g SZH=33,04g CK=0,27g SO=1,48g Tzs=2,66g		
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk			SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kényérutcai út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@suli-host.hu			Étlap név: 02000A1 Tej-, Tejtermékmentes		
Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szóják; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szárazmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Pinhastűk			Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi.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: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2023.06.01.-től 2023.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma mártás 'tejmentes' Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	124,99kcal	1,09g	2,05g	24,31g	17,10g	0,03g	0,20g
Almaleves 'tejmentes' Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	107,37kcal	0,79g	0,16g	24,72g	19,90g	0,03g	0,00g
Almás csirkecomb 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'	211,30kcal	17,65g	9,13g	13,59g	4,42g	0,22g	0,64g
Aprópecsenye sertés 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,29kcal	16,89g	8,33g	1,09g	0,34g	0,06g	0,20g
Babgulyás leves sertéshússal Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	229,65kcal	17,21g	6,42g	24,42g	1,06g	0,18g	0,22g
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
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, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma	344,12kcal	12,17g	6,87g	57,36g	9,53g	0,83g	0,43g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,06g	0,20g
Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes' Összetétel: Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	67,91kcal	3,48g	0,52g	11,50g	1,66g	0,22g	0,04g
Burgonyafőzelék 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	226,32kcal	5,30g	2,50g	41,99g	0,13g	0,15g	0,20g
Burgonyaleves (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	0,04g	0,22g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,03g	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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2023.06.01.-től 2023.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Csontleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacska tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,41kcal	1,04g	2,11g	9,16g	1,10g	0,04g	0,22g
Darásmetélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	465,83kcal	4,47g	8,26g	92,24g	32,00g	0,47g	0,70g
Diós metélt Összetétel: Dióbél, Étolaj 'napraforgó', Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	400,34kcal	5,66g	12,10g	65,75g	17,50g	0,03g	0,10g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,03g	0,00g
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Frankfurti leves liszt-,tejmentes Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Virsli, Vöröshagyma	151,21kcal	5,46g	8,44g	12,71g	0,56g	0,82g	2,70g
Gomba krémleves tej-, lisztmentes Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	71,01kcal	2,39g	2,24g	10,19g	0,27g	0,08g	0,22g
Gomba leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	79,32kcal	2,76g	2,20g	11,76g	0,99g	0,09g	0,22g
Gombás sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,88kcal	13,22g	8,57g	0,81g	0,25g	0,30g	0,40g
Gyümölcsrizs 'tejmentes' Összetétel: Fagy. alma, Kristálycukor, Rizs 'A', Rizsital	346,60kcal	5,83g	3,19g	85,26g	17,70g	0,30g	0,00g
Házi pulykahúskrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'	69,38kcal	4,29g	5,68g	0,13g	0,05g	0,09g	0,80g
Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes' Összetétel: Liga margarin, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'	50,66kcal	4,25g	3,62g	0,13g	0,05g	0,09g	0,60g
Húsos tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Vöröshagyma	420,14kcal	12,97g	19,23g	46,94g	0,25g	0,45g	0,40g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
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 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	250,76kcal	20,76g	8,74g	27,00g	0,21g	0,30g	0,21g
Karalábé leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,78kcal	1,57g	1,24g	10,19g	3,54g	0,24g	0,13g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2023.06.01.-től 2023.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, tejmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	113,02kcal	3,07g	2,23g	19,59g	0,17g	0,01g	0,21g
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 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
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	172,70kcal	4,60g	5,76g	36,89g	0,83g	0,03g	0,64g
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	105,78kcal	2,14g	2,99g	16,53g	0,89g	0,23g	0,53g
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,33kcal	13,25g	12,65g	1,97g	0,42g	0,45g	1,53g
Meggy mártás 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	200,20kcal	2,30g	4,89g	35,94g	25,25g	0,15g	0,50g
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
Milánói makaróni Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	457,68kcal	14,84g	18,51g	56,03g	8,98g	0,18g	0,34g
Mini dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Mini méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Molnárka (allergénmentes) Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g	159,00kcal	3,85g	2,05g	30,45g	4,45g	0,35g	0,35g
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
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	224,18kcal	2,40g	3,04g	46,20g	0,00g	0,15g	0,20g
Őszibarack rostoslé (dobozos) Összetétel: 50%-os őszibarack dobozos gyümölcsle	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2023.06.01.-től 2023.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pápai sonka (diéta) Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,58g	0,00g
Paprikás burgonya sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,15g	1,02g
Paprikás sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	102,51kcal	9,45g	4,20g	6,48g	0,00g	0,90g	0,41g
Paradicsom leves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	122,24kcal	1,81g	3,09g	21,68g	12,48g	0,06g	0,33g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Paradicsomos káposzta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	135,56kcal	3,87g	2,36g	24,61g	10,97g	0,07g	0,24g
Parajfőzelék 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'	159,71kcal	3,82g	6,46g	21,74g	3,00g	0,35g	0,60g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	204,74kcal	3,85g	7,54g	47,56g	0,09g	0,09g	0,80g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	121,15kcal	2,56g	3,34g	31,67g	0,04g	0,06g	0,35g
Párolt zöldségek ingyenc Összetétel: Fagy. ingyenc zöldség keverék, Liga margarin, Só 'jódozott'	73,80kcal	3,62g	1,60g	10,82g	0,02g	0,09g	0,21g
Pirított kukoricadara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'	120,74kcal	2,00g	6,12g	14,00g	0,00g	0,06g	0,60g
Rakott brokkoli kölessel tejmentes Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	335,58kcal	20,33g	11,93g	32,45g	2,85g	0,37g	0,57g
Rakott zöldbab tejmentes Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Liga margarin kocka, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Rizsital, Rizsliszt, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	376,81kcal	15,85g	19,90g	38,04g	4,21g	0,08g	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	0,31g	0,63g
Rizstej Összetétel: Rizsital	120,00kcal	2,00g	2,00g	24,00g	0,00g	0,20g	0,00g
Rostos almalé Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcsle	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Sertés flekken Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,93kcal	17,44g	10,28g	5,84g	0,42g	0,15g	0,41g
Sertés flekken 'lisztmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	199,26kcal	17,62g	10,31g	7,89g	0,42g	0,30g	0,41g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2023.06.01.-től 2023.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertés pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,65kcal	17,05g	10,23g	1,63g	0,51g	0,30g	0,41g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,01g	0,10g
Sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,72kcal	12,73g	8,55g	1,36g	0,51g	0,30g	0,41g
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,58kcal	16,00g	7,04g	0,50g	0,00g	0,01g	0,20g
Sült csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	114,47kcal	19,76g	3,56g	0,40g	0,00g	0,30g	0,30g
Sült hal kukoricadarával Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Örlött fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	100,44kcal	9,60g	4,32g	5,61g	0,00g	0,85g	0,40g
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,05kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,15g	0,50g
Szilvaleves 'tejmentes' Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	92,44kcal	0,75g	0,13g	21,53g	17,22g	0,01g	0,00g
Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,20kcal	1,86g	3,17g	15,21g	0,93g	0,18g	0,32g
Tarhonyás csirke (combfilé) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	376,08kcal	19,77g	11,76g	45,91g	0,51g	0,30g	0,71g
Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	115,90kcal	11,19g	4,63g	6,81g	0,78g	0,26g	0,21g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes) Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	34,40kcal	1,91g	2,77g	0,43g	0,05g	0,44g	1,04g
Tea (citrommentes) Összetétel: Kristálycukor, Teafű	20,00kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
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
Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes) Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2023.06.01.-től 2023.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,67kcal	5,03g	6,12g	37,01g	0,09g	0,30g	0,60g
Uborka Összetétel: Kígyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kígyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	24,10kcal	0,60g	0,06g	5,02g	4,00g	0,01g	0,00g
Vadas pulykaapró 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	212,54kcal	17,76g	13,28g	4,47g	0,53g	0,22g	0,61g
Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	151,21kcal	13,07g	8,70g	4,21g	0,09g	0,30g	0,60g
Vagdalt pogácsa burgonyás Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,15g	0,26g
Vagdalt sertés(tojás-, lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,06g	0,26g
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
Zöldbabfőzelék 'tejmentes' Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	127,57kcal	4,15g	4,19g	17,06g	5,28g	0,02g	0,47g
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	75,17kcal	3,19g	1,31g	12,08g	2,98g	0,05g	0,15g
Zöldborsófőzelék 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'	196,05kcal	7,55g	4,26g	30,31g	14,00g	0,17g	0,48g
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, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	181,96kcal	7,70g	7,54g	28,73g	2,01g	0,47g	0,62g
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	68,62kcal	1,83g	2,61g	8,90g	1,94g	0,07g	0,27g
Zsemle (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g	143,00kcal	4,35g	0,40g	29,50g	0,15g	0,70g	0,20g