

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.28. Poharas tej (2)*; Harcspasztétom paradicsomos 30g 'dupla' (9)*, Teljes kiőrlésű kenyér	Tea (15)*; Dzsem; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Zöldségkrémleves (2)*; Párolt sertés szelet; Tört burgonya;	Csikemajkrém 30g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldbaprika;	Sült virsli; Zöldborsófőzelék (2, 15)*;
KEDD 2026.09.29. Poharas tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea (15)*; Baromfi párizsji; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Tavaszi leves; Sült húsgombóc; Paradicsom mártás (5, 15)*; Főtt burgonya;	Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Pulykaragu; Orsó tészta; Alma;
SZERDA 2026.09.30. Tej (2)*; Csikemajkrém 50g 'Eurofood' 'dupla'; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldbaprika;	Tea csipkebogyó (15)*; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Zellerkrémleves (5)*; Rostonhal zöldségfőzelék (9)*; Kukoricás rizs; Narancs;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Brassói aprópecsenye; Tört burgonya; Csemege uborka (11)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.01. Kockasajt 'dupla' (2)*; Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Uborka; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Tea (15)*; Tejfölös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Almaleves (15)*; Bazsalikomos csikkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Tauris zöldséges felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Köményes pulykasült; Rizi-bizi;
PÉNTEK 2026.10.02. Poharas tej (2)*; Tauris zöldséges felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldbaprika;	Tea csipkebogyó (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya;	Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Ásványvíz 0,5 liter; Dzsem 'dupla'; Bebo margarin 10g 'dupla'; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Banán;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 1300A1 Diabetes

SULI-HOST

SULI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

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

Rakonca Anita

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Szénhidrát; C=Cukor; S=SZÓ; T=Tej; J=Joghurt; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Párizs; 11=Mustár; 12=Szármag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételkészítéssel, 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. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Szabó

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.05.	Tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Ősziarack leves (15)*; Sertésragu; Petrezselymes rizs;	Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Natur sertésszelet; Tölt burgonya;
KEDD 2026.10.06.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Uborka; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Zöldségleves; Sertés sült; Paradicsomos burgonyafőzelék (5)*; Alma;	Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Brassói apóropecsénye; Párolt rizs;
SZERDA 2026.10.07.	Poharas tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea (15)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Brokkoli krémleves (2)*; Csirkepökölt; Szarvacska tészta; Káposzta saláta (15)*;	Csike pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Darásmetélt; Alma;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.08.	Poharas tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea (15)*; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Csontleves; Hentes sertésragu (11)*; Tölt burgonya;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Sült csirkecomb; Párolt rizs; Párolt zöldségek ingyenc (5)*; Alma;
PÉNTEK 2026.10.09.	Tej (2)*; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Bebo margarin 10g; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Tárkonyos burgonyaleves; Csibevagdalt; Mexikói főzelék; cukormentes; Alma;	Dzsem; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Ásványvíz 0,5 liter; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 1300A1 Diabeteusz



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

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

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S= só; T=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rakfélék; 11=Musli; 12=Számmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesfűszer; 16=Punahüvelj; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.12. Poharas tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tea (15)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiörlesű kenyér (1)*;	Hagymakrémléves (6)*; Pincepörkölt; Párolt rizs;	Zöldpaprika; Kefir (2)*; Bebó margarin 10g; Teljes kiörlesű kenyér (1)*;	Sült csirkecomb; Tört burgonya;
KEDD 2026.10.13. Poharas tej (2)*; Tauris Király szállami; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlesű kenyér (1)*; Uborka;	Tea (15)*; Házi pulkahúskrém; Teljes kiörlesű kenyér (1)*; Uborka;	Zöldségleves; Mustáros sertészsleket (11)*; Tört burgonya; Körte;	Dzsem; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlesű kenyér (1)*;	Paprikás burgonya; Káposzta saláta (15)*;
SZERDA 2026.10.14. Poharas tej (2)*; Tauris zöldséges felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlesű kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Tea csipkebogyó (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlesű kenyér (1)*;	Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék (2, 15)*;	Csirkemájkrém 30g; Teljes kiörlesű kenyér (1)*;	Bácskai rizseshús; Alma;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.15. Poharas tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlesű kenyér (1)*; Alma;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlesű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Szilvaleves (2, 15)*; Sült hal kukoricadarával (9)*; Tört burgonya; Uborkasaláta (15)*;	Petrezselymes túrókrém (2)*; Teljes kiörlesű kenyér (1)*; Uborka;	Húsos tészta; Alma;
PÉNTEK 2026.10.16. Poharas tej (2)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlesű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tea (15)*; Zala felvágott; Bebó margarin 10g; Teljes kiörlesű kenyér (1)*;	Zöldborsó leves; Millánói makaróni; Sajtszórát (2)*; Alma;	Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlesű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Jégcsapretek; Ásványvíz 0,5 liter; Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood'; Teljes kiörlesű kenyér (1)*;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 1300A1 Diabetes



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

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

Rakonca Anita

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; Z=Zsír; SZ=Sénhidrát; C=Cukor; S=SO₂; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Soja; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákélték; 11=Múster; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás étel 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. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Székely

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.19.	Tea (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea (15)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiőrlésű kenyér (1)*;	Citromos pulykaragu leves; Sajtos tészta (2)*; Köte;	Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Tejes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Bazsalikomos csirkeraгу; Párolt rizs;
KEDD 2026.10.20.	Kockasajt 'dupla' (2)*; Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tea (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiőrlésű kenyér (1)*;	Gomba leves; Vagdalt; Sárgarépa főzelék (2, 15)*; Alma;	Bebo margarin 10g; Tejes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Gombás sertésragu; Orsó tészta; Alma;
SZERDA 2026.10.21.	Poharas tej (2)*; Petrezselymes túrókrém (2)*; Tejes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea csipkebogyó (15)*; Csirkemájkrém 30g; Tejes kiőrlésű kenyér (1)*;	Paradicsom leves (5, 15)*; Rakott brokkoli kölessel; Alma;	Tejfőles túró (2)*; Tejes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Brassói aprópecsenye; Tölt burgonya;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.22.	Poharas tej (2)*; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Tejes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea (15)*; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Tejes kiőrlésű kenyér (1)*;	Tárkonyos burgonyaleves; Sült csirkecomb; Almamártás (15)*; Pírtott kukoricadara;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiőrlésű kenyér (1)*;	Köményes pulykasült; Párolt zöldségek (5)*; Párolt rizs;
PÉNTEK 2026.10.23.	Poharas tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Tejes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiőrlésű kenyér (1)*;	Csonleves; Lecsós sertésszelet; Kukoricás rizs; Alma;	Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Tejes kiőrlésű kenyér (1)*;	Ásványvíz 0,5 liter; Csirkemájkrém 50g 'Eurofood' 'dupla'; Tejes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 1300A1 Diabetesz



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

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

Rakonca Anita

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=Só; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén, 2=Tej, 3=Tojás, 4=Szója, 5=Zeller, 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró; 9=Hal, 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillegfűrt; 15=Édesítőszerek; 16=Puhítószer; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖV (www.ov.szegevaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.26.	Poharas tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea (15)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Tárkonyos csirkereguleves; Gránátos kocka; Alma;	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Sertés flekken; Burgonyapüré natur;
KEDD 2026.10.27.	Poharas tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea (15)*; Házi köfözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Csontleves; Rakott karfiol; Körte;	Csikemájkrem 30g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Telberizs (2, 15)*;
SZERDA 2026.10.28.	Poharas tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea csipkebogyó (15)*; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Zöldsegkényleves; Csirkepaprikás; Pirított tathonya; Uborkasaláta (15)*;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Natúr sertésszelet; Párolt rizs; Káposzta saláta (15)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.29.	Poharas tej (2)*; Csikemájkrem 50g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Szilvaleves (2, 15)*; Paprikás sült hal (9)*; Rizibizi;	Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Gombás sertésragu; Szarvacskasaláta;
PÉNTEK 2026.10.30.	Poharas tej (2)*; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Karalábé leves; Almás csirkecomb; Burgonyapüré natur;	Dzsem; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Harcsapástétom zöldfűszeres 30g 'dupla' (9)*; Ásványvíz 0,5 liter; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Bebo margarin

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 1300A1 Diabetes



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

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



Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; Z=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SZÓ; T=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rakfélék; 11=Musli; 12=Számmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csiglagyűrű; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűek; 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. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Adalékmentes kenyér Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Alma Összetétel: Alma	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	63,80kcal	0,70g	0,10g	13,90g	9,90g	0,00g	0,00g
Almamártás Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	105,00kcal	1,10g	2,00g	19,30g	12,10g	0,00g	0,20g
Álmás csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'	221,10kcal	17,70g	9,20g	15,80g	6,60g	0,20g	0,40g
Ásványvíz 0,5 liter Összetétel: Ásványvíz 0,5l	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	364,40kcal	16,50g	10,90g	48,70g	0,30g	0,40g	0,60g
Banán Összetétel: Banán	115,50kcal	1,40g	0,00g	26,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Baromfi párizsi Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,20g
Bazsalikom csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,80g	6,90g	0,90g	0,20g	0,00g	0,30g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Bebo margarin 10g 'dupla' Összetétel: Bebo mini margarin	63,00kcal	0,00g	7,00g	0,00g	0,00g	0,00g	1,40g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	129,30kcal	16,80g	6,00g	1,30g	0,30g	0,10g	0,20g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,90kcal	16,90g	8,30g	1,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Brokkoli krémleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vöröshagyma	69,30kcal	3,40g	1,50g	9,80g	1,80g	0,20g	0,20g
Brokkolis zöldségpástétom 105g Összetétel: Brokkolis zöldségpástétom 105g	246,80kcal	2,80g	21,40g	10,20g	0,00g	2,10g	2,40g
Bugaci sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,30kcal	13,20g	8,20g	3,70g	0,50g	0,20g	0,80g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Citromos pulykaragu leves Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	127,80kcal	11,10g	6,60g	5,30g	0,30g	0,10g	0,20g
Csibevagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	128,50kcal	13,20g	5,90g	4,70g	0,20g	0,00g	0,30g
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,60g	0,90g	0,00g	0,30g	0,20g
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
Csirkemájkrém 50g 'Eurofood' 'dupla' Összetétel: Csirke májaskrém 50g	264,00kcal	11,30g	21,90g	4,90g	0,00g	1,30g	5,50g
Csirkepaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	146,90kcal	16,90g	7,90g	1,30g	0,30g	0,10g	0,40g
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	186,10kcal	17,10g	11,60g	2,30g	0,70g	0,10g	0,80g
Csontleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsa tészta, Őrölt 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	429,80kcal	4,50g	8,30g	83,20g	23,00g	0,50g	0,70g
Dzsem Összetétel: Diabetikus dzsem	112,00kcal	0,00g	0,00g	27,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Dzsem 'dupla' Összetétel: Diabetikus dzsem	224,00kcal	0,00g	0,00g	54,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Polysweet, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	170,00kcal	7,30g	3,60g	25,10g	8,00g	0,30g	0,60g
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	79,30kcal	2,80g	2,20g	11,80g	1,00g	0,10g	0,20g
Gombás sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,90kcal	13,20g	8,60g	0,80g	0,30g	0,30g	0,40g
Gránátos kocka Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fodros nagykocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	337,40kcal	4,40g	7,90g	60,20g	0,40g	0,30g	0,70g
Hagymakrémleves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szerecsendió, Vöröshagyma	75,50kcal	1,40g	1,20g	15,10g	2,80g	0,00g	0,10g
Harcapástétom zöldfűszeres 30g 'dupla' Összetétel: Zöldfűszeres harcapástétom	200,40kcal	5,20g	18,20g	3,50g	0,10g	0,80g	2,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Házi köröztött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,10kcal	2,90g	1,40g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Házi pulykahúskrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin kocka, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'	69,00kcal	4,20g	5,70g	0,10g	0,00g	0,00g	0,20g
Hentes sertésragu Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Pápai sonka, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	143,00kcal	15,30g	7,30g	3,20g	0,30g	0,50g	0,40g
Húsos tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Vöröshagyma	420,10kcal	13,00g	19,20g	46,90g	0,30g	0,40g	0,40g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,30g	0,00g	0,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Folyékony édesítőszer, Köménymag, Só 'jódozott'	25,80kcal	1,30g	0,20g	4,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Karalábé leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,80kcal	1,60g	1,20g	10,20g	3,50g	0,20g	0,10g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,10g	0,00g	0,60g	2,20g
Kockasajt 'dupla' Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöldség keverék, Fagy. pirítasin paprika, Köles, Liga margarin kocka, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	213,70kcal	5,80g	7,90g	29,00g	0,20g	0,00g	0,60g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,80kcal	17,00g	10,10g	0,70g	0,10g	0,30g	0,30g
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	213,80kcal	4,50g	5,00g	37,10g	0,80g	0,00g	0,50g
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	105,80kcal	2,10g	3,00g	16,50g	0,90g	0,20g	0,50g
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,30kcal	13,30g	12,70g	2,00g	0,40g	0,40g	1,50g
Mexikói főzelék cukormentes Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Rizsliszt, Só 'jódozott'	181,30kcal	5,60g	3,10g	31,90g	5,90g	0,30g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Milánói makaróni Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	433,50kcal	14,80g	18,50g	50,00g	3,00g	0,20g	0,30g
Mustáros sertésszelet 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
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
Natur sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	181,30kcal	16,80g	12,00g	0,60g	0,10g	0,30g	0,60g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	224,20kcal	2,40g	3,00g	46,20g	0,00g	0,10g	0,20g
Őszibarack leves Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	63,70kcal	1,20g	0,40g	14,20g	9,90g	0,00g	0,00g
Pápai sonka Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,60g	0,00g
Paprikás burgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,90kcal	22,20g	16,40g	39,20g	0,80g	0,10g	1,00g
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, Csemege paprika, Fagy. zeller, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	58,00kcal	1,80g	0,30g	11,70g	2,50g	0,10g	0,00g
Paradicsomos burgonyafőzelék Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma, Zeller zöld	210,90kcal	4,40g	6,10g	32,40g	1,90g	0,20g	0,60g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
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 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 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 burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	254,60kcal	5,00g	8,00g	36,80g	0,00g	0,10g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	314,60kcal	3,80g	11,50g	48,40g	0,30g	0,10g	1,20g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pincepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	120,40kcal	13,70g	4,50g	6,00g	0,40g	0,10g	0,30g
Pirított kukoricadara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'	120,70kcal	2,00g	6,10g	14,00g	0,00g	0,10g	0,60g
Pirított tarhonya Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	258,50kcal	2,40g	6,70g	46,50g	0,10g	0,30g	0,60g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Rakott brokkoli kölessel Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	324,60kcal	20,30g	10,70g	32,40g	2,90g	0,40g	0,60g
Rakott karfiol Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Liga margarin kocka, Rizs 'Diéta', Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	323,20kcal	17,50g	10,40g	36,90g	3,60g	0,30g	0,60g
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
Sajtos tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Tejföl '12%', Trappista sajt	329,20kcal	9,10g	11,50g	46,60g	0,00g	0,40g	4,20g
Sajtszórát Összetétel: Trappista sajt	47,10kcal	3,90g	3,40g	0,10g	0,00g	0,20g	2,20g
Sárgarépa főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Folyékony édesítőszer, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	161,50kcal	4,50g	4,40g	24,00g	7,50g	0,40g	0,80g
Sertés flekken Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	199,30kcal	17,60g	10,30g	7,90g	0,40g	0,30g	0,40g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,00kcal	16,80g	7,40g	0,60g	0,10g	0,00g	0,10g
Sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,70kcal	12,70g	8,60g	1,40g	0,50g	0,30g	0,40g
Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood' Összetétel: Sonkás májaskrém	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott'	247,80kcal	30,60g	10,70g	0,80g	0,00g	0,00g	0,20g
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 Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,00kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,10g	0,50g
Szilvaleves Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	51,40kcal	0,90g	0,70g	9,70g	5,20g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tárkonyos burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Őrölt, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	84,40kcal	2,20g	1,70g	13,90g	0,90g	0,00g	0,20g
Tárkonyos csirkeraguleves 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
Tauris zöldséges felvágott Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	34,40kcal	1,90g	2,80g	0,40g	0,00g	0,40g	1,00g
Tea Összetétel: Citromlé 40%, Folyékony édesítőszer, Teafű	0,70kcal	0,00g	0,00g	0,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Folyékony édesítőszer, Tea filteres	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	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: Folyékony édesítőszer, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	229,00kcal	8,70g	3,30g	41,00g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejfölös túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,30g	1,40g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	100,80kcal	3,90g	0,40g	20,30g	0,30g	0,60g	0,20g
Toast sonkás felvágott Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,10g	0,30g	0,70g	0,00g	0,50g	0,10g
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: Kigó uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioacet, Folyékony édesítőszer, Kigó uborka, Só 'jódozott'	8,50kcal	0,70g	0,10g	1,20g	0,00g	0,10g	0,00g
Vagdalt Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	217,40kcal	11,20g	16,30g	4,80g	0,30g	0,10g	0,20g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,00g	0,30g	1,10g
Zöldbab leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	90,30kcal	3,20g	1,50g	15,20g	2,40g	0,20g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldborsó leves 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
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
Zöldségkrémleves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	88,90kcal	1,80g	3,20g	12,90g	1,90g	0,20g	0,30g
Zöldségleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	69,90kcal	1,90g	2,70g	9,10g	1,90g	0,20g	0,30g
Zöldségleves 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