

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
<p>HÉTFŐ 2024.05.27.</p> <p>Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;</p>	<p>Ovoda: EN=158,39kcal FH=3,32g ZS=3,81g SZH=26,74g CK=6,11g SO=0,56g Tzs=0,98g</p> <p>Iskola: EN=195,72kcal FH=4,30g ZS=4,05g SZH=34,56g CK=7,15g SO=0,70g Tzs=0,90g</p> <p>Kisiskola: EN=256,04kcal FH=5,90g ZS=4,24g SZH=47,27g CK=8,20g SO=0,98g Tzs=0,98g</p>	<p>Ovoda: EN=453,39kcal FH=15,80g ZS=6,19g SZH=77,14g CK=12,50g SO=0,88g Tzs=0,58g</p> <p>Iskola: EN=629,65kcal FH=22,07g ZS=13,77g SZH=101,73g CK=18,24g SO=1,37g Tzs=1,05g</p> <p>Kisiskola: EN=774,57kcal FH=29,08g ZS=16,17g SZH=124,82g CK=20,61g SO=1,72g Tzs=1,18g</p>	<p>Ovoda: EN=221,90kcal FH=7,66g ZS=9,07g SZH=28,50g CK=5,78g SO=0,71g Tzs=4,31g</p> <p>Iskola: EN=247,00kcal FH=8,50g ZS=9,15g SZH=31,70g CK=5,80g SO=0,85g Tzs=4,38g</p> <p>Kisiskola: EN=297,20kcal FH=9,98g ZS=9,31g SZH=42,10g CK=5,84g SO=1,13g Tzs=4,43g</p>
<p>KEDD 2024.05.28.</p> <p>Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;</p>	<p>Ovoda: EN=341,00kcal FH=10,05g ZS=8,55g SZH=54,65g CK=26,90g SO=0,55g Tzs=2,85g</p> <p>Iskola: EN=363,00kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=56,85g CK=29,20g SO=0,60g Tzs=3,30g</p> <p>Kisiskola: EN=447,50kcal FH=13,15g ZS=10,05g SZH=74,25g CK=4,75g SO=0,65g Tzs=3,75g</p>	<p>Ovoda: EN=440,68kcal FH=17,15g ZS=22,63g SZH=85,77g CK=5,31g SO=0,10g Tzs=0,92g</p> <p>Iskola: EN=586,73kcal FH=22,83g ZS=31,04g SZH=98,08g CK=6,74g SO=0,18g Tzs=1,25g</p> <p>Kisiskola: EN=777,13kcal FH=27,97g ZS=39,37g SZH=124,35g CK=7,91g SO=0,26g Tzs=1,57g</p>	<p>Ovoda: EN=167,50kcal FH=7,96g ZS=5,25g SZH=21,31g CK=0,08g SO=1,14g Tzs=0,88g</p> <p>Iskola: EN=227,00kcal FH=13,40g ZS=6,75g SZH=28,85g CK=0,10g SO=1,66g Tzs=0,90g</p> <p>Kisiskola: EN=294,40kcal FH=17,28g ZS=7,62g SZH=36,65g CK=0,14g SO=2,43g Tzs=0,98g</p>
<p>SZERDA 2024.05.29.</p> <p>Rostos almale; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;</p>	<p>Ovoda: EN=268,50kcal FH=4,71g ZS=6,93g SZH=39,40g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g</p> <p>Iskola: EN=272,50kcal FH=4,95g ZS=7,05g SZH=40,00g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g</p> <p>Kisiskola: EN=274,50kcal FH=5,07g ZS=7,48g SZH=40,50g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g</p>	<p>Ovoda: EN=549,22kcal FH=27,07g ZS=13,59g SZH=104,03g CK=3,88g SO=1,10g Tzs=0,69g</p> <p>Iskola: EN=689,36kcal FH=33,43g ZS=18,50g SZH=109,61g CK=5,24g SO=1,70g Tzs=1,04g</p> <p>Kisiskola: EN=819,07kcal FH=36,24g ZS=21,71g SZH=109,61g CK=5,24g SO=2,00g Tzs=1,32g</p>	<p>Ovoda: EN=202,70kcal FH=6,61g ZS=10,48g SZH=20,95g CK=0,11g SO=1,03g Tzs=3,64g</p> <p>Iskola: EN=275,00kcal FH=8,22g ZS=14,99g SZH=26,25g CK=0,15g SO=1,49g Tzs=5,53g</p> <p>Kisiskola: EN=325,20kcal FH=9,71g ZS=15,15g SZH=36,65g CK=0,18g SO=1,77g Tzs=5,61g</p>
<p>CSÜTÖRTÖK 2024.05.30.</p> <p>Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Uboroka;</p>	<p>Ovoda: EN=305,60kcal FH=10,50g ZS=6,93g SZH=37,01g CK=9,30g SO=0,85g Tzs=2,70g</p> <p>Iskola: EN=330,00kcal FH=12,25g ZS=7,70g SZH=39,65g CK=11,60g SO=0,90g Tzs=3,15g</p> <p>Kisiskola: EN=353,20kcal FH=13,90g ZS=8,46g SZH=42,12g CK=13,80g SO=0,95g Tzs=3,60g</p>	<p>Ovoda: EN=456,93kcal FH=25,86g ZS=12,05g SZH=64,33g CK=1,18g SO=1,09g Tzs=0,90g</p> <p>Iskola: EN=573,83kcal FH=32,11g ZS=16,13g SZH=78,88g CK=1,33g SO=1,59g Tzs=1,30g</p> <p>Kisiskola: EN=698,91kcal FH=36,90g ZS=19,46g SZH=96,56g CK=1,57g SO=2,02g Tzs=1,74g</p>	<p>Ovoda: EN=145,90kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=21,4g CK=0,05g SO=1,09g Tzs=0,99g</p> <p>Iskola: EN=185,00kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=27,35g CK=0,10g SO=1,70g Tzs=1,17g</p> <p>Kisiskola: EN=242,20kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=38,09g CK=0,14g SO=2,23g Tzs=1,31g</p>
<p>PÉNTEK 2024.05.31.</p> <p>Rostos almale; Trappista saji (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p>	<p>Ovoda: EN=314,10kcal FH=10,76g ZS=10,72g SZH=29,95g CK=0,08g SO=1,04g Tzs=5,38g</p> <p>Iskola: EN=370,60kcal FH=14,10g ZS=13,10g SZH=35,20g CK=0,10g SO=1,34g Tzs=6,90g</p> <p>Kisiskola: EN=452,20kcal FH=18,18g ZS=15,56g SZH=45,65g CK=0,14g SO=1,78g Tzs=8,48g</p>	<p>Ovoda: EN=528,22kcal FH=23,26g ZS=23,83g SZH=71,14g CK=7,25g SO=0,38g Tzs=2,00g</p> <p>Iskola: EN=673,29kcal FH=28,49g ZS=29,69g SZH=83,36g CK=8,70g SO=0,54g Tzs=2,59g</p> <p>Kisiskola: EN=780,04kcal FH=33,48g ZS=33,65g SZH=112,75g CK=10,15g SO=0,65g Tzs=2,95g</p>	<p>Ovoda: EN=243,20kcal FH=6,96g ZS=9,52g SZH=31,27g CK=0,21g SO=1,09g Tzs=1,43g</p> <p>Iskola: EN=243,20kcal FH=6,96g ZS=9,52g SZH=31,27g CK=0,21g SO=1,09g Tzs=1,43g</p> <p>Kisiskola: EN=343,40kcal FH=9,57g ZS=16,84g SZH=33,04g CK=0,27g SO=1,48g Tzs=2,66g</p>

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂; Tzs=Telített zsír.

Dietetikus ételkészítéssel, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szövegi tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikussától kérheti az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkezéstudási Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tej (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;		Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
HÉTFŐ 2024.06.03.		KEDD 2024.06.04.		SZERDA 2024.06.05.	
Ovoda: EN=342,20kcal FH=12,20g ZS=10,30g SZH=36,50g CK=9,42g SO=1,25g TZS=3,90g Iskola: EN=404,40kcal FH=15,75g ZS=14,45g SZH=39,60g CK=11,84g SO=1,70g TZS=5,55g Kiskola: EN=446,50kcal FH=18,30g ZS=16,90g SZH=42,10g CK=14,20g SO=1,95g TZS=6,60g		Ovoda: EN=344,61kcal FH=15,43g ZS=10,00g SZH=36,124g CK=9,675g SO=1,38g TZS=0,62g Iskola: EN=442,94kcal FH=18,73g ZS=17,78g SZH=42,90g CK=15,66g SO=1,84g TZS=0,82g Kiskola: EN=534,67kcal FH=21,95g ZS=15,54g SZH=49,90g CK=17,29g SO=2,16g TZS=1,03g		Ovoda: EN=549,09kcal FH=29,91g ZS=14,91g SZH=65,32g CK=17,83g SO=1,00g TZS=1,48g Iskola: EN=695,42kcal FH=38,55g ZS=19,18g SZH=83,80g CK=24,20g SO=1,40g TZS=1,94g Kiskola: EN=879,78kcal FH=44,03g ZS=23,98g SZH=109,63g CK=32,68g SO=1,77g TZS=2,49g	
Tej (2)*; Főtt virsli 'diéta'; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Kertész leves (diéta); Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;		Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
PÉNTEK 2024.06.07.		CSÜTÖRTÖK 2024.06.06.		SZERDA 2024.06.05.	
Ovoda: EN=310,00kcal FH=9,16g ZS=9,24g SZH=33,80g CK=9,80g SO=0,80g TZS=4,35g Iskola: EN=314,00kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=34,50g CK=9,80g SO=0,80g TZS=4,35g Kiskola: EN=316,00kcal FH=9,52g ZS=9,33g SZH=34,80g CK=9,80g SO=0,80g TZS=4,35g		Ovoda: EN=494,92kcal FH=23,73g ZS=15,70g SZH=59,69g CK=12,82g SO=0,42g TZS=0,93g Iskola: EN=646,58kcal FH=29,55g ZS=22,14g SZH=76,25g CK=18,41g SO=0,84g TZS=1,44g Kiskola: EN=788,25kcal FH=33,54g ZS=26,42g SZH=91,93g CK=22,43g SO=1,15g TZS=1,80g		Ovoda: EN=290,70kcal FH=11,88g ZS=13,48g SZH=30,15g CK=9,31g SO=1,23g TZS=5,44g Iskola: EN=385,00kcal FH=15,97g ZS=18,74g SZH=37,75g CK=11,65g SO=1,74g TZS=7,78g Kiskola: EN=457,20kcal FH=19,01g ZS=19,65g SZH=50,45g CK=13,99g SO=2,07g TZS=8,31g	
Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Zöldbaprika;		Tárkonyleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tökfőzelék tejfőlds, lisztmentes (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Rostos almale; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
Ovoda: EN=194,40kcal FH=6,63g ZS=9,47g SZH=22,66g CK=0,14g SO=0,95g TZS=1,38g Iskola: EN=226,30kcal FH=6,37g ZS=9,55g SZH=22,89g CK=0,16g SO=1,09g TZS=1,43g Kiskola: EN=377,30kcal FH=10,52g ZS=18,86g SZH=40,18g CK=0,26g SO=1,78g TZS=2,74g		Ovoda: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=17,20g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=17,00g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g Kiskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=17,00g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g		Ovoda: EN=185,60kcal FH=6,71g ZS=6,98g SZH=23,17g CK=0,08g SO=0,95g TZS=1,81g Iskola: EN=214,70kcal FH=7,66g ZS=7,12g SZH=28,91g CK=0,10g SO=1,09g TZS=1,85g Kiskola: EN=346,10kcal FH=12,68g ZS=13,88g SZH=41,14g CK=0,14g SO=1,76g TZS=3,58g	
Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;		Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;
 TZS=Telített zsír

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓV (www.ov.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szövegi tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűk

Suli-Host
 Étkeztetési
 Rendszer 3.0

Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
<p>Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnártka (allergénmentes) (1)*;</p> <p>Ovoda: EN=278,50kcal FH=10,05g ZS=8,55g SZH=39,65g CK=13,65g SO=0,55g TZS=2,85g</p> <p>Iskola: EN=300,50kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=41,95g CK=15,05g SO=0,60g TZS=3,30g</p> <p>Kisiskola: EN=322,50kcal FH=13,15g ZS=10,05g SZH=44,25g CK=18,25g SO=0,65g TZS=3,75g</p>	<p>Gulyás leves sertéshússal; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;</p> <p>Ovoda: EN=645,53kcal FH=16,32g ZS=22,86g SZH=91,34g CK=19,09g SO=0,38g TZS=2,10g</p> <p>Iskola: EN=836,44kcal FH=21,75g ZS=27,46g SZH=121,07g CK=24,40g SO=0,63g TZS=2,41g</p> <p>Kisiskola: EN=974,69kcal FH=23,59g ZS=31,13g SZH=143,09g CK=27,21g SO=0,89g TZS=2,69g</p>	<p>Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldbaprika;</p> <p>Ovoda: EN=185,60kcal FH=6,71g ZS=6,98g SZH=23,17g CK=0,08g SO=0,99g TZS=1,81g</p> <p>Iskola: EN=214,70kcal FH=7,69g ZS=7,12g SZH=28,97g CK=0,10g SO=1,09g TZS=1,85g</p> <p>Kisiskola: EN=346,10kcal FH=12,68g ZS=13,88g SZH=41,14g CK=0,14g SO=1,76g TZS=3,58g</p>
<p>Tej (2)*; Házi zöldséges sertéshúskrém tejmentes; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;</p> <p>Ovoda: EN=242,66kcal FH=13,71g ZS=6,97g SZH=30,64g CK=9,33g SO=0,85g TZS=2,58g</p> <p>Iskola: EN=308,52kcal FH=18,31g ZS=8,63g SZH=38,52g CK=11,85g SO=1,04g TZS=3,05g</p> <p>Kisiskola: EN=414,52kcal FH=25,64g ZS=11,17g SZH=51,47g CK=13,99g SO=1,37g TZS=3,58g</p>	<p>Karalábé leves; Húsgombóc sült tojásment; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya;</p> <p>Ovoda: EN=491,15kcal FH=17,16g ZS=17,70g SZH=66,57g CK=18,77g SO=0,40g TZS=0,59g</p> <p>Iskola: EN=643,30kcal FH=22,44g ZS=25,03g SZH=82,69g CK=25,66g SO=0,88g TZS=0,86g</p> <p>Kisiskola: EN=750,27kcal FH=25,52g ZS=29,90g SZH=95,19g CK=29,87g SO=1,20g TZS=1,12g</p>	<p>Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;</p> <p>Ovoda: EN=192,50kcal FH=6,75g ZS=4,48g SZH=30,36g CK=0,15g SO=1,00g TZS=1,06g</p> <p>Iskola: EN=210,50kcal FH=9,15g ZS=6,06g SZH=31,22g CK=0,16g SO=1,30g TZS=1,22g</p> <p>Kisiskola: EN=219,50kcal FH=10,36g ZS=5,35g SZH=31,65g CK=0,15g SO=1,45g TZS=1,30g</p>
<p>Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p> <p>Ovoda: EN=166,38kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=26,51g CK=5,11g SO=1,06g TZS=0,98g</p> <p>Iskola: EN=213,72kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=34,41g CK=7,16g SO=1,20g TZS=1,17g</p> <p>Kisiskola: EN=279,04kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=47,16g CK=9,20g SO=2,22g TZS=1,31g</p>	<p>Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldségszerez (9)*; Riz-bizi;</p> <p>Ovoda: EN=379,58kcal FH=16,12g ZS=17,03g SZH=51,24g CK=3,77g SO=1,31g TZS=1,79g</p> <p>Iskola: EN=512,02kcal FH=21,28g ZS=22,01g SZH=73,44g CK=5,11g SO=1,79g TZS=2,31g</p> <p>Kisiskola: EN=613,22kcal FH=25,82g ZS=26,08g SZH=87,50g CK=6,63g SO=2,36g TZS=2,75g</p>	<p>Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;</p> <p>Ovoda: EN=307,00kcal FH=9,10g ZS=9,30g SZH=33,30g CK=6,10g SO=0,80g TZS=4,50g</p> <p>Iskola: EN=307,00kcal FH=9,10g ZS=9,30g SZH=33,30g CK=6,10g SO=0,80g TZS=4,50g</p> <p>Kisiskola: EN=307,00kcal FH=9,10g ZS=9,30g SZH=33,30g CK=6,10g SO=0,80g TZS=4,50g</p>
<p>Tea citromos; Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p> <p>Ovoda: EN=145,62kcal FH=5,23g ZS=1,67g SZH=28,51g CK=5,13g SO=0,57g TZS=0,16g</p> <p>Iskola: EN=204,88kcal FH=7,71g ZS=3,45g SZH=34,44g CK=7,17g SO=0,71g TZS=0,20g</p> <p>Kisiskola: EN=275,98kcal FH=10,09g ZS=4,46g SZH=47,19g CK=9,21g SO=1,00g TZS=0,29g</p>	<p>Almaleves (tej) (2)*; Bazsalikomos csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;</p> <p>Ovoda: EN=520,64kcal FH=25,42g ZS=17,37g SZH=63,09g CK=2,92g SO=0,19g TZS=1,18g</p> <p>Iskola: EN=703,97kcal FH=33,13g ZS=22,60g SZH=88,63g CK=29,54g SO=0,52g TZS=1,52g</p> <p>Kisiskola: EN=835,39kcal FH=37,90g ZS=27,05g SZH=106,27g CK=38,68g SO=0,77g TZS=1,95g</p>	<p>Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Bebo margarin 10g; Uborka;</p> <p>Ovoda: EN=169,90kcal FH=5,17g ZS=6,62g SZH=21,74g CK=0,13g SO=1,00g TZS=1,90g</p> <p>Iskola: EN=231,80kcal FH=8,02g ZS=9,50g SZH=27,71g CK=0,19g SO=1,58g TZS=2,98g</p> <p>Kisiskola: EN=300,40kcal FH=10,56g ZS=11,05g SZH=38,50g CK=0,26g SO=2,08g TZS=3,58g</p>
<p>PÉNTEK 2024.06.14.</p> <p>Ovoda: EN=314,10kcal FH=10,76g ZS=10,72g SZH=29,95g CK=0,08g SO=1,04g TZS=5,38g</p> <p>Iskola: EN=370,60kcal FH=14,10g ZS=13,10g SZH=35,20g CK=0,10g SO=1,34g TZS=6,90g</p> <p>Kisiskola: EN=452,20kcal FH=18,18g ZS=15,56g SZH=45,66g CK=0,14g SO=1,78g TZS=8,48g</p>	<p>Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;</p> <p>Ovoda: EN=524,30kcal FH=21,84g ZS=17,65g SZH=63,44g CK=2,92g SO=0,59g TZS=1,78g</p> <p>Iskola: EN=712,39kcal FH=28,11g ZS=28,19g SZH=86,92g CK=3,33g SO=1,00g TZS=2,85g</p> <p>Kisiskola: EN=818,28kcal FH=32,12g ZS=31,92g SZH=91,67g CK=3,81g SO=1,09g TZS=3,28g</p>	<p>Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;</p> <p>Ovoda: EN=243,80kcal FH=7,02g ZS=9,55g SZH=31,39g CK=0,21g SO=1,09g TZS=1,43g</p> <p>Iskola: EN=243,80kcal FH=7,02g ZS=9,55g SZH=31,39g CK=0,21g SO=1,09g TZS=1,43g</p> <p>Kisiskola: EN=344,60kcal FH=9,69g ZS=18,70g SZH=33,28g CK=0,27g SO=1,48g TZS=2,66g</p>

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO;
TZS=Telített zsír.
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Ráktfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csiljagfűt; 15=Édesfűszeg; 16=Puhatestűk
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.sulli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikussáól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Sulli-Host
Étkeztetési
Rendszerv 3.0

Tízórai

Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalekmentes' (1)*;

Ebéd A

Őszibarack leves tejszínes (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;

Uzsonna

Bebo margarin 10g; Zsemle (adalekmentes) (1)*; Alma;

HÉTFŐ

2024.06.17.

Ovoda: EN=314, 10kcal
FH=10,79g ZS=10,72g
SZH=29,95g CK=0,08g
SO=1,04g Tzs=5,39g
Iskola: EN=370,60kcal
FH=14,10g ZS=13,10g
SZH=35,20g CK=0,10g
SO=1,34g Tzs=6,90g
Kiskola: EN=452,20kcal
FH=18,18g ZS=15,56g
SZH=45,65g CK=0,14g
SO=1,78g Tzs=8,48g

Ovoda: EN=493,17kcal
FH=9,07g ZS=19,64g
SZH=76,64g CK=21,41g
SO=0,34g Tzs=1,69g
Iskola: EN=648,87kcal
FH=25,43g ZS=26,14g
SZH=100,03g CK=26,89g
SO=0,54g Tzs=2,25g
Kiskola: EN=784,26kcal
FH=29,69g ZS=31,83g
SZH=122,38g CK=31,35g
SO=0,62g Tzs=2,81g

Ovoda: EN=208,60kcal
FH=4,79g ZS=3,90g
SZH=9,37g CK=0,15g
SO=0,70g Tzs=0,90g
Iskola: EN=221,00kcal
FH=4,95g ZS=3,90g
SZH=9,40g CK=0,15g
SO=0,70g Tzs=0,90g
Kiskola: EN=221,00kcal
FH=4,95g ZS=3,90g
SZH=9,40g CK=0,15g
SO=0,70g Tzs=0,90g

KEDD

2024.06.18.

Ovoda: EN=228,50kcal
FH=8,36g ZS=2,5g
SZH=27,31g CK=6,08g
SO=0,71g Tzs=4,48g
Iskola: EN=256,00kcal
FH=9,30g ZS=3,35g
SZH=32,85g CK=6,10g
SO=0,85g Tzs=4,50g
Kiskola: EN=307,40kcal
FH=10,88g ZS=9,52g
SZH=43,42g CK=6,14g
SO=1,13g Tzs=4,59g

Ovoda: EN=535,36kcal
FH=26,92g ZS=12,83g
SZH=72,31g CK=2,28g
SO=0,79g Tzs=0,74g
Iskola: EN=670,46kcal
FH=33,53g ZS=17,07g
SZH=88,67g CK=2,93g
SO=1,10g Tzs=1,04g
Kiskola: EN=809,18kcal
FH=38,52g ZS=21,00g
SZH=108,39g CK=3,59g
SO=1,55g Tzs=1,42g

Ovoda: EN=191,90kcal
FH=2,98g ZS=3,82g
SZH=6,27g CK=0,16g
SO=0,56g Tzs=0,88g
Iskola: EN=217,00kcal
FH=3,70g ZS=3,90g
SZH=8,42g CK=0,16g
SO=0,70g Tzs=0,90g
Kiskola: EN=267,20kcal
FH=5,18g ZS=4,06g
SZH=12,88g CK=0,16g
SO=0,98g Tzs=0,98g

SZERDA

2024.06.19.

Ovoda: EN=278,50kcal
FH=10,05g ZS=8,55g
SZH=38,65g CK=13,85g
SO=0,65g Tzs=2,85g
Iskola: EN=300,50kcal
FH=11,60g ZS=9,30g
SZH=41,95g CK=15,95g
SO=0,60g Tzs=3,30g
Kiskola: EN=322,50kcal
FH=13,15g ZS=10,05g
SZH=45,25g CK=18,25g
SO=0,65g Tzs=3,79g

Ovoda: EN=560,52kcal
FH=23,40g ZS=22,53g
SZH=71,19g CK=11,15g
SO=0,33g Tzs=1,87g
Iskola: EN=673,34kcal
FH=29,52g ZS=29,62g
SZH=97,74g CK=18,99g
SO=0,70g Tzs=2,48g
Kiskola: EN=854,83kcal
FH=33,41g ZS=35,28g
SZH=122,65g CK=24,27g
SO=1,19g Tzs=2,98g

Ovoda: EN=178,10kcal
FH=5,92g ZS=7,31g
SZH=12,10g CK=0,20g
SO=0,98g Tzs=2,08g
Iskola: EN=247,40kcal
FH=6,30g ZS=10,85g
SZH=28,30g CK=0,34g
SO=1,50g Tzs=3,30g
Kiskola: EN=319,70kcal
FH=10,90g ZS=12,74g
SZH=39,20g CK=0,44g
SO=1,99g Tzs=3,98g

Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta);
Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalekmentes' (1)*;

Csontleves; Hentes sertésragu 'lisztmentes' (11)*;
Tört burgonya; Őszibarack;

Zöldfűszeres harscspástétom (9)*; Kenyer
'Adalekmentes' (1)*; Uborka;

CSÜTÖRTÖK

2024.06.20.

Ovoda: EN=166,62kcal
FH=5,02g ZS=4,17g
SZH=26,63g CK=5,18g
SO=1,06g Tzs=0,99g
Iskola: EN=214,08kcal
FH=7,82g ZS=4,59g
SZH=34,44g CK=7,17g
SO=1,70g Tzs=1,17g
Kiskola: EN=279,28kcal
FH=10,33g ZS=4,92g
SZH=47,17g CK=9,21g
SO=2,23g Tzs=1,31g

Ovoda: EN=487,14kcal
FH=22,15g ZS=15,49g
SZH=69,25g CK=1,50g
SO=0,84g Tzs=1,23g
Iskola: EN=661,53kcal
FH=30,69g ZS=22,51g
SZH=97,65g CK=2,15g
SO=1,43g Tzs=1,95g
Kiskola: EN=779,72kcal
FH=37,02g ZS=26,11g
SZH=122,55g CK=2,72g
SO=1,90g Tzs=2,15g

Ovoda: EN=204,20kcal
FH=5,87g ZS=9,47g
SZH=22,08g CK=0,14g
SO=0,95g Tzs=1,38g
Iskola: EN=231,70kcal
FH=6,81g ZS=9,57g
SZH=26,62g CK=0,16g
SO=1,09g Tzs=1,43g
Kiskola: EN=383,30kcal
FH=11,00g ZS=18,86g
SZH=40,96g CK=0,26g
SO=1,76g Tzs=2,74g

Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle
(adalekmentes) (1)*; Zöldpaprika;

Burgonyaleves tejfőlös (2)*; Csibeavagdalt tej-
tojásmentes; Zöldbabfőzelék (2)*; Kenyer
'Adalekmentes' (1)*;

Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyer
'Adalekmentes' (1)*;

PÉNTEK

2024.06.21.

Ovoda: EN=266,50kcal
FH=10,91g ZS=6,99g
SZH=39,60g CK=9,35g
SO=0,90g Tzs=2,70g
Iskola: EN=394,50kcal
FH=12,70g ZS=7,80g
SZH=42,50g CK=11,65g
SO=1,09g Tzs=3,15g
Kiskola: EN=518,50kcal
FH=14,57g ZS=8,58g
SZH=45,10g CK=13,95g
SO=1,09g Tzs=3,80g

Ovoda: EN=478,65kcal
FH=21,07g ZS=15,43g
SZH=69,65g CK=6,47g
SO=0,69g Tzs=1,38g
Iskola: EN=627,40kcal
FH=28,56g ZS=19,99g
SZH=97,69g CK=9,98g
SO=1,08g Tzs=1,73g
Kiskola: EN=789,22kcal
FH=36,02g ZS=24,52g
SZH=122,38g CK=10,31g
SO=1,51g Tzs=2,12g

Ovoda: EN=194,40kcal
FH=2,96g ZS=3,82g
SZH=6,35g CK=0,13g
SO=0,56g Tzs=0,88g
Iskola: EN=219,50kcal
FH=3,70g ZS=3,90g
SZH=8,41g CK=0,13g
SO=0,70g Tzs=0,90g
Kiskola: EN=332,20kcal
FH=5,18g ZS=4,06g
SZH=12,88g CK=0,16g
SO=0,98g Tzs=0,98g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



SULL-HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

Étlap név:

01000A1 Alappdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szenhidrát; 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=Rakéték; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűk

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

Sull-Host Étkészítési Rendszer 3.0

HÉTFŐ 2024.06.24.		KEDD 2024.06.25.		SZERDA 2024.06.26.		CSÜTÖRTÖK 2024.06.27.		PÉNTEK 2024.06.28.			
Tiszórai		Ebéd A		Uzsonna		Tea csipkebogó: Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*, Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Rizsleves; Chilis bab diéta; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Tegjfőlés túró (házi) (2)*, Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	
Tej (2)*; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		Csonteres; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Párolt rizs;		Lebencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék tejes (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Alma;		Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	
Ovoda: EN=221,08kcal FH=5,57g ZS=9,44g SZH=27,81g CK=5,17g SO=0,96g Tzs=1,99g	Iskola: EN=254,42kcal FH=6,31g ZS=9,52g SZH=34,83g CK=7,21g SO=1,09g Tzs=1,43g	Kisiskola: EN=412,94kcal FH=10,40g ZS=18,80g SZH=69,01g CK=14,92g SO=1,76g Tzs=2,74g	Ovoda: EN=487,52kcal FH=24,44g ZS=16,82g SZH=60,69g CK=11,63g SO=0,79g Tzs=0,52g	Iskola: EN=676,47kcal FH=33,74g ZS=24,43g SZH=78,43g CK=15,51g SO=1,14g Tzs=0,83g	Kisiskola: EN=817,89kcal FH=39,11g ZS=28,31g SZH=99,93g CK=21,26g SO=1,45g Tzs=1,18g	Ovoda: EN=336,10kcal FH=12,16g ZS=10,80g SZH=44,20g CK=9,30g SO=0,89g Tzs=2,70g	Iskola: EN=370,50kcal FH=12,35g ZS=11,60g SZH=49,30g CK=13,90g SO=0,90g Tzs=3,19g	Kisiskola: EN=382,50kcal FH=13,90g ZS=15,40g SZH=51,60g CK=13,90g SO=0,95g Tzs=3,60g	Ovoda: EN=614,06kcal FH=22,37g ZS=23,27g SZH=75,88g CK=11,96g SO=0,48g Tzs=2,79g	Iskola: EN=818,14kcal FH=29,58g ZS=31,61g SZH=100,02g CK=15,48g SO=0,66g Tzs=3,78g	Kisiskola: EN=962,25kcal FH=34,49g ZS=35,05g SZH=122,60g CK=19,64g SO=0,75g Tzs=3,78g
Ovoda: EN=261,38kcal FH=13,75g ZS=9,03g SZH=30,84g CK=9,39g SO=1,04g Tzs=2,76g	Iskola: EN=344,88kcal FH=18,36g ZS=12,64g SZH=38,52g CK=11,65g SO=1,04g Tzs=3,45g	Kisiskola: EN=444,07kcal FH=23,20g ZS=15,02g SZH=49,01g CK=14,00g SO=1,39g Tzs=4,20g	Ovoda: EN=462,37kcal FH=24,56g ZS=20,31g SZH=55,28g CK=11,48g SO=0,18g Tzs=1,27g	Iskola: EN=596,51kcal FH=31,07g ZS=25,15g SZH=76,84g CK=12,07g SO=0,46g Tzs=1,59g	Kisiskola: EN=712,31kcal FH=35,48g ZS=30,32g SZH=92,26g CK=21,60g SO=0,81g Tzs=1,99g	Ovoda: EN=356,70kcal FH=12,15g ZS=10,80g SZH=38,65g CK=9,19g SO=1,19g Tzs=5,40g	Iskola: EN=388,13kcal FH=14,75g ZS=13,10g SZH=48,70g CK=10,15g SO=1,34g Tzs=6,90g	Kisiskola: EN=419,50kcal FH=17,35g ZS=15,40g SZH=58,75g CK=10,15g SO=1,50g Tzs=8,40g	Ovoda: EN=560,74kcal FH=28,41g ZS=13,97g SZH=70,92g CK=11,01g SO=0,93g Tzs=1,51g	Iskola: EN=717,31kcal FH=35,50g ZS=18,62g SZH=90,27g CK=12,83g SO=1,28g Tzs=2,12g	Kisiskola: EN=895,20kcal FH=42,92g ZS=23,29g SZH=114,38g CK=24,63g SO=1,65g Tzs=2,76g
Ovoda: EN=124,98kcal FH=5,29g ZS=1,67g SZH=21,45g CK=0,08g SO=0,57g Tzs=0,16g	Iskola: EN=175,89kcal FH=7,72g ZS=3,45g SZH=27,35g CK=0,10g SO=0,71g Tzs=0,20g	Kisiskola: EN=239,02kcal FH=10,07g ZS=4,49g SZH=38,10g CK=0,14g SO=1,00g Tzs=0,28g	Ovoda: EN=179,60kcal FH=6,35g ZS=6,89g SZH=22,27g CK=0,08g SO=0,96g 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	Kisiskola: EN=334,10kcal FH=11,90g ZS=13,70g SZH=39,34g CK=0,14g SO=1,76g Tzs=3,55g	Ovoda: EN=129,90kcal FH=4,11g ZS=9,59g SZH=41,00g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g	Iskola: EN=308,50kcal FH=11,75g ZS=9,65g SZH=41,60g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g	Kisiskola: EN=310,50kcal FH=11,87g ZS=9,69g SZH=41,90g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g	Ovoda: EN=304,50kcal FH=11,51g ZS=9,59g SZH=41,00g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g	Iskola: EN=308,50kcal FH=11,75g ZS=9,65g SZH=41,60g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g	Kisiskola: EN=310,50kcal FH=11,87g ZS=9,69g SZH=41,90g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g



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

Étlap név:
0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;
Tzs=Telített zsír

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. diétetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Haj; 10=Rakéték; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűk

Sull-Host Étkészítési Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.06.01.-től 2024.06.30.-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
Almaleves (tejes) Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	120,57kcal	1,72g	0,61g	26,10g	21,28g	0,09g	0,27g
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
Bácskai rizshús sertés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	251,17kcal	13,91g	9,79g	40,47g	0,25g	0,45g	0,61g
Baromfi párizsi (diéta) Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
Bazsalikom csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,81g	6,93g	0,94g	0,21g	0,03g	0,30g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
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
Bugaci sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,25kcal	13,20g	8,24g	3,72g	0,51g	0,25g	0,82g
Burgonyafőzelék 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Bioacet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	226,32kcal	5,30g	2,50g	41,99g	0,13g	0,15g	0,20g
Burgonyaleves tejfölös Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	107,80kcal	2,61g	2,70g	16,86g	0,89g	0,05g	0,22g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,03g	0,00g
Chilis bab diéta Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fokhagyma, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabb, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	338,45kcal	20,04g	14,36g	30,08g	1,16g	0,16g	0,23g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,36g	0,06g	1,44g	1,14g	0,90g	0,00g
Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes' Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	131,52kcal	11,07g	7,27g	4,61g	0,21g	0,01g	0,50g
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,58g	0,86g	0,00g	0,30g	0,16g
Csirkemájkrém 30g Összetétel: Csirke májaskrém 30g	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.06.01.-től 2024.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	186,09kcal	17,14g	11,63g	2,30g	0,68g	0,06g	0,82g
Csontleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsza tészta, 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
Finomfőzelék tejes Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	201,98kcal	7,31g	3,62g	33,09g	16,04g	0,13g	0,63g
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	221,16kcal	5,00g	4,28g	36,80g	0,00g	0,30g	0,40g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,03g	0,00g
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Gulyás leves sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,59kcal	10,38g	9,14g	15,04g	1,04g	0,06g	0,63g
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
Hentes sertésragu 'lisztmentes' Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Pápai sonka, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	142,96kcal	15,31g	7,25g	3,19g	0,32g	0,50g	0,41g
Húsgombóc sült tojásment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	199,76kcal	9,74g	13,84g	12,28g	0,13g	0,03g	0,20g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,56kcal	1,30g	0,17g	12,69g	8,00g	0,03g	0,01g
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
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.06.01.-től 2024.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kertész leves (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kiskocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,31kcal	1,26g	2,97g	7,37g	1,41g	0,06g	0,31g
Kifli (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,65g	0,20g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöldség keverék, Fagy. pritamin paprika, Köles, Liga margarin 70%, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	264,07kcal	6,89g	9,83g	36,06g	0,23g	0,03g	0,60g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,83kcal	17,01g	10,13g	0,68g	0,13g	0,30g	0,30g
Körözött 'házi' Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,15kcal	2,93g	1,37g	0,84g	0,04g	0,03g	0,00g
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	105,78kcal	2,14g	2,99g	16,53g	0,89g	0,23g	0,53g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	421,84kcal	4,50g	13,72g	68,60g	18,04g	0,30g	1,48g
Meggyleves 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	85,04kcal	1,16g	0,15g	19,33g	15,35g	0,03g	0,00g
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
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	207,16kcal	17,35g	13,26g	3,65g	0,34g	0,01g	0,70g
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,66g	0,00g	9,35g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,51kcal	17,23g	12,06g	5,05g	0,21g	0,30g	0,60g
Őszibarack Összetétel: Őszibarack	45,10kcal	0,77g	0,00g	9,90g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.06.01.-től 2024.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Őszibarack leves tejszínes Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegefűszeg	107,09kcal	1,24g	0,69g	24,31g	19,90g	0,04g	0,17g
Paprikás burgonya sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,15g	1,02g
Paradicsom leves Összetétel: Betű 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
Paradicsom mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	137,61kcal	3,31g	2,32g	25,70g	15,04g	0,10g	0,26g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs '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 kocka, Só 'jódozott'	73,66kcal	3,60g	1,60g	10,80g	0,00g	0,06g	0,00g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	254,64kcal	5,02g	7,96g	36,82g	0,00g	0,15g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	240,52kcal	3,93g	11,23g	48,13g	0,34g	0,15g	1,20g
Petrezselymes túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,56kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Pulyka aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	174,37kcal	17,03g	11,04g	0,75g	0,13g	0,30g	0,40g
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
Rizsleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	48,66kcal	1,44g	1,14g	9,81g	1,39g	0,06g	0,13g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	143,56kcal	9,39g	9,80g	4,31g	0,00g	0,90g	1,00g
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sajtos-tejfölös tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Tejföl '12%', Trappista sajt	347,66kcal	9,58g	13,03g	47,13g	0,00g	0,44g	4,15g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.06.01.-től 2024.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajtszórat Összetétel: Trappista sajt	47,10kcal	3,90g	3,45g	0,08g	0,00g	0,24g	2,25g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,01g	0,10g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta	267,07kcal	2,80g	4,16g	53,90g	0,00g	0,15g	0,30g
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,58kcal	16,00g	7,04g	0,50g	0,00g	0,01g	0,20g
Sült hal kukoricadarával Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	100,44kcal	9,60g	4,32g	5,61g	0,00g	0,85g	0,40g
Szarvacskas tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacskas 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, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,20kcal	1,86g	3,17g	15,21g	0,93g	0,18g	0,32g
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
Tavaszi leves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	96,82kcal	2,56g	4,93g	10,01g	2,46g	0,09g	0,53g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	20,72kcal	0,00g	0,00g	5,06g	5,05g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	20,48kcal	0,00g	0,00g	5,04g	5,03g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
Tökfőzelék tejfölös, lisztmentes Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	153,20kcal	2,79g	5,93g	21,24g	8,38g	0,08g	0,64g
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,67kcal	5,03g	6,12g	37,01g	0,09g	0,30g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.06.01.-től 2024.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,15g	0,00g	0,48g	4,50g
Uborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Vadas sertésszelet Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	211,76kcal	17,80g	13,56g	3,52g	0,65g	0,17g	0,61g
Vagdalt pogácsa burgonyás Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,15g	0,26g
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
Zellerkrémleves 'tejmentes' Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,13kcal	1,87g	1,43g	10,36g	1,68g	0,10g	0,16g
Zöldbab leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	90,30kcal	3,18g	1,45g	15,19g	2,41g	0,19g	0,16g
Zöldbabfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	138,93kcal	4,42g	5,15g	17,38g	5,28g	0,07g	0,47g
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	75,17kcal	3,19g	1,31g	12,08g	2,98g	0,05g	0,15g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	226,21kcal	9,04g	4,90g	34,91g	15,84g	0,21g	0,84g
Zöldborsós sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,57kcal	13,90g	7,72g	4,20g	1,17g	0,15g	0,32g
Zöldfűszeres harcsapástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,36g	0,09g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldsgleves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	69,90kcal	1,91g	2,65g	9,11g	1,91g	0,21g	0,28g
Zöldsgleves '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