

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Tárkonyos csirkereguleves 'tejmentes'; Diós metélt (6)*; Alma;		Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	
HÉTFŐ 2024.07.08.		Keddi		Szombat	
Óvoda: EN=288,60kcal FH=11,77g ZS=12,44g SZH=31,77g CK=9,34g SO=1,15g Tzs=3,19g Iskola: EN=335,70kcal FH=14,06g ZS=13,27g SZH=39,27g CK=11,66g SO=1,34g Tzs=3,66g Kiskola: EN=508,10kcal FH=19,70g ZS=23,30g SZH=53,74g CK=14,06g SO=2,06g Tzs=5,44g		Óvoda: 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=0,49g Tzs=0,82g Kiskola: EN=906,49kcal FH=25,39g ZS=31,29g SZH=127,33g CK=28,78g SO=0,50g Tzs=1,23g		Óvoda: EN=208,70kcal FH=6,04g ZS=10,57g SZH=21,85g CK=0,11g SO=1,03g Tzs=3,64g Iskola: EN=285,00kcal FH=8,82g ZS=15,14g SZH=27,75g CK=0,15g SO=1,49g Tzs=5,53g Kiskola: EN=337,20kcal FH=10,43g ZS=15,33g SZH=38,45g CK=0,19g SO=1,77g Tzs=5,61g	
Rostos almale; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		Csontleves; Vagdalt sertés(tojás-, lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
KEDD 2024.07.09.		Szerda		Péntek	
Óvoda: EN=220,15kcal FH=6,19g ZS=4,17g SZH=31,15g CK=0,12g SO=0,59g Tzs=0,16g Iskola: EN=268,43kcal FH=9,31g ZS=4,81g SZH=37,32g CK=0,18g SO=0,79g Tzs=0,20g Kiskola: EN=327,59kcal FH=11,65g ZS=5,36g SZH=48,19g CK=0,27g SO=1,04g Tzs=0,29g		Óvoda: EN=517,91kcal FH=19,09g ZS=21,53g SZH=99,39g CK=12,48g SO=0,29g Tzs=0,87g Iskola: EN=676,70kcal FH=24,89g ZS=28,96g SZH=125,72g CK=15,56g SO=0,14g Tzs=1,18g Kiskola: EN=828,40kcal FH=29,37g ZS=34,02g SZH=166,86g CK=18,60g SO=0,16g Tzs=1,53g		Óvoda: EN=170,50kcal FH=5,58g 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=26,60g CK=0,16g SO=1,36g Tzs=3,06g Kiskola: EN=303,70kcal FH=11,88g ZS=11,56g SZH=37,15g CK=0,24g SO=1,80g Tzs=3,68g	
Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Zöldsegletes 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfilé); Uborkasaláta;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	
SZERDA 2024.07.10.		Csütörtök		Péntek	
Óvoda: EN=166,38kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=26,51g CK=0,11g SO=1,06g Tzs=0,99g Iskola: EN=213,72kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=34,41g CK=0,15g SO=1,70g Tzs=1,17g Kiskola: EN=279,04kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=47,16g CK=0,20g SO=2,22g Tzs=1,31g		Óvoda: EN=468,80kcal FH=22,20g ZS=14,43g SZH=99,82g CK=6,45g SO=0,38g Tzs=0,99g Iskola: EN=579,91kcal FH=28,05g ZS=17,70g SZH=123,67g CK=8,12g SO=0,55g Tzs=1,20g Kiskola: EN=712,00kcal FH=31,94g ZS=21,07g SZH=154,59g CK=9,71g SO=0,71g Tzs=1,48g		Óvoda: EN=170,50kcal FH=5,58g 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=26,60g CK=0,16g SO=1,36g Tzs=3,06g Kiskola: EN=303,70kcal FH=11,88g ZS=11,56g SZH=37,15g CK=0,24g SO=1,80g Tzs=3,68g	
Tej (2)*; Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Szilvaleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Rizibizi; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Alma;		Zala Koméja; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
CSÜTÖRTÖK 2024.07.11.		Péntek		Péntek	
Óvoda: EN=238,06kcal FH=13,41g ZS=6,94g SZH=30,13g CK=0,33g SO=0,85g Tzs=2,58g Iskola: EN=302,52kcal FH=17,81g ZS=8,58g SZH=37,67g CK=0,11,66g SO=1,04g Tzs=3,05g Kiskola: EN=407,52kcal FH=25,04g ZS=11,11g SZH=50,45g CK=13,99g SO=1,37g Tzs=3,58g		Óvoda: EN=503,32kcal FH=18,45g ZS=10,45g SZH=93,07g CK=19,39g SO=1,77g Tzs=1,20g Iskola: EN=665,24kcal FH=24,27g ZS=17,94g SZH=125,67g CK=25,19g SO=2,23g Tzs=1,56g Kiskola: EN=816,62kcal FH=30,02g ZS=20,28g SZH=154,75g CK=33,02g SO=2,83g Tzs=1,86g		Óvoda: EN=170,50kcal FH=5,58g 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=26,60g CK=0,16g SO=1,36g Tzs=3,06g Kiskola: EN=303,70kcal FH=11,88g ZS=11,56g SZH=37,15g CK=0,24g SO=1,80g Tzs=3,68g	
Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás sajtos csirkerecomb (2)*; Burgonyapüré natur;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;	
PÉNTEK 2024.07.12.		Péntek		Péntek	
Óvoda: EN=227,90kcal FH=8,12g ZS=9,16g SZH=27,40g CK=0,578g SO=0,71g ZTS=4,31g Iskola: EN=257,00kcal FH=9,10g ZS=9,30g SZH=33,20g CK=0,5,80g SO=1,13g Tzs=4,43g Kiskola: EN=309,20kcal FH=10,70g ZS=9,49g SZH=43,90g CK=0,5,84g SO=1,13g Tzs=4,43g		Óvoda: EN=510,45kcal FH=28,91g ZS=12,75g SZH=94,32g CK=6,00g SO=0,60g Tzs=1,94g Iskola: EN=672,64kcal FH=38,43g ZS=17,94g SZH=128,18g CK=6,70g SO=1,10g Tzs=3,55g Kiskola: EN=784,69kcal FH=43,14g ZS=20,28g SZH=166,80g CK=9,22g SO=1,14g Tzs=3,66g		Óvoda: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=1,7,70g SO=0=0,35g Tzs=1,05g Iskola: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=1,7,70g SO=0=0,35g Tzs=1,05g Kiskola: EN=315,50kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=60,45g CK=3,0,95g SO=0=0,35g Tzs=1,05g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
 6724 Szeged, Kegyér-Értéri 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=Szenhidrát; 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=Ráktelék; 11=Müstár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
 Diétás ételkészítéssel, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szébbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikussaitól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-655-3081)
 Sull-Host Étkészítési Rendszer 3.0

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
HÉTFŐ 2024.07.15.	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Babgyűás leves sertéshússal; Gyümölcsrizs 'tejes' (2)*; Alma;		Mini méz; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	
	Ovoda: EN=293,80kcal FH=10,67g ZS=14,84g SZH=29,57g CK=6,14g SO=1,10g Tzs=4,99g	Iskola: EN=318,70kcal FH=11,41g ZS=14,92g SZH=33,77g CK=6,16g SO=1,24g Tzs=5,03g	Ovoda: EN=562,25kcal FH=29,78g ZS=11,11g SZH=66,72g CK=26,37g SO=0,48g Tzs=2,92g	Iskola: EN=705,73kcal FH=35,68g ZS=13,76g SZH=121,42g CK=43,28g SO=0,69g Tzs=3,48g	Ovoda: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=43,78g CK=16,52g SO=0,65g Tzs=0,99g	Iskola: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=43,78g CK=16,52g SO=0,65g Tzs=0,99g
KEDD 2024.07.16.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Gomba leves; Sertés sült; Meggy mártás 'tejmentes'; Főtt burgonya;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Banán;	
	Ovoda: EN=314,10kcal FH=10,76g ZS=10,72g SZH=29,95g CK=0,08g SO=1,04g Tzs=5,38g	Iskola: EN=370,60kcal FH=14,10g ZS=13,10g SZH=35,20g CK=0,10g SO=1,34g Tzs=6,90g	Ovoda: EN=513,55kcal FH=24,40g ZS=14,80g SZH=66,72g CK=26,37g SO=0,29g Tzs=0,89g	Iskola: EN=635,59kcal FH=30,59g ZS=18,49g SZH=81,84g CK=31,98g SO=0,53g Tzs=1,04g	Ovoda: EN=290,00kcal FH=5,78g ZS=3,90g SZH=56,12g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,99g	Iskola: EN=332,00kcal FH=6,30g ZS=3,90g SZH=65,80g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,99g
SZERDA 2024.07.17.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnártka (allergénmentes) (1)*;		Tarhonyaleves 'teji, cukormentes'; Vadas pulykaapró (2, 5, 11)*; Szarvacska tészta gluténment; Őszibarack;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	
	Ovoda: EN=278,50kcal FH=10,05g ZS=8,55g SZH=39,65g CK=13,65g SO=0,56g Tzs=2,85g	Iskola: EN=300,50kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=41,95g CK=16,95g SO=0,60g Tzs=3,30g	Ovoda: EN=621,10kcal FH=23,18g ZS=23,45g SZH=76,19g CK=23,19g SO=0,58g Tzs=1,44g	Iskola: EN=816,35kcal FH=29,29g ZS=31,09g SZH=100,73g CK=31,77g SO=0,95g Tzs=1,94g	Ovoda: EN=183,20kcal FH=6,65g ZS=6,92g SZH=22,78g CK=0,08g SO=0,95g Tzs=1,81g	Iskola: EN=210,70kcal FH=7,59g ZS=7,02g SZH=28,32g CK=0,10g SO=1,09g Tzs=1,88g
CSÜTÖRTÖK 2024.07.18.	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Almaleves (tejes) (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;		Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
	Ovoda: EN=149,27kcal FH=5,89g ZS=1,69g SZH=28,70g CK=5,17g SO=0,99g Tzs=0,16g	Iskola: EN=203,51kcal FH=8,81g ZS=2,76g SZH=44,56g CK=7,26g SO=0,93g Tzs=0,20g	Ovoda: EN=540,90kcal FH=24,25g ZS=17,02g SZH=66,78g CK=23,19g SO=1,14g Tzs=1,29g	Iskola: EN=671,52kcal FH=30,34g ZS=19,83g SZH=85,30g CK=31,31g SO=1,57g Tzs=1,48g	Ovoda: EN=145,90kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=21,47g CK=0,08g SO=1,06g Tzs=0,99g	Iskola: EN=185,00kcal FH=7,82g ZS=4,68g SZH=27,35g CK=0,10g SO=1,70g Tzs=1,17g
PÉNTEK 2024.07.19.	Tej (2)*; Zala Komévia; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;		Burgonyaleves (tejmentes); Vagdat csirke(tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék tejjel (2)*; Főtt burgonya; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnártka (allergénmentes) (1)*;	
	Ovoda: EN=304,70kcal FH=13,45g ZS=9,93g SZH=38,51g CK=9,38g SO=1,23g Tzs=3,78g	Iskola: EN=367,70kcal FH=17,80g ZS=13,70g SZH=42,45g CK=11,73g SO=1,61g Tzs=5,31g	Ovoda: EN=613,04kcal FH=27,57g ZS=17,16g SZH=82,38g CK=6,74g SO=1,33g Tzs=2,28g	Iskola: EN=798,14kcal FH=35,28g ZS=23,36g SZH=105,57g CK=10,39g SO=1,72g Tzs=2,92g	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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULL-HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Keresztényi 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; SO=SO;
Tzs=Telített zsír

Dietetikusok: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Héj; 10=Raktétel; 11=Mustár; 12=Szozsámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesítőszár; 16=Puhatestűk

Szorgalmazó: **SULL-HOST Kft.** (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a Rendeszertől (+36-30-535-3081) vagy az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081) kérhet.

Szorgalmazó: **SULL-HOST Kft.** (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a Rendeszertől (+36-30-535-3081) vagy az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081) kérhet.

Tízórai

Tea csipkebovó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;

Ebéd A

Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;

Uzsonna

Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;

HÉTFŐ

2024.07.22.

Ovoda: EN=158,38kcal Iskola: EN=195,72kcal K. Iskola: EN=256,04kcal
 FH=3,32g ZS=3,91g FH=4,30g ZS=4,05g FH=5,90g ZS=4,24g
 SZH=26,74g CK=5,11g SZH=34,56g CK=1,15g SZH=47,27g CK=9,20g
 SO=0,56g TZS=0,86g SO=0,70g TZS=0,90g SO=0,98g TZS=0,98g

Ovoda: EN=453,39kcal Iskola: EN=629,65kcal K. Iskola: EN=774,57kcal
 FH=15,80g ZS=8,18g FH=22,07g ZS=13,77g FH=29,08g ZS=16,17g
 SZH=77,14g CK=12,50g SZH=101,73g CK=16,24g SZH=124,89g CK=20,61g
 SO=0,89g TZS=0,58g SO=1,37g TZS=1,05g SO=1,72g TZS=1,18g

Ovoda: EN=221,90kcal Iskola: EN=247,00kcal K. Iskola: EN=297,20kcal
 FH=7,76g ZS=9,07g FH=8,50g ZS=9,15g FH=9,98g ZS=9,31g
 SZH=26,50g CK=5,78g SZH=31,70g CK=5,80g SZH=42,10g CK=5,84g
 SO=0,71g TZS=4,31g SO=0,85g TZS=4,38g SO=1,13g TZS=4,43g

Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;

Csontleves; Rakott zöldbab tejfőös (2)*; Alma;

Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uboraka;

KEDD

2024.07.23.

Ovoda: EN=341,00kcal Iskola: EN=363,00kcal K. Iskola: EN=447,50kcal
 FH=10,05g ZS=8,55g FH=11,60g ZS=9,30g FH=13,15g ZS=10,05g
 SZH=54,65g CK=26,90g SZH=56,95g CK=29,20g SZH=74,25g CK=44,75g
 SO=0,55g TZS=2,85g SO=0,60g TZS=3,30g SO=0,85g TZS=3,75g

Ovoda: EN=440,68kcal Iskola: EN=586,73kcal K. Iskola: EN=777,13kcal
 FH=17,15g ZS=22,63g FH=22,83g ZS=31,04g FH=27,97g ZS=39,37g
 SZH=45,77g CK=5,31g SZH=58,08g CK=6,74g SZH=67,35g CK=7,91g
 SO=1,00g TZS=0,92g SO=1,37g TZS=1,25g SO=2,29g TZS=1,57g

Ovoda: EN=167,50kcal Iskola: EN=227,00kcal K. Iskola: EN=294,40kcal
 FH=7,66g ZS=5,25g FH=8,30g ZS=6,75g FH=9,77g ZS=7,62g
 SZH=21,31g CK=0,08g SZH=26,85g CK=0,10g SZH=37,42g CK=0,14g
 SO=1,14g TZS=0,86g SO=1,86g TZS=0,90g SO=2,43g TZS=0,98g

Rostos almale; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;

Karatlábé leves; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék tejfőös (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;

Taurus Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;

SZERDA

2024.07.24.

Ovoda: EN=268,50kcal Iskola: EN=272,50kcal K. Iskola: EN=274,50kcal
 FH=4,71g ZS=3,99g FH=4,95g ZS=4,05g FH=5,07g ZS=4,08g
 SZH=39,40g CK=0,15g SZH=40,00g CK=0,15g SZH=40,30g CK=0,15g
 SO=0,70g TZS=0,90g SO=0,70g TZS=0,90g SO=0,70g TZS=0,90g

Ovoda: EN=549,22kcal Iskola: EN=688,36kcal K. Iskola: EN=819,07kcal
 FH=27,01g ZS=13,59g FH=33,43g ZS=18,50g FH=38,24g ZS=21,71g
 SZH=74,03g CK=3,88g SZH=90,11g CK=4,51g SZH=109,61g CK=5,24g
 SO=1,10g TZS=0,69g SO=1,70g TZS=1,04g SO=2,00g TZS=1,32g

Ovoda: EN=202,70kcal Iskola: EN=275,00kcal K. Iskola: EN=325,20kcal
 FH=5,67g ZS=10,48g FH=6,22g ZS=14,99g FH=6,71g ZS=15,15g
 SZH=20,95g CK=0,11g SZH=26,25g CK=0,15g SZH=36,65g CK=0,19g
 SO=1,03g TZS=3,64g SO=1,49g TZS=5,53g SO=1,77g TZS=5,61g

Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Uboraka;

Lebbencs leves; Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;

Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;

CSÜTÖRTÖK

2024.07.25.

Ovoda: EN=305,60kcal Iskola: EN=330,00kcal K. Iskola: EN=353,20kcal
 FH=10,50g ZS=6,93g FH=12,25g ZS=7,70g FH=13,90g ZS=8,46g
 SZH=37,01g CK=8,30g SZH=39,65g CK=11,60g SZH=42,12g CK=13,90g
 SO=0,65g TZS=2,70g SO=0,90g TZS=3,15g SO=0,95g TZS=3,60g

Ovoda: EN=456,93kcal Iskola: EN=573,83kcal K. Iskola: EN=698,91kcal
 FH=25,86g ZS=12,05g FH=32,11g ZS=16,13g FH=36,90g ZS=19,46g
 SZH=64,33g CK=1,89g SZH=78,99g CK=1,33g SZH=98,58g CK=1,57g
 SO=1,09g TZS=0,90g SO=1,56g TZS=1,30g SO=2,02g TZS=1,74g

Ovoda: EN=145,90kcal Iskola: EN=185,00kcal K. Iskola: EN=242,20kcal
 FH=5,02g ZS=4,17g FH=5,78g ZS=4,99g FH=6,33g ZS=5,27g
 SZH=21,47g CK=0,09g SZH=27,35g CK=0,10g SZH=36,09g CK=0,14g
 SO=1,06g TZS=0,99g SO=1,70g TZS=1,17g SO=2,23g TZS=1,31g

Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;

Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Alma;

Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;

PÉNTEK

2024.07.26.

Ovoda: EN=314,10kcal Iskola: EN=370,60kcal K. Iskola: EN=452,20kcal
 FH=10,76g ZS=10,72g FH=14,10g ZS=13,10g FH=18,18g ZS=15,56g
 SZH=29,95g CK=0,08g SZH=35,20g CK=0,10g SZH=45,65g CK=0,14g
 SO=1,04g TZS=5,36g SO=1,34g TZS=6,90g SO=1,76g TZS=8,48g

Ovoda: EN=529,22kcal Iskola: EN=673,29kcal K. Iskola: EN=780,04kcal
 FH=23,26g ZS=23,83g FH=29,49g ZS=29,69g FH=33,48g ZS=33,65g
 SZH=71,14g CK=7,25g SZH=83,38g CK=8,70g SZH=112,75g CK=10,15g
 SO=0,39g TZS=2,08g SO=0,54g TZS=2,59g SO=0,65g TZS=2,98g

Ovoda: EN=243,20kcal Iskola: EN=243,20kcal K. Iskola: EN=343,40kcal
 FH=6,96g ZS=9,52g FH=6,96g ZS=9,52g FH=6,96g ZS=9,52g
 SZH=31,27g CK=0,21g SZH=31,27g CK=0,21g SZH=31,27g CK=0,21g
 SO=1,09g TZS=1,43g SO=1,09g TZS=1,43g SO=1,48g TZS=2,66g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



SULLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Étlap név:

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szenhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂; TZS=Telített zsír;

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.sulli-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikussától 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=Hal; 10=Rákételek; 11=Mustár; 12=Szénhidrát; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

Sull-Host Étkészítési Rendszer 3.0

HÉTFO	2024.07.29.	KEDD	2024.07.30.	SZERDA	2024.07.31.	CSÜTÖRTÖK	2024.08.01.	PÉNTEK	2024.08.02.
Tízórai	Tízórai	Tízórai	Tízórai	Tízórai	Tízórai	Tízórai	Tízórai	Tízórai	Tízórai
Tej (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Tej (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Tej (2)*; Főtt virsli 'diéta'; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tej (2)*; Főtt virsli 'diéta'; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tej (2)*; Taurus Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tej (2)*; Taurus Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Rostos almale; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Rostos almale; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Rostos almale; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Rostos almale; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;	Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;	Kertész leves (diéta); Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;	Kertész leves (diéta); Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;	Zöldsgleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldsgleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forगतott burgonya;	Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forगतott burgonya;	Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forगतott burgonya;	Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forगतott burgonya;
Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;
Óvodai: EN=342,20kcal FH=12,20g ZS=10,30g SZH=36,90g CK=9,42g SÓ=1,25g IZS=3,90g	Óvodai: EN=344,61kcal FH=15,43g ZS=10,00g SZH=61,26g CK=16,75g SÓ=1,38g IZS=0,62g	Óvodai: EN=541,15kcal FH=21,86g ZS=20,69g SZH=64,79g CK=2,06g SÓ=0,37g IZS=1,22g	Óvodai: EN=549,09kcal FH=29,91g ZS=14,91g SZH=65,32g CK=17,83g SÓ=1,00g IZS=1,48g	Óvodai: EN=564,09kcal FH=29,91g ZS=14,91g SZH=65,32g CK=17,83g SÓ=1,00g IZS=1,48g	Óvodai: EN=564,09kcal FH=29,91g ZS=14,91g SZH=65,32g CK=17,83g SÓ=1,00g IZS=1,48g	Óvodai: EN=494,32kcal FH=23,73g ZS=15,70g SZH=59,69g CK=12,82g SÓ=0,42g IZS=0,93g	Óvodai: EN=494,32kcal FH=23,73g ZS=15,70g SZH=59,69g CK=12,82g SÓ=0,42g IZS=0,93g	Óvodai: EN=494,32kcal FH=23,73g ZS=15,70g SZH=59,69g CK=12,82g SÓ=0,42g IZS=0,93g	Óvodai: EN=494,32kcal FH=23,73g ZS=15,70g SZH=59,69g CK=12,82g SÓ=0,42g IZS=0,93g
Iskola: EN=404,40kcal FH=15,75g ZS=14,45g SZH=39,60g CK=11,84g SÓ=1,70g IZS=5,55g	Iskola: EN=444,94kcal FH=18,73g ZS=12,79g SZH=42,29g CK=25,66g SÓ=1,84g IZS=0,82g	Iskola: EN=709,61kcal FH=28,15g ZS=27,20g SZH=85,29g CK=3,53g SÓ=0,76g IZS=1,64g	Iskola: EN=695,42kcal FH=36,59g ZS=19,16g SZH=83,89g CK=24,20g SÓ=1,40g IZS=1,94g	Iskola: EN=695,42kcal FH=36,59g ZS=19,16g SZH=83,89g CK=24,20g SÓ=1,40g IZS=1,94g	Iskola: EN=695,42kcal FH=36,59g ZS=19,16g SZH=83,89g CK=24,20g SÓ=1,40g IZS=1,94g	Iskola: EN=646,58kcal FH=29,55g ZS=22,14g SZH=76,25g CK=18,41g SÓ=0,84g IZS=1,44g	Iskola: EN=646,58kcal FH=29,55g ZS=22,14g SZH=76,25g CK=18,41g SÓ=0,84g IZS=1,44g	Iskola: EN=646,58kcal FH=29,55g ZS=22,14g SZH=76,25g CK=18,41g SÓ=0,84g IZS=1,44g	Iskola: EN=646,58kcal FH=29,55g ZS=22,14g SZH=76,25g CK=18,41g SÓ=0,84g IZS=1,44g
Kiskola: EN=446,50kcal FH=18,30g ZS=16,90g SZH=42,10g CK=14,20g SÓ=1,95g IZS=6,80g	Kiskola: EN=534,67kcal FH=21,89g ZS=15,54g SZH=44,90g CK=32,28g SÓ=2,16g IZS=1,03g	Kiskola: EN=652,95kcal FH=31,89g ZS=23,86g SZH=104,21g CK=4,42g SÓ=0,87g IZS=2,05g	Kiskola: EN=678,78kcal FH=44,03g ZS=23,99g SZH=109,63g CK=32,66g SÓ=1,77g IZS=2,49g	Kiskola: EN=678,78kcal FH=44,03g ZS=23,99g SZH=109,63g CK=32,66g SÓ=1,77g IZS=2,49g	Kiskola: EN=678,78kcal FH=44,03g ZS=23,99g SZH=109,63g CK=32,66g SÓ=1,77g IZS=2,49g	Kiskola: EN=768,25kcal FH=33,54g ZS=28,42g SZH=91,93g CK=22,43g SÓ=1,15g IZS=1,80g	Kiskola: EN=768,25kcal FH=33,54g ZS=28,42g SZH=91,93g CK=22,43g SÓ=1,15g IZS=1,80g	Kiskola: EN=768,25kcal FH=33,54g ZS=28,42g SZH=91,93g CK=22,43g SÓ=1,15g IZS=1,80g	Kiskola: EN=768,25kcal FH=33,54g ZS=28,42g SZH=91,93g CK=22,43g SÓ=1,15g IZS=1,80g
Óvodai: EN=310,00kcal FH=8,16g ZS=9,24g SZH=33,80g CK=5,80g SÓ=0,80g IZS=4,35g	Óvodai: EN=576,35kcal FH=18,79g ZS=26,15g SZH=62,08g CK=9,73g SÓ=0,97g IZS=1,38g	Óvodai: EN=764,02kcal FH=24,72g ZS=35,74g SZH=80,43g CK=12,75g SÓ=1,50g IZS=1,92g	Óvodai: EN=764,02kcal FH=24,72g ZS=35,74g SZH=80,43g CK=12,75g SÓ=1,50g IZS=1,92g	Óvodai: EN=764,02kcal FH=24,72g ZS=35,74g SZH=80,43g CK=12,75g SÓ=1,50g IZS=1,92g	Óvodai: EN=764,02kcal FH=24,72g ZS=35,74g SZH=80,43g CK=12,75g SÓ=1,50g IZS=1,92g	Óvodai: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,15g SÓ=0,70g IZS=0,90g	Óvodai: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,15g SÓ=0,70g IZS=0,90g	Óvodai: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,15g SÓ=0,70g IZS=0,90g	Óvodai: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,15g SÓ=0,70g IZS=0,90g
Iskola: EN=314,00kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=34,50g CK=5,80g SÓ=0,80g IZS=4,35g	Iskola: EN=821,15kcal FH=29,42g ZS=41,14g SZH=101,61g CK=15,83g SÓ=1,97g IZS=2,30g	Iskola: EN=821,15kcal FH=29,42g ZS=41,14g SZH=101,61g CK=15,83g SÓ=1,97g IZS=2,30g	Iskola: EN=821,15kcal FH=29,42g ZS=41,14g SZH=101,61g CK=15,83g SÓ=1,97g IZS=2,30g	Iskola: EN=821,15kcal FH=29,42g ZS=41,14g SZH=101,61g CK=15,83g SÓ=1,97g IZS=2,30g	Iskola: EN=821,15kcal FH=29,42g ZS=41,14g SZH=101,61g CK=15,83g SÓ=1,97g IZS=2,30g	Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g IZS=0,90g	Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g IZS=0,90g	Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g IZS=0,90g	Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g IZS=0,90g
Kiskola: EN=316,00kcal FH=9,52g ZS=9,33g SZH=34,80g CK=5,80g SÓ=0,80g IZS=4,35g	Kiskola: EN=821,15kcal FH=29,42g ZS=41,14g SZH=101,61g CK=15,83g SÓ=1,97g IZS=2,30g	Kiskola: EN=821,15kcal FH=29,42g ZS=41,14g SZH=101,61g CK=15,83g SÓ=1,97g IZS=2,30g	Kiskola: EN=821,15kcal FH=29,42g ZS=41,14g SZH=101,61g CK=15,83g SÓ=1,97g IZS=2,30g	Kiskola: EN=821,15kcal FH=29,42g ZS=41,14g SZH=101,61g CK=15,83g SÓ=1,97g IZS=2,30g	Kiskola: EN=821,15kcal FH=29,42g ZS=41,14g SZH=101,61g CK=15,83g SÓ=1,97g IZS=2,30g	Kiskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g IZS=0,90g	Kiskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g IZS=0,90g	Kiskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g IZS=0,90g	Kiskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g IZS=0,90g
Óvodai: EN=310,00kcal FH=8,16g ZS=9,24g SZH=33,80g CK=5,80g SÓ=0,80g IZS=4,35g	Óvodai: EN=576,35kcal FH=18,79g ZS=26,15g SZH=62,08g CK=9,73g SÓ=0,97g IZS=1,38g	Óvodai: EN=764,02kcal FH=24,72g ZS=35,74g SZH=80,43g CK=12,75g SÓ=1,50g IZS=1,92g	Óvodai: EN=764,02kcal FH=24,72g ZS=35,74g SZH=80,43g CK=12,75g SÓ=1,50g IZS=1,92g	Óvodai: EN=764,02kcal FH=24,72g ZS=35,74g SZH=80,43g CK=12,75g SÓ=1,50g IZS=1,92g	Óvodai: EN=764,02kcal FH=24,72g ZS=35,74g SZH=80,43g CK=12,75g SÓ=1,50g IZS=1,92g	Óvodai: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,15g SÓ=0,70g IZS=0,90g	Óvodai: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,15g SÓ=0,70g IZS=0,90g	Óvodai: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,15g SÓ=0,70g IZS=0,90g	Óvodai: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,15g SÓ=0,70g IZS=0,90g
Iskola: EN=314,00kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=34,50g CK=5,80g SÓ=0,80g IZS=4,35g	Iskola: EN=821,15kcal FH=29,42g ZS=41,14g SZH=101,61g CK=15,83g SÓ=1,97g IZS=2,30g	Iskola: EN=821,15kcal FH=29,42g ZS=41,14g SZH=101,61g CK=15,83g SÓ=1,97g IZS=2,30g	Iskola: EN=821,15kcal FH=29,42g ZS=41,14g SZH=101,61g CK=15,83g SÓ=1,97g IZS=2,30g	Iskola: EN=821,15kcal FH=29,42g ZS=41,14g SZH=101,61g CK=15,83g SÓ=1,97g IZS=2,30g	Iskola: EN=821,15kcal FH=29,42g ZS=41,14g SZH=101,61g CK=15,83g SÓ=1,97g IZS=2,30g	Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g IZS=0,90g	Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g IZS=0,90g	Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g IZS=0,90g	Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g IZS=0,90g
Kiskola: EN=316,00kcal FH=9,52g ZS=9,33g SZH=34,80g CK=5,80g SÓ=0,80g IZS=4,35g	Kiskola: EN=821,15kcal FH=29,42g ZS=41,14g SZH=101,61g CK=15,83g SÓ=1,97g IZS=2,30g	Kiskola: EN=821,15kcal FH=29,42g ZS=41,14g SZH=101,61g CK=15,83g SÓ=1,97g IZS=2,30g	Kiskola: EN=821,15kcal FH=29,42g ZS=41,14g SZH=101,61g CK=15,83g SÓ=1,97g IZS=2,30g	Kiskola: EN=821,15kcal FH=29,42g ZS=41,14g SZH=101,61g CK=15,83g SÓ=1,97g IZS=2,30g	Kiskola: EN=821,15kcal FH=29,42g ZS=41,14g SZH=101,61g CK=15,83g SÓ=1,97g IZS=2,30g	Kiskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g IZS=0,90g	Kiskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g IZS=0,90g	Kiskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g IZS=0,90g	Kiskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g IZS=0,90g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

SULLI-HOST
SULLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kegyér-Értéki út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

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

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Töjás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Ráktérlek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer

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

Szegedi OVI (www.ovi.segedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Élektételési Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.07.01.-től 2024.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma rostoslé 'dobozos' Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves (tejes) Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	120,57kcal	1,72g	0,61g	26,10g	21,28g	0,09g	0,27g
Almamártás Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	153,39kcal	1,77g	4,45g	25,11g	17,10g	0,04g	0,20g
Almás sajtos csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt	242,54kcal	20,23g	11,43g	13,62g	4,40g	0,35g	1,90g
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', Szárzabab, Vöröshagyma	229,65kcal	17,21g	6,42g	24,42g	1,06g	0,18g	0,22g
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
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
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, Pangásius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	344,12kcal	12,17g	6,87g	57,36g	9,53g	0,83g	0,43g
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 tejfőlös Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	240,52kcal	5,64g	3,70g	42,39g	0,13g	0,15g	0,20g
Burgonyaleves (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
Burgonyaleves tejfőlös 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
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: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.07.01.-től 2024.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Csontleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsa 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 'tejes' Összetétel: Fagy. alma, Kristálycukor, Rizs 'A', Tej '1,5%'	298,60kcal	12,13g	4,69g	63,06g	31,50g	0,30g	2,70g
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
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,56kcal	1,30g	0,17g	12,69g	8,00g	0,03g	0,01g
Kapros káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	281,57kcal	21,38g	9,29g	32,69g	0,21g	0,15g	0,21g
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
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.07.01.-től 2024.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g
Kertész leves (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kiskocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,31kcal	1,26g	2,97g	7,37g	1,41g	0,06g	0,31g
Kifli (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,65g	0,20g
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,52kcal	16,84g	8,33g	0,65g	0,13g	0,15g	0,20g
Körözött 'házi' Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,15kcal	2,93g	1,37g	0,84g	0,04g	0,03g	0,00g
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
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
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 csirkefile 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb file, Mustár, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	220,77kcal	17,14g	13,68g	6,99g	5,22g	0,23g	1,00g
Mini dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Mini méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Mini vaj Összetétel: Mini vaj	130,60kcal	2,00g	14,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárka (allergénmentes) Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g	159,00kcal	3,85g	2,05g	30,45g	4,45g	0,35g	0,35g
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: 2024.07.01.-től 2024.07.31.-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 tejjel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	157,13kcal	6,42g	5,62g	20,34g	7,60g	0,40g	1,30g
Párolt csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott'	144,11kcal	20,02g	5,44g	3,26g	0,00g	0,30g	0,50g
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
Pírított kukoricadara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'	120,74kcal	2,00g	6,12g	14,00g	0,00g	0,06g	0,60g
Rakott brokkoli kölessel sajtos Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Kóles, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	369,74kcal	23,91g	14,80g	30,88g	3,86g	0,56g	2,57g
Rakott zöldbab tejfölös Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	346,17kcal	15,67g	20,52g	28,92g	4,21g	0,05g	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
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Rostos ivólé 100% narancs Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
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 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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.07.01.-től 2024.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,58kcal	16,00g	7,04g	0,50g	0,00g	0,01g	0,20g
Sült csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	114,47kcal	19,76g	3,56g	0,40g	0,00g	0,30g	0,30g
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,05kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,15g	0,50g
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, Órölt 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, Órölt 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, Órölt 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
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
Tejberisz Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	234,50kcal	9,39g	3,15g	56,65g	17,20g	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
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű 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
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Órölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,67kcal	5,03g	6,12g	37,01g	0,09g	0,30g	0,60g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,15g	0,00g	0,48g	4,50g
Uborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.07.01.-től 2024.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	24,10kcal	0,60g	0,06g	5,02g	4,00g	0,01g	0,00g
Vadas pulykaapró Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	226,74kcal	18,10g	14,48g	4,87g	0,53g	0,22g	0,61g
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 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
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
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 '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
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