

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Őszibarack leves tejszínes (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;	
HÉTFŐ 2025.11.03.					
Óvoda: EN=314,10kcal FH=10,80g ZS=10,70g SZH=30,00g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=5,40g		Iskola: EN=370,60kcal FH=14,10g ZS=13,10g SZH=35,20g CK=0,10g SÓ=1,30g TZS=6,90g		K: Iskola: EN=452,20kcal FH=18,20g ZS=15,60g SZH=45,60g CK=0,10g SÓ=1,80g TZS=8,50g	
Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Burgonyafőzelék 'tejmentes'; 'Adalékmentes' (1)*;		Sertés sült; Kenyér	
KEDD 2025.11.04.					
Óvoda: EN=228,50kcal FH=8,40g ZS=9,20g SZH=27,30g CK=6,10g SÓ=0,60g TZS=4,50g		Iskola: EN=256,00kcal FH=9,30g ZS=9,30g SZH=32,80g CK=6,10g SÓ=0,90g TZS=4,50g		K: Iskola: EN=307,40kcal FH=10,90g ZS=9,60g SZH=43,40g CK=6,10g SÓ=1,20g TZS=4,60g	
Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;		Tavaszi leves 'lisztmentes'; Csirkepörkölt; Szarvacska tészta gluténment.; Káposzta salátája;		Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Jégcsapretek;	
SZERDA 2025.11.05.					
Óvoda: EN=278,50kcal FH=10,00g ZS=8,50g SZH=38,60g CK=13,60g SÓ=0,60g TZS=2,90g		Iskola: EN=300,50kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=41,90g CK=15,90g SÓ=0,60g TZS=3,30g		K: Iskola: EN=322,50kcal FH=13,10g ZS=10,00g SZH=44,20g CK=18,20g SÓ=0,70g TZS=3,80g	
Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Csonteleves; Hentes sertésragu 'lisztmentes' (11)*; Tört burgonya; Alma;		Zöldsézeses harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	
CSÜTÖRTÖK 2025.11.06.					
Óvoda: EN=166,60kcal FH=5,10g ZS=4,10g SZH=26,60g CK=5,10g SÓ=1,10g TZS=1,00g		Iskola: EN=214,10kcal FH=7,80g ZS=4,60g SZH=34,40g CK=7,20g SÓ=1,70g TZS=1,20g		K: Iskola: EN=279,30kcal FH=10,40g ZS=5,00g SZH=47,20g CK=9,20g SÓ=2,20g TZS=1,30g	
Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Jégcsapretek;		Burgonyaleves tejfőlés (2)*; Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes'; Zöldbabfőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Alma;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
PÉNTEK 2025.11.07.					
Óvoda: EN=266,70kcal FH=10,80g ZS=6,90g SZH=39,10g CK=8,40g SÓ=0,90g TZS=2,70g		Iskola: EN=291,50kcal FH=12,70g ZS=7,70g SZH=41,60g CK=11,70g SÓ=0,90g TZS=3,10g		K: Iskola: EN=314,90kcal FH=14,30g ZS=8,50g SZH=44,00g CK=14,00g SÓ=1,00g TZS=3,60g	

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

SULLI-HOST

<

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só;
TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szénámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Szegelei OVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a Rendszert 3.0

Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Rizsesnusz 'sertés';			Tefjölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		
HÉTFŐ 2025.11.10. Övoda: EN=221,10kcal FH=5,60g ZS=9,40g SZH=27,60g CK=5,20g SÓ=1,00g Tzs=1,40g Iskolai: EN=254,40kcal FH=6,30g ZS=9,50g SZH=34,90g CK=7,20g SÓ=1,10g Tzs=1,40g K. Iskolai: EN=412,90kcal FH=10,40g ZS=18,80g SZH=49,00g CK=9,30g SÓ=1,80g Tzs=2,80g			Övoda: EN=377,90kcal FH=17,20g ZS=10,40g SZH=52,00g CK=2,00g SÓ=0,60g Tzs=0,60g Iskolai: EN=467,50kcal FH=21,00g ZS=13,40g SZH=63,60g CK=5,50g SÓ=1,00g Tzs=0,90g K. Iskolai: EN=548,20kcal FH=24,70g ZS=16,20g SZH=73,20g CK=3,00g SÓ=1,00g Tzs=1,10g			Övoda: EN=130,90kcal FH=5,40g ZS=1,80g SZH=22,30g CK=0,10g SÓ=0,60g Tzs=0,20g Iskolai: EN=165,80kcal FH=6,30g ZS=3,60g SZH=28,50g CK=0,10g SÓ=0,70g Tzs=0,20g K. Iskolai: EN=250,90kcal FH=10,80g ZS=4,70g SZH=38,90g CK=0,10g SÓ=1,00g Tzs=0,30g		
Tej (2)*; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;			Csontleves; Mustáros sertésszelet (diéta) (1)*; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Párolt rizs;			Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;		
KEDD 2025.11.11. Övoda: EN=261,40kcal FH=13,80g ZS=9,00g SZH=30,80g CK=9,30g SÓ=0,90g Tzs=2,80g Iskolai: EN=344,90kcal FH=18,40g ZS=12,60g SZH=38,50g CK=11,60g SÓ=1,00g Tzs=3,40g K. Iskolai: EN=444,10kcal FH=23,20g ZS=15,70g SZH=51,40g CK=14,00g SÓ=1,40g Tzs=4,20g			Övoda: EN=511,80kcal FH=24,50g ZS=20,50g SZH=55,50g CK=1,40g SÓ=0,20g Tzs=1,30g Iskolai: EN=670,50kcal FH=30,90g ZS=25,50g SZH=77,00g CK=2,10g SÓ=0,60g Tzs=1,50g K. Iskolai: EN=798,60kcal FH=35,40g ZS=30,70g SZH=92,50g CK=2,60g SÓ=0,70g Tzs=2,00g			Övoda: EN=253,00kcal FH=3,80g ZS=5,60g SZH=45,40g CK=1,70g SÓ=0,40g Tzs=1,10g Iskolai: EN=253,00kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=1,70g SÓ=0,40g Tzs=1,10g K. Iskolai: EN=315,50kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=30,90g SÓ=0,40g Tzs=1,10g		
Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;			Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék tejles (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		
SZERDA 2025.11.12. Övoda: EN=366,70kcal FH=12,10g ZS=10,80g SZH=38,70g CK=0,20g SÓ=1,20g Tzs=5,40g Iskolai: EN=388,10kcal FH=14,70g ZS=13,10g SZH=38,70g CK=0,20g SÓ=1,30g Tzs=6,90g K. Iskolai: EN=419,50kcal FH=17,30g ZS=15,40g SZH=38,70g CK=0,20g SÓ=1,50g Tzs=8,40g			Övoda: EN=560,80kcal FH=28,40g ZS=13,90g SZH=70,90g CK=17,00g SÓ=0,90g Tzs=1,50g Iskolai: EN=717,30kcal FH=35,50g ZS=18,70g SZH=80,30g CK=20,90g SÓ=1,30g Tzs=2,10g K. Iskolai: EN=895,30kcal FH=43,00g ZS=23,30g SZH=114,40g CK=24,60g SÓ=1,80g Tzs=2,70g			Övoda: EN=179,60kcal FH=6,40g ZS=5,90g SZH=22,30g CK=0,10g SÓ=1,00g Tzs=1,80g Iskolai: EN=204,70kcal FH=7,10g ZS=7,00g SZH=27,50g CK=0,10g SÓ=1,10g Tzs=1,80g K. Iskolai: EN=334,10kcal FH=12,00g ZS=13,70g SZH=38,30g CK=0,10g SÓ=1,80g Tzs=3,60g		
Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Alma;			Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Petrezselymes túrókrém (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		
CSÜTÖRTÖK 2025.11.13. Övoda: EN=336,10kcal FH=10,60g ZS=6,90g SZH=44,20g CK=9,30g SÓ=0,80g Tzs=2,70g Iskolai: EN=370,50kcal FH=12,40g ZS=7,70g SZH=49,30g CK=11,60g SÓ=0,80g Tzs=3,10g K. Iskolai: EN=382,50kcal FH=13,90g ZS=6,40g SZH=51,60g CK=13,90g SÓ=0,90g Tzs=3,60g			Övoda: EN=501,60kcal FH=18,90g ZS=5,60g SZH=88,50g CK=18,40g SÓ=2,30g Tzs=0,60g Iskolai: EN=639,60kcal FH=23,70g ZS=8,00g SZH=111,50g CK=23,60g SÓ=3,00g Tzs=0,80g K. Iskolai: EN=802,30kcal FH=29,20g ZS=9,60g SZH=141,70g CK=30,70g SÓ=3,80g Tzs=1,00g			Övoda: EN=125,00kcal FH=5,30g ZS=1,70g SZH=21,50g CK=0,10g SÓ=0,60g Tzs=0,20g Iskolai: EN=175,90kcal FH=7,70g ZS=3,50g SZH=27,40g CK=0,10g SÓ=0,70g Tzs=0,20g K. Iskolai: EN=238,00kcal FH=10,10g ZS=4,50g SZH=38,10g CK=0,10g SÓ=1,00g Tzs=0,30g		
Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Milánói makaróni; Sajtszórat (2)*; Alma;			Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;		
PÉNTEK 2025.11.14. Övoda: EN=191,20kcal FH=5,60g ZS=6,80g SZH=26,20g CK=5,10g SÓ=0,90g Tzs=2,00g Iskolai: EN=263,30kcal FH=8,90g ZS=8,90g SZH=33,70g CK=7,30g SÓ=1,40g Tzs=3,10g K. Iskolai: EN=340,80kcal FH=11,70g ZS=11,60g SZH=46,30g CK=9,30g SÓ=1,80g Tzs=3,70g			Övoda: EN=614,10kcal FH=22,30g ZS=23,20g SZH=75,90g CK=12,00g SÓ=0,50g Tzs=2,60g Iskolai: EN=818,10kcal FH=29,60g ZS=31,60g SZH=100,00g CK=15,50g SÓ=0,70g Tzs=3,70g K. Iskolai: EN=962,30kcal FH=34,40g ZS=35,00g SZH=122,60g CK=19,60g SÓ=0,80g Tzs=3,80g			Övoda: EN=304,50kcal FH=11,50g ZS=6,60g SZH=41,00g CK=0,20g SÓ=0,70g Tzs=0,90g Iskolai: EN=308,50kcal FH=11,70g ZS=9,70g SZH=41,60g CK=0,20g SÓ=0,70g Tzs=0,90g K. Iskolai: EN=310,50kcal FH=11,80g ZS=9,70g SZH=41,90g CK=0,20g SÓ=0,70g Tzs=0,90g		
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk			SULI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@suli-host.hu			Étlap név: 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 ÖVI (www.oivi.hu) honlapján megtalálható, NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusaától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)			Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0		
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rakéták; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillegfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Punatestek								

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.11.17.	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;	Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmetélt; Körte;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
KEDD 2025.11.18.	Rostos ivólé 100% narancs; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Zöldborsfőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldbabrikka;
SZERDA 2025.11.19.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel sajtos (2)*; Alma;	Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
CSÜTÖRTÖK 2025.11.20.	Alma rostoslé 'dobozos'; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Burgonyaleves tejfölös (2)*; Sült csirkecomb; Almamártás (2)*; Pírtött kukoricadarai;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
PÉNTEK 2025.11.21.	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Alma;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk**



SULI - HOST VÉNDEGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@osali-host.hu

Tápanyagtartalom: EN=Számitott energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só;

TZS=Telített zsír.

(*) Allergénének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;

SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
Tej (2)*, Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;			Tárkonyos csirkerağuleves 'tejmentes'; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;			Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		
HÉTFŐ 2025.11.24.			Kisiskola: EN=571,80kcal Iskola: EN=754,90kcal Övoda: EN=517,90kcal FH=16,10g ZS=18,30g FH=20,20g ZS=24,60g SZH=83,10g CK=18,80g SO=0,60g TZS=1,70g			Kisiskola: EN=902,80kcal Iskola: EN=712,00kcal Övoda: EN=208,70kcal FH=6,10g ZS=10,60g FH=8,80g ZS=15,20g SZH=21,90g CK=0,10g SO=1,10g TZS=3,70g		
Kisiskola: EN=335,70kcal Iskola: EN=335,70kcal Övoda: EN=288,60kcal FH=11,80g ZS=12,40g FH=14,10g ZS=13,30g SZH=31,80g CK=9,40g SO=1,20g TZS=3,20g			Kisiskola: EN=828,30kcal Iskola: EN=676,70kcal Övoda: EN=517,90kcal FH=19,10g ZS=21,50g FH=24,90g ZS=29,00g SZH=59,40g CK=12,50g SO=0,80g TZS=0,90g			Kisiskola: EN=285,00kcal Iskola: EN=204,70kcal Övoda: EN=179,60kcal FH=6,40g ZS=6,90g FH=7,10g ZS=7,00g SZH=22,30g CK=0,10g SO=1,00g TZS=1,80g		
Rostos almale; Kőözött 'házi' (2)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;			Csonleves; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;			Csirkemájkrém 30g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		
KEDD 2025.11.25.			Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfilé); Uborkasaláta;			Joghurt (2)*, Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;		
Kisiskola: EN=327,60kcal Iskola: EN=268,40kcal Övoda: EN=220,10kcal FH=6,20g ZS=1,70g FH=9,30g ZS=2,80g SZH=31,10g CK=0,10g SO=0,60g TZS=0,20g			Kisiskola: EN=712,00kcal Iskola: EN=579,90kcal Övoda: EN=468,80kcal FH=22,20g ZS=14,50g FH=28,60g ZS=17,70g SZH=59,80g CK=6,40g SO=0,40g TZS=1,00g			Kisiskola: EN=267,50kcal Iskola: EN=267,50kcal Övoda: EN=267,50kcal FH=9,40g ZS=9,30g FH=9,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SO=0,90g TZS=4,50g		
Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;			Zöldségleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Alma;			Körte; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		
Kisiskola: EN=279,00kcal Iskola: EN=213,70kcal Övoda: EN=166,40kcal FH=5,10g ZS=4,10g FH=7,80g ZS=4,60g SZH=26,50g CK=5,10g SO=1,10g TZS=1,00g			Kisiskola: EN=903,10kcal Iskola: EN=739,30kcal Övoda: EN=552,60kcal FH=18,40g ZS=10,60g FH=24,20g ZS=13,90g SZH=93,30g CK=19,40g SO=1,80g TZS=1,20g			Kisiskola: EN=285,20kcal Iskola: EN=235,00kcal Övoda: EN=189,10kcal FH=3,40g ZS=3,80g FH=4,30g ZS=4,10g SZH=34,00g CK=0,10g SO=0,60g TZS=0,90g		
CSÜTÖRTÖK 2025.11.27.			Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;			Kisiskola: EN=315,50kcal Iskola: EN=253,00kcal Övoda: EN=253,00kcal FH=3,80g ZS=5,50g FH=4,30g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=1,70g SO=0,40g TZS=1,10g		
Kisiskola: EN=302,50kcal Iskola: EN=302,50kcal Övoda: EN=238,10kcal FH=13,50g ZS=6,90g FH=17,90g ZS=8,60g SZH=30,10g CK=9,30g SO=0,90g TZS=2,60g			Kisiskola: EN=903,10kcal Iskola: EN=739,30kcal Övoda: EN=552,60kcal FH=18,40g ZS=10,60g FH=24,20g ZS=13,90g SZH=93,30g CK=19,40g SO=1,80g TZS=1,20g			Kisiskola: EN=285,20kcal Iskola: EN=235,00kcal Övoda: EN=189,10kcal FH=3,40g ZS=3,80g FH=4,30g ZS=4,10g SZH=34,00g CK=0,10g SO=0,60g TZS=0,90g		
Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;			Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás sajos csirkecomb (2)*; Burgonyapüré natur;			Kisiskola: EN=315,50kcal Iskola: EN=253,00kcal Övoda: EN=253,00kcal FH=3,80g ZS=5,50g FH=4,30g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=1,70g SO=0,40g TZS=1,10g		
PÉNTEK 2025.11.28.			Kisiskola: EN=309,20kcal Iskola: EN=257,00kcal Övoda: EN=227,90kcal FH=6,20g ZS=9,10g FH=9,10g ZS=9,30g SZH=27,40g CK=5,80g SO=0,80g TZS=4,30g			Kisiskola: EN=315,50kcal Iskola: EN=253,00kcal Övoda: EN=253,00kcal FH=3,80g ZS=5,50g FH=4,30g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=1,70g SO=0,40g TZS=1,10g		

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérfa ut. 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; SÓ=Só.
TZS=Telített zsír.

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

Szegedi OVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Étlap név:

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Suli-Host
Étkezési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma rostoslé 'dobozos' Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves (tejes) Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	120,60kcal	1,70g	0,60g	26,10g	21,30g	0,10g	0,30g
Almamártás Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	153,40kcal	1,80g	4,40g	25,10g	17,10g	0,00g	0,20g
Almás sajtos csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt	242,50kcal	20,20g	11,40g	13,60g	4,40g	0,40g	1,90g
Aprópecsenye sertés 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,30kcal	16,90g	8,30g	1,10g	0,30g	0,10g	0,20g
Bácskai rizseshús sertés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	312,90kcal	13,80g	10,00g	40,70g	0,30g	0,40g	0,60g
Baromfi párizsi (diéta) Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,20g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes' Összetétel: Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	67,90kcal	3,50g	0,50g	11,50g	1,70g	0,20g	0,00g
Burgonyafőzelék 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	226,30kcal	5,30g	2,50g	42,00g	0,10g	0,10g	0,20g
Burgonyaleves tejfölös Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	107,80kcal	2,60g	2,70g	16,90g	0,90g	0,00g	0,20g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,40g	0,10g	1,40g	1,10g	0,90g	0,00g
Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes' Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	131,50kcal	11,10g	7,30g	4,60g	0,20g	0,00g	0,50g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pirítasin 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, Kacsá 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	465,80kcal	4,50g	8,30g	92,20g	32,00g	0,50g	0,70g
Finomfőzelék tejes Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	202,00kcal	7,30g	3,60g	33,10g	16,00g	0,10g	0,60g
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g
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	151,20kcal	5,50g	8,40g	12,70g	0,60g	0,80g	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	71,00kcal	2,40g	2,20g	10,20g	0,30g	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
Házi pulykahúskrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'	69,40kcal	4,30g	5,70g	0,10g	0,00g	0,10g	0,80g
Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes' Összetétel: Liga margarin, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'	50,70kcal	4,30g	3,60g	0,10g	0,00g	0,10g	0,60g
Hentes sertésragu 'lisztmentes' 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
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, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,60kcal	1,30g	0,20g	12,70g	8,00g	0,00g	0,00g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Kifli (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,60g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Körözött 'házi' Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,10kcal	2,90g	1,40g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,40g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	222,10kcal	4,50g	5,90g	37,10g	0,80g	0,00g	0,60g
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	105,80kcal	2,10g	3,00g	16,50g	0,90g	0,20g	0,50g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	421,80kcal	4,50g	13,70g	68,60g	18,00g	0,30g	1,50g
Meggyleves 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	85,00kcal	1,20g	0,10g	19,30g	15,40g	0,00g	0,00g
Milánói makaróni Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	457,70kcal	14,80g	18,50g	56,00g	9,00g	0,20g	0,30g
Mini dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Mini méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Molnárika (allergénmentes) Összetétel: Adalékmentes molnárika 50g	159,00kcal	3,80g	2,00g	30,40g	4,40g	0,40g	0,40g
Mustár diéta Összetétel: Mustár	18,80kcal	1,00g	1,20g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Mustáros sertésszelet (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	207,20kcal	17,40g	13,30g	3,60g	0,30g	0,00g	0,70g
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
Őszibarack leves tejszínes Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	107,10kcal	1,20g	0,70g	24,30g	19,90g	0,00g	0,20g
Pápai sonka (diéta) Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,60g	0,00g
Paprikás burgonya sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,90kcal	22,20g	16,40g	39,20g	0,80g	0,10g	1,00g
Paprikás sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	102,50kcal	9,50g	4,20g	6,50g	0,00g	0,90g	0,40g
Paradicsom leves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	122,20kcal	1,80g	3,10g	21,70g	12,50g	0,10g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
Paradicsomos káposzta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	135,60kcal	3,90g	2,40g	24,60g	11,00g	0,10g	0,20g
Párolt csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott'	144,10kcal	20,00g	5,40g	3,30g	0,00g	0,30g	0,50g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	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 inyenc Összetétel: Fagy. inyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	73,70kcal	3,60g	1,60g	10,80g	0,00g	0,10g	0,00g
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
Pírtott kukoricadara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'	120,70kcal	2,00g	6,10g	14,00g	0,00g	0,10g	0,60g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Pulyka aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	174,40kcal	17,00g	11,00g	0,70g	0,10g	0,30g	0,40g
Rakott brokkoli kölessel sajtos Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	369,70kcal	23,90g	14,80g	30,90g	3,90g	0,60g	2,60g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	223,20kcal	4,80g	6,00g	36,80g	2,10g	0,30g	0,60g
Rizseshús 'sertés' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	310,00kcal	13,70g	9,90g	40,50g	0,30g	0,40g	0,60g
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Rostos ivólé 100% narancs Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sajtos-tejfölös tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Tejföl '12%', Trappista sajt	347,70kcal	9,60g	13,00g	47,10g	0,00g	0,40g	4,20g
Sajtszórat Összetétel: Trappista sajt	47,10kcal	3,90g	3,40g	0,10g	0,00g	0,20g	2,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertés flekken Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,90kcal	17,40g	10,30g	5,80g	0,40g	0,10g	0,40g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,00kcal	16,80g	7,40g	0,60g	0,10g	0,00g	0,10g
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,60kcal	16,00g	7,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,20g
Sült csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	114,50kcal	19,80g	3,60g	0,40g	0,00g	0,30g	0,30g
Sült hal kukoricadarával Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	100,40kcal	9,60g	4,30g	5,60g	0,00g	0,80g	0,40g
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,00kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,10g	0,50g
Szilvaleves 'tejmentes' Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	92,40kcal	0,70g	0,10g	21,50g	17,20g	0,00g	0,00g
Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,20kcal	1,90g	3,20g	15,20g	0,90g	0,20g	0,30g
Tarhonyás csirke (combfilé) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	376,10kcal	19,80g	11,80g	45,90g	0,50g	0,30g	0,70g
Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	115,90kcal	11,20g	4,60g	6,80g	0,80g	0,30g	0,20g
Taurus Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,70g	6,70g	0,20g	0,00g	0,50g	2,80g
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	96,80kcal	2,60g	4,90g	10,00g	2,50g	0,10g	0,50g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	20,70kcal	0,00g	0,00g	5,10g	5,00g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	20,50kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	296,20kcal	9,30g	3,40g	56,90g	17,20g	0,20g	1,80g
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,30g	1,40g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,90g	0,40g	20,30g	0,30g	0,60g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Toast sonkás felvágott (diéta) 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: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	24,10kcal	0,60g	0,10g	5,00g	4,00g	0,00g	0,00g
Vagdalt pogácsa burgonyás Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,50kcal	11,20g	16,70g	4,80g	0,30g	0,10g	0,30g
Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,50kcal	11,20g	16,70g	4,80g	0,30g	0,10g	0,30g
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,00g	0,30g	1,10g
Zöldbabfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	138,90kcal	4,40g	5,10g	17,40g	5,30g	0,10g	0,50g
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	75,20kcal	3,20g	1,30g	12,10g	3,00g	0,10g	0,10g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	226,20kcal	9,00g	4,90g	34,90g	15,80g	0,20g	0,80g
Zöldborsós sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,60kcal	13,90g	7,70g	4,20g	1,20g	0,20g	0,30g
Zöldfűszeres harcsapástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,40g	0,10g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldségleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	68,60kcal	1,80g	2,60g	8,90g	1,90g	0,10g	0,30g
Zsemle (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g	143,00kcal	4,30g	0,40g	29,50g	0,20g	0,70g	0,20g