

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;		Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmetélt; Körte; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
HÉTFŐ 2026.03.09.	Övoda: EN=338,50kcal FH=10,00g ZS=8,50g SZH=56,10g CK=30,00g SO=0,60g TZS=2,90g Iskola: EN=360,50kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=58,40g CK=32,30g SO=0,60g TZS=3,30g K. Iskola: EN=382,50kcal FH=13,10g ZS=10,00g SZH=60,70g CK=34,60g SO=0,70g TZS=3,80g		Övoda: EN=67,4,20kcal FH=10,40g ZS=16,70g SZH=118,10g CK=32,60g SO=1,30g TZS=3,40g Iskola: EN=892,00kcal FH=14,80g ZS=23,00g SZH=153,20g CK=38,70g SO=2,00g TZS=5,20g K. Iskola: EN=1.026,20kcal FH=16,90g ZS=26,00g SZH=177,30g CK=38,80g SO=2,20g TZS=5,50g		Övoda: EN=201,20kcal FH=5,70g ZS=9,50g SZH=22,70g CK=0,20g SO=1,00g TZS=1,40g Iskola: EN=226,30kcal FH=6,40g ZS=9,60g SZH=27,90g CK=0,20g SO=1,10g TZS=1,40g K. Iskola: EN=377,30kcal FH=10,50g ZS=18,90g SZH=40,20g CK=0,20g SO=1,80g TZS=2,80g	
KEDD 2026.03.10.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Tarthonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	
	Övoda: EN=314,10kcal FH=10,80g ZS=10,70g SZH=30,00g CK=0,10g SO=1,10g TZS=5,40g Iskola: EN=370,60kcal FH=14,10g ZS=13,10g SZH=35,20g CK=0,10g SO=1,30g TZS=6,90g K. Iskola: EN=452,20kcal FH=18,20g ZS=15,60g SZH=45,60g CK=0,10g SO=1,80g TZS=8,50g		Övoda: EN=648,30kcal FH=25,10g ZS=25,10g SZH=75,70g CK=17,10g SO=1,10g TZS=1,60g Iskola: EN=851,80kcal FH=32,40g ZS=33,60g SZH=98,60g CK=23,40g SO=1,60g TZS=2,10g K. Iskola: EN=1.050,70kcal FH=36,70g ZS=39,00g SZH=128,70g CK=31,60g SO=2,10g TZS=2,60g		Övoda: EN=180,50kcal FH=4,70g ZS=4,00g SZH=30,40g CK=0,20g SO=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=184,50kcal FH=4,90g ZS=4,10g SZH=31,00g CK=0,20g SO=0,70g TZS=0,90g K. Iskola: EN=186,50kcal FH=5,00g ZS=4,10g SZH=31,30g CK=0,20g SO=0,70g TZS=0,90g	
SZERDA 2026.03.11.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Paradicsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel sajtos (2)*; Alma;		Tejfőlt túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	
	Övoda: EN=267,60kcal FH=12,60g ZS=9,90g SZH=31,50g CK=8,30g SO=1,20g TZS=3,60g Iskola: EN=314,70kcal FH=14,90g ZS=10,80g SZH=39,00g CK=11,60g SO=1,30g TZS=4,00g K. Iskola: EN=466,10kcal FH=21,30g ZS=18,20g SZH=53,10g CK=13,90g SO=2,10g TZS=6,30g		Övoda: EN=526,00kcal FH=26,10g ZS=17,90g SZH=60,30g CK=16,40g SO=0,70g TZS=2,90g Iskola: EN=674,20kcal FH=33,20g ZS=33,60g SZH=76,20g CK=22,30g SO=0,90g TZS=3,60g K. Iskola: EN=818,70kcal FH=41,40g ZS=39,90g SZH=89,00g CK=26,90g SO=1,20g TZS=4,70g		Övoda: EN=128,50kcal FH=5,60g ZS=1,70g SZH=21,90g CK=0,10g SO=0,60g TZS=0,20g Iskola: EN=181,80kcal FH=8,20g ZS=3,40g SZH=28,20g CK=0,10g SO=0,70g TZS=0,20g K. Iskola: EN=246,10kcal FH=10,70g ZS=4,60g SZH=39,10g CK=0,10g SO=1,00g TZS=0,30g	
CSÜTÖRTÖK 2026.03.12.	Alma rostoslé 'dobozos'; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Burgonyaleves tejfőlt (2)*; Sült csirkecomb; Almamártás (2)*; Pirított kukoricadara;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	
	Övoda: EN=260,10kcal FH=5,00g ZS=7,20g SZH=30,20g CK=0,20g SO=1,00g TZS=2,10g Iskola: EN=325,40kcal FH=7,70g ZS=10,70g SZH=35,80g CK=0,30g SO=1,50g TZS=3,30g K. Iskola: EN=395,70kcal FH=10,20g ZS=12,60g SZH=46,40g CK=0,40g SO=2,00g TZS=4,00g		Övoda: EN=534,50kcal FH=22,40g ZS=20,20g SZH=56,50g CK=18,00g SO=0,10g TZS=1,20g Iskola: EN=701,90kcal FH=27,50g ZS=26,50g SZH=77,20g CK=25,30g SO=0,30g TZS=1,70g K. Iskola: EN=865,00kcal FH=32,30g ZS=32,60g SZH=95,10g CK=32,70g SO=0,40g TZS=2,20g		Övoda: EN=267,50kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SO=0,90g TZS=4,50g Iskola: EN=267,50kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SO=0,90g TZS=4,50g K. Iskola: EN=267,50kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SO=0,90g TZS=4,50g	
PÉNTEK 2026.03.13.	Kefir (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)*;	
	Övoda: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,10g SZH=33,00g CK=6,80g SO=0,80g TZS=4,30g Iskola: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,10g SZH=33,00g CK=6,80g SO=0,80g TZS=4,30g K. Iskola: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,10g SZH=33,00g CK=6,80g SO=0,80g TZS=4,30g		Övoda: EN=517,10kcal FH=24,70g ZS=18,40g SZH=60,80g CK=1,50g SO=0,20g TZS=1,20g Iskola: EN=676,10kcal FH=31,70g ZS=22,20g SZH=84,40g CK=1,90g SO=0,60g TZS=1,50g K. Iskola: EN=770,10kcal FH=35,70g ZS=25,00g SZH=97,30g CK=2,30g SO=1,00g TZS=1,70g		Övoda: EN=145,90kcal FH=5,10g ZS=4,10g SZH=21,50g CK=0,10g SO=1,10g TZS=1,00g Iskola: EN=185,00kcal FH=7,80g ZS=4,60g SZH=27,30g CK=0,10g SO=1,70g TZS=1,20g K. Iskola: EN=242,20kcal FH=10,40g ZS=5,00g SZH=38,10g CK=0,10g SO=2,20g TZS=1,30g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk

SULI-HOST

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

E-mail: mai@suli-host.hu

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

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktérlek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszerek; 16=Punatésíték

Détás ételtek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.oivi-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Étlap név:

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Suli-Host

Étkezletési

Rendszer 3.0

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Étlap név:

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

Dietás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a 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. dietetikusaától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Tárkonyos csirkereguleves 'tejmentes'; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;		Taurus Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	
HÉTFŐ 2026.03.16.		Óvoda: EN=571,80kcal FH=16,10g ZS=18,30g SZH=83,10g CK=18,80g SO=0,80g TZS=1,70g Iskola: EN=754,90kcal FH=20,20g ZS=24,60g SZH=10,20g CK=24,40g SO=0,70g TZS=2,30g K. Iskola: EN=902,80kcal FH=23,70g ZS=29,80g SZH=131,40g CK=27,60g SO=1,00g TZS=2,80g		Óvoda: EN=208,70kcal FH=6,10g ZS=10,60g SZH=21,90g CK=0,10g SO=1,10g TZS=3,70g Iskola: EN=285,00kcal FH=8,80g ZS=15,20g SZH=27,70g CK=0,10g SO=1,50g TZS=5,50g K. Iskola: EN=337,20kcal FH=10,40g ZS=15,40g SZH=38,40g CK=0,10g SO=1,80g TZS=5,60g	
KEDD 2026.03.17.		Óvoda: EN=220,10kcal FH=6,20g ZS=1,70g SZH=31,10g CK=0,10g SO=0,60g TZS=0,20g Iskola: EN=288,40kcal FH=9,30g ZS=2,80g SZH=37,30g CK=0,20g SO=0,70g TZS=0,20g K. Iskola: EN=327,60kcal FH=11,70g ZS=3,40g SZH=48,20g CK=0,20g SO=1,10g TZS=0,30g		Óvoda: EN=179,60kcal FH=6,40g ZS=6,90g SZH=22,30g CK=0,10g SO=1,00g TZS=1,80g Iskola: EN=204,70kcal FH=7,10g ZS=7,00g SZH=27,50g CK=0,10g SO=1,10g TZS=1,80g K. Iskola: EN=334,10kcal FH=12,00g ZS=13,70g SZH=39,30g CK=0,10g SO=1,80g TZS=3,60g	
SZERDA 2026.03.18.		Óvoda: EN=166,40kcal FH=5,10g ZS=4,10g SZH=26,50g CK=5,10g SO=1,10g TZS=1,00g Iskola: EN=213,70kcal FH=7,80g ZS=4,80g SZH=34,40g CK=1,10g SO=1,70g TZS=1,20g K. Iskola: EN=279,00kcal FH=10,40g ZS=5,00g SZH=47,20g CK=9,20g SO=2,20g TZS=1,30g		Óvoda: EN=267,50kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SO=0,90g TZS=4,50g Iskola: EN=267,50kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SO=0,90g TZS=4,50g K. Iskola: EN=267,50kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SO=0,90g TZS=4,50g	
CSÜTÖRTÖK 2026.03.19.		Óvoda: EN=552,60kcal FH=18,40g ZS=10,60g SZH=83,30g CK=19,40g SO=1,80g TZS=1,20g Iskola: EN=739,30kcal FH=24,20g ZS=13,90g SZH=126,00g CK=25,20g SO=2,20g TZS=1,50g K. Iskola: EN=903,10kcal FH=30,00g ZS=16,20g SZH=155,20g CK=33,00g SO=2,90g TZS=1,80g		Óvoda: EN=189,10kcal FH=3,40g ZS=3,80g SZH=34,00g CK=0,10g SO=0,60g TZS=0,90g Iskola: EN=235,00kcal FH=4,30g ZS=3,90g SZH=44,00g CK=0,10g SO=0,70g TZS=0,90g K. Iskola: EN=285,20kcal FH=5,80g ZS=4,10g SZH=54,40g CK=0,10g SO=1,00g TZS=1,00g	
PÉNTEK 2026.03.20.		Óvoda: EN=227,90kcal FH=8,20g ZS=9,10g SZH=27,40g CK=5,80g SO=0,80g TZS=4,30g Iskola: EN=257,00kcal FH=9,10g ZS=9,30g SZH=33,20g CK=5,80g SO=0,90g TZS=4,30g K. Iskola: EN=309,20kcal FH=10,70g ZS=9,50g SZH=43,90g CK=5,80g SO=1,20g TZS=4,40g		Óvoda: EN=253,00kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=17,60g SO=0,40g TZS=1,10g Iskola: EN=253,00kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=17,60g SO=0,40g TZS=1,10g K. Iskola: EN=315,50kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=60,40g CK=30,90g SO=0,40g TZS=1,10g	
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk		SULI - HOST VENDEGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Keregyesi 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; SO=SO; TZS=Telített zsír;		Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)		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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 15=Élesztőszór; 16=Puhatestűek					

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Gulyás leves sertéshússal; Tejberizs (2)*; Alma;		Mini méz; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	
HÉTFŐ 2026.03.23.	Övoda: EN=283,50kcal Iskola: EN=318,70kcal K. Iskola: EN=469,10kcal FH=10,70g ZS=14,80g FH=11,40g ZS=14,90g FH=15,50g ZS=24,20g SZH=28,60g CK=6,20g SZH=33,80g CK=6,20g SZH=43,90g CK=6,20g SÓ=1,20g Tzs=5,00g SÓ=1,30g Tzs=5,00g SÓ=2,00g Tzs=6,40g		Övoda: EN=519,90kcal Iskola: EN=677,70kcal K. Iskola: EN=819,60kcal FH=20,10g ZS=12,50g FH=28,90g ZS=16,80g FH=34,20g ZS=18,50g SZH=79,60g CK=18,20g SZH=102,10g CK=25,00g SZH=125,60g CK=29,50g SÓ=0,30g Tzs=2,40g SÓ=0,60g Tzs=3,30g SÓ=0,80g Tzs=3,90g		Övoda: EN=274,00kcal Iskola: EN=274,00kcal K. Iskola: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g FH=4,00g ZS=3,90g FH=4,00g ZS=3,90g SZH=4,3,80g CK=16,50g SZH=4,3,80g CK=16,50g SZH=4,3,80g CK=16,50g SÓ=0,60g Tzs=0,90g SÓ=0,60g Tzs=0,90g SÓ=0,60g Tzs=0,90g	
KEDD 2026.03.24.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Gomba leves; Sertés sült; Meggy mártás 'tejmentes'; Főtt burgonya;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;	
	Övoda: EN=314,10kcal Iskola: EN=370,60kcal K. Iskola: EN=452,20kcal FH=10,80g ZS=10,70g FH=14,10g ZS=13,10g FH=18,20g ZS=15,60g SZH=30,00g CK=0,10g SZH=35,20g CK=0,10g SZH=45,60g CK=0,10g SÓ=1,10g Tzs=5,40g SÓ=1,30g Tzs=6,90g SÓ=1,80g Tzs=8,50g		Övoda: EN=513,50kcal Iskola: EN=635,50kcal K. Iskola: EN=746,20kcal FH=24,40g ZS=14,80g FH=30,60g ZS=18,60g FH=34,50g ZS=23,20g SZH=66,70g CK=26,40g SZH=81,90g CK=32,00g SZH=94,40g CK=36,50g SÓ=0,30g Tzs=0,80g SÓ=0,50g Tzs=1,10g SÓ=0,60g Tzs=1,40g		Övoda: EN=208,60kcal Iskola: EN=221,00kcal K. Iskola: EN=221,00kcal FH=4,70g ZS=3,90g FH=4,90g ZS=3,90g FH=4,90g ZS=3,90g SZH=3,20g CK=0,20g SZH=4,00g CK=0,20g SZH=4,00g CK=0,20g SÓ=0,70g Tzs=0,90g SÓ=0,70g Tzs=0,90g SÓ=0,70g Tzs=0,90g	
SZERDA 2026.03.25.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;		Tarhonyaleves 'tej, cukormentes'; Vadas pulykaapró (2, 5, 11)*; Szarvacska tészta gluténment.; Narancs;		Csirkemájkrém 30g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	
	Övoda: EN=276,50kcal Iskola: EN=300,50kcal K. Iskola: EN=322,50kcal FH=10,00g ZS=8,50g FH=11,60g ZS=9,30g FH=13,10g ZS=10,00g SZH=36,60g CK=13,60g SZH=41,90g CK=15,90g SZH=46,20g CK=18,20g SÓ=0,60g Tzs=3,90g SÓ=0,60g Tzs=3,90g SÓ=0,70g Tzs=3,80g		Övoda: EN=627,00kcal Iskola: EN=816,30kcal K. Iskola: EN=969,70kcal FH=23,10g ZS=23,50g FH=29,10g ZS=31,10g FH=32,90g ZS=36,80g SZH=75,70g CK=1,40g SZH=100,00g CK=1,80g SZH=121,00g CK=2,10g SÓ=0,50g Tzs=1,40g SÓ=0,90g Tzs=1,80g SÓ=1,10g Tzs=2,30g		Övoda: EN=183,20kcal Iskola: EN=210,70kcal K. Iskola: EN=341,30kcal FH=6,70g ZS=6,90g FH=7,60g ZS=7,00g FH=12,60g ZS=13,80g SZH=22,80g CK=0,10g SZH=26,30g CK=0,10g SZH=40,30g CK=0,10g SÓ=1,00g Tzs=1,80g SÓ=1,10g Tzs=1,80g SÓ=1,80g Tzs=3,60g	
CSÜTÖRTÖK 2026.03.26.	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Almaleves (tejles) (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	
	Övoda: EN=149,20kcal Iskola: EN=203,50kcal K. Iskola: EN=269,50kcal FH=5,90g ZS=1,70g FH=8,80g ZS=2,80g FH=11,10g ZS=3,30g SZH=26,70g CK=5,10g SZH=34,60g CK=7,30g SZH=47,30g CK=9,30g SÓ=0,60g Tzs=0,20g SÓ=0,70g Tzs=0,20g SÓ=1,10g Tzs=0,30g		Övoda: EN=540,90kcal Iskola: EN=671,50kcal K. Iskola: EN=785,00kcal FH=24,30g ZS=17,10g FH=30,40g ZS=20,00g FH=34,60g ZS=22,10g SZH=66,70g CK=23,20g SZH=85,30g CK=31,20g SZH=103,10g CK=38,80g SÓ=1,10g Tzs=1,30g SÓ=1,50g Tzs=1,50g SÓ=2,00g Tzs=1,70g		Övoda: EN=201,20kcal Iskola: EN=226,30kcal K. Iskola: EN=377,30kcal FH=5,70g ZS=5,50g FH=6,40g ZS=5,50g FH=10,50g ZS=18,90g SZH=22,70g CK=0,20g SZH=27,90g CK=0,20g SZH=40,20g CK=0,20g SÓ=1,00g Tzs=1,40g SÓ=1,10g Tzs=1,40g SÓ=1,80g Tzs=2,80g	
PÉNTEK 2026.03.27.	Tej (2)*; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;		Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke (tojás- lisztmentes); Parafőzelék tejjel (2)*; Főtt burgonya; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;	
	Övoda: EN=304,70kcal Iskola: EN=367,70kcal K. Iskola: EN=410,20kcal FH=13,40g ZS=9,90g FH=17,80g ZS=13,70g FH=20,70g ZS=16,00g SZH=39,50g CK=9,40g SZH=42,40g CK=11,80g SZH=45,10g CK=14,10g SÓ=1,20g Tzs=3,80g SÓ=1,60g Tzs=5,30g SÓ=1,80g Tzs=6,30g		Övoda: EN=613,00kcal Iskola: EN=798,10kcal K. Iskola: EN=968,20kcal FH=27,60g ZS=17,10g FH=35,20g ZS=23,40g FH=41,40g ZS=28,20g SZH=82,30g CK=8,80g SZH=105,60g CK=10,40g SZH=129,60g CK=11,60g SÓ=1,30g Tzs=2,30g SÓ=1,70g Tzs=2,90g SÓ=2,30g Tzs=3,50g		Övoda: EN=253,00kcal Iskola: EN=253,00kcal K. Iskola: EN=316,50kcal FH=3,80g ZS=5,50g FH=3,80g ZS=5,50g FH=3,80g ZS=5,50g SZH=4,5,40g CK=17,60g SZH=4,5,40g CK=17,60g SZH=60,40g CK=30,90g SÓ=0,40g Tzs=1,10g SÓ=0,40g Tzs=1,10g SÓ=0,40g Tzs=1,10g	



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

Étlap név:
 01000A1 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=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
 9=Hal; 10=Rakéták; 11=Műstár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesfűszér; 16=Pinateszték
 Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
 Szegedi ÖVI (www.ovi.segedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST
 Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a
 SULI-HOST Kft. dietetikustól kéthet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)
 Süli-Host
 Étkeztetési
 Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Zöldborsó leves 'teji-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
HÉTFŐ 2026.03.30.	Övoda: EN=158,40kcal FH=4,40g ZS=3,90g SZH=26,70g CK=5,10g SO=0,60g Tzs=0,90g Iskola: EN=195,70kcal FH=3,30g ZS=4,10g SZH=34,60g CK=7,10g SO=0,70g Tzs=0,90g Kiskola: EN=256,00kcal FH=5,90g ZS=4,30g SZH=47,30g CK=9,20g SO=1,00g Tzs=1,00g	Övoda: EN=453,40kcal FH=15,80g ZS=8,20g SZH=77,20g CK=12,50g SO=0,90g Tzs=0,50g Iskola: EN=629,70kcal FH=22,10g ZS=13,80g SZH=101,70g CK=16,30g SO=1,40g Tzs=1,00g Kiskola: EN=774,60kcal FH=29,00g ZS=16,20g SZH=124,80g CK=20,60g SO=1,70g Tzs=1,10g	Övoda: EN=221,90kcal FH=7,80g ZS=9,00g SZH=26,50g CK=8,80g SO=0,80g Tzs=4,30g Iskola: EN=247,00kcal FH=8,50g ZS=9,10g SZH=31,70g CK=9,50g SO=0,90g Tzs=4,30g Kiskola: EN=297,20kcal FH=10,00g ZS=9,30g SZH=42,10g CK=9,80g SO=1,20g Tzs=4,40g
KEDD 2026.03.31.	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnáika (allergénmentes) (1)*;	Csontleves; Rakott zöldbab tejfölös (2)*; Körte;	Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
SZERDA 2026.04.01.	Rostos almale; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Karalábé leves 'lisztmentes'; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék tejfölös (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.04.02.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Lebencs leves; Káposzta káposzta 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
PÉNTEK 2026.04.03.	Rostos almale; Trappista saji (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldsegleves 'teji-, cukormentes'; Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Alma;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;



SULI-HOST
6724 Szeged, Kenyértér ut. 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

SULI-HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikustól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Étlap név:
0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

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

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szármag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Phenol; 17=Glutén; 18=Glutén; 19=Glutén; 20=Glutén; 21=Glutén; 22=Glutén; 23=Glutén; 24=Glutén; 25=Glutén; 26=Glutén; 27=Glutén; 28=Glutén; 29=Glutén; 30=Glutén; 31=Glutén; 32=Glutén; 33=Glutén; 34=Glutén; 35=Glutén; 36=Glutén; 37=Glutén; 38=Glutén; 39=Glutén; 40=Glutén; 41=Glutén; 42=Glutén; 43=Glutén; 44=Glutén; 45=Glutén; 46=Glutén; 47=Glutén; 48=Glutén; 49=Glutén; 50=Glutén; 51=Glutén; 52=Glutén; 53=Glutén; 54=Glutén; 55=Glutén; 56=Glutén; 57=Glutén; 58=Glutén; 59=Glutén; 60=Glutén; 61=Glutén; 62=Glutén; 63=Glutén; 64=Glutén; 65=Glutén; 66=Glutén; 67=Glutén; 68=Glutén; 69=Glutén; 70=Glutén; 71=Glutén; 72=Glutén; 73=Glutén; 74=Glutén; 75=Glutén; 76=Glutén; 77=Glutén; 78=Glutén; 79=Glutén; 80=Glutén; 81=Glutén; 82=Glutén; 83=Glutén; 84=Glutén; 85=Glutén; 86=Glutén; 87=Glutén; 88=Glutén; 89=Glutén; 90=Glutén; 91=Glutén; 92=Glutén; 93=Glutén; 94=Glutén; 95=Glutén; 96=Glutén; 97=Glutén; 98=Glutén; 99=Glutén; 100=Glutén; 101=Glutén; 102=Glutén; 103=Glutén; 104=Glutén; 105=Glutén; 106=Glutén; 107=Glutén; 108=Glutén; 109=Glutén; 110=Glutén; 111=Glutén; 112=Glutén; 113=Glutén; 114=Glutén; 115=Glutén; 116=Glutén; 117=Glutén; 118=Glutén; 119=Glutén; 120=Glutén; 121=Glutén; 122=Glutén; 123=Glutén; 124=Glutén; 125=Glutén; 126=Glutén; 127=Glutén; 128=Glutén; 129=Glutén; 130=Glutén; 131=Glutén; 132=Glutén; 133=Glutén; 134=Glutén; 135=Glutén; 136=Glutén; 137=Glutén; 138=Glutén; 139=Glutén; 140=Glutén; 141=Glutén; 142=Glutén; 143=Glutén; 144=Glutén; 145=Glutén; 146=Glutén; 147=Glutén; 148=Glutén; 149=Glutén; 150=Glutén; 151=Glutén; 152=Glutén; 153=Glutén; 154=Glutén; 155=Glutén; 156=Glutén; 157=Glutén; 158=Glutén; 159=Glutén; 160=Glutén; 161=Glutén; 162=Glutén; 163=Glutén; 164=Glutén; 165=Glutén; 166=Glutén; 167=Glutén; 168=Glutén; 169=Glutén; 170=Glutén; 171=Glutén; 172=Glutén; 173=Glutén; 174=Glutén; 175=Glutén; 176=Glutén; 177=Glutén; 178=Glutén; 179=Glutén; 180=Glutén; 181=Glutén; 182=Glutén; 183=Glutén; 184=Glutén; 185=Glutén; 186=Glutén; 187=Glutén; 188=Glutén; 189=Glutén; 190=Glutén; 191=Glutén; 192=Glutén; 193=Glutén; 194=Glutén; 195=Glutén; 196=Glutén; 197=Glutén; 198=Glutén; 199=Glutén; 200=Glutén; 201=Glutén; 202=Glutén; 203=Glutén; 204=Glutén; 205=Glutén; 206=Glutén; 207=Glutén; 208=Glutén; 209=Glutén; 210=Glutén; 211=Glutén; 212=Glutén; 213=Glutén; 214=Glutén; 215=Glutén; 216=Glutén; 217=Glutén; 218=Glutén; 219=Glutén; 220=Glutén; 221=Glutén; 222=Glutén; 223=Glutén; 224=Glutén; 225=Glutén; 226=Glutén; 227=Glutén; 228=Glutén; 229=Glutén; 230=Glutén; 231=Glutén; 232=Glutén; 233=Glutén; 234=Glutén; 235=Glutén; 236=Glutén; 237=Glutén; 238=Glutén; 239=Glutén; 240=Glutén; 241=Glutén; 242=Glutén; 243=Glutén; 244=Glutén; 245=Glutén; 246=Glutén; 247=Glutén; 248=Glutén; 249=Glutén; 250=Glutén; 251=Glutén; 252=Glutén; 253=Glutén; 254=Glutén; 255=Glutén; 256=Glutén; 257=Glutén; 258=Glutén; 259=Glutén; 260=Glutén; 261=Glutén; 262=Glutén; 263=Glutén; 264=Glutén; 265=Glutén; 266=Glutén; 267=Glutén; 268=Glutén; 269=Glutén; 270=Glutén; 271=Glutén; 272=Glutén; 273=Glutén; 274=Glutén; 275=Glutén; 276=Glutén; 277=Glutén; 278=Glutén; 279=Glutén; 280=Glutén; 281=Glutén; 282=Glutén; 283=Glutén; 284=Glutén; 285=Glutén; 286=Glutén; 287=Glutén; 288=Glutén; 289=Glutén; 290=Glutén; 291=Glutén; 292=Glutén; 293=Glutén; 294=Glutén; 295=Glutén; 296=Glutén; 297=Glutén; 298=Glutén; 299=Glutén; 300=Glutén; 301=Glutén; 302=Glutén; 303=Glutén; 304=Glutén; 305=Glutén; 306=Glutén; 307=Glutén; 308=Glutén; 309=Glutén; 310=Glutén; 311=Glutén; 312=Glutén; 313=Glutén; 314=Glutén; 315=Glutén; 316=Glutén; 317=Glutén; 318=Glutén; 319=Glutén; 320=Glutén; 321=Glutén; 322=Glutén; 323=Glutén; 324=Glutén; 325=Glutén; 326=Glutén; 327=Glutén; 328=Glutén; 329=Glutén; 330=Glutén; 331=Glutén; 332=Glutén; 333=Glutén; 334=Glutén; 335=Glutén; 336=Glutén; 337=Glutén; 338=Glutén; 339=Glutén; 340=Glutén; 341=Glutén; 342=Glutén; 343=Glutén; 344=Glutén; 345=Glutén; 346=Glutén; 347=Glutén; 348=Glutén; 349=Glutén; 350=Glutén; 351=Glutén; 352=Glutén; 353=Glutén; 354=Glutén; 355=Glutén; 356=Glutén; 357=Glutén; 358=Glutén; 359=Glutén; 360=Glutén; 361=Glutén; 362=Glutén; 363=Glutén; 364=Glutén; 365=Glutén; 366=Glutén; 367=Glutén; 368=Glutén; 369=Glutén; 370=Glutén; 371=Glutén; 372=Glutén; 373=Glutén; 374=Glutén; 375=Glutén; 376=Glutén; 377=Glutén; 378=Glutén; 379=Glutén; 380=Glutén; 381=Glutén; 382=Glutén; 383=Glutén; 384=Glutén; 385=Glutén; 386=Glutén; 387=Glutén; 388=Glutén; 389=Glutén; 390=Glutén; 391=Glutén; 392=Glutén; 393=Glutén; 394=Glutén; 395=Glutén; 396=Glutén; 397=Glutén; 398=Glutén; 399=Glutén; 400=Glutén; 401=Glutén; 402=Glutén; 403=Glutén; 404=Glutén; 405=Glutén; 406=Glutén; 407=Glutén; 408=Glutén; 409=Glutén; 410=Glutén; 411=Glutén; 412=Glutén; 413=Glutén; 414=Glutén; 415=Glutén; 416=Glutén; 417=Glutén; 418=Glutén; 419=Glutén; 420=Glutén; 421=Glutén; 422=Glutén; 423=Glutén; 424=Glutén; 425=Glutén; 426=Glutén; 427=Glutén; 428=Glutén; 429=Glutén; 430=Glutén; 431=Glutén; 432=Glutén; 433=Glutén; 434=Glutén; 435=Glutén; 436=Glutén; 437=Glutén; 438=Glutén; 439=Glutén; 440=Glutén; 441=Glutén; 442=Glutén; 443=Glutén; 444=Glutén; 445=Glutén; 446=Glutén; 447=Glutén; 448=Glutén; 449=Glutén; 450=Glutén; 451=Glutén; 452=Glutén; 453=Glutén; 454=Glutén; 455=Glutén; 456=Glutén; 457=Glutén; 458=Glutén; 459=Glutén; 460=Glutén; 461=Glutén; 462=Glutén; 463=Glutén; 464=Glutén; 465=Glutén; 466=Glutén; 467=Glutén; 468=Glutén; 469=Glutén; 470=Glutén; 471=Glutén; 472=Glutén; 473=Glutén; 474=Glutén; 475=Glutén; 476=Glutén; 477=Glutén; 478=Glutén; 479=Glutén; 480=Glutén; 481=Glutén; 482=Glutén; 483=Glutén; 484=Glutén; 485=Glutén; 486=Glutén; 487=Glutén; 488=Glutén; 489=Glutén; 490=Glutén; 491=Glutén; 492=Glutén; 493=Glutén; 494=Glutén; 495=Glutén; 496=Glutén; 497=Glutén; 498=Glutén; 499=Glutén; 500=Glutén; 501=Glutén; 502=Glutén; 503=Glutén; 504=Glutén; 505=Glutén; 506=Glutén; 507=Glutén; 508=Glutén; 509=Glutén; 510=Glutén; 511=Glutén; 512=Glutén; 513=Glutén; 514=Glutén; 515=Glutén; 516=Glutén; 517=Glutén; 518=Glutén; 519=Glutén; 520=Glutén; 521=Glutén; 522=Glutén; 523=Glutén; 524=Glutén; 525=Glutén; 526=Glutén; 527=Glutén; 528=Glutén; 529=Glutén; 530=Glutén; 531=Glutén; 532=Glutén; 533=Glutén; 534=Glutén; 535=Glutén; 536=Glutén; 537=Glutén; 538=Glutén; 539=Glutén; 540=Glutén; 541=Glutén; 542=Glutén; 543=Glutén; 544=Glutén; 545=Glutén; 546=Glutén; 547=Glutén; 548=Glutén; 549=Glutén; 550=Glutén; 551=Glutén; 552=Glutén; 553=Glutén; 554=Glutén; 555=Glutén; 556=Glutén; 557=Glutén; 558=Glutén; 559=Glutén; 560=Glutén; 561=Glutén; 562=Glutén; 563=Glutén; 564=Glutén; 565=Glutén; 566=Glutén; 567=Glutén; 568=Glutén; 569=Glutén; 570=Glutén; 571=Glutén; 572=Glutén; 573=Glutén; 574=Glutén; 575=Glutén; 576=Glutén; 577=Glutén; 578=Glutén; 579=Glutén; 580=Glutén; 581=Glutén; 582=Glutén; 583=Glutén; 584=Glutén; 585=Glutén; 586=Glutén; 587=Glutén; 588=Glutén; 589=Glutén; 590=Glutén; 591=Glutén; 592=Glutén; 593=Glutén; 594=Glutén; 595=Glutén; 596=Glutén; 597=Glutén; 598=Glutén; 599=Glutén; 600=Glutén; 601=Glutén; 602=Glutén; 603=Glutén; 604=Glutén; 605=Glutén; 606=Glutén; 607=Glutén; 608=Glutén; 609=Glutén; 610=Glutén; 611=Glutén; 612=Glutén; 613=Glutén; 614=Glutén; 615=Glutén; 616=Glutén; 617=Glutén; 618=Glutén; 619=Glutén; 620=Glutén; 621=Glutén; 622=Glutén; 623=Glutén; 624=Glutén; 625=Glutén; 626=Glutén; 627=Glutén; 628=Glutén; 629=Glutén; 630=Glutén; 631=Glutén; 632=Glutén; 633=Glutén; 634=Glutén; 635=Glutén; 636=Glutén; 637=Glutén; 638=Glutén; 639=Glutén; 640=Glutén; 641=Glutén; 642=Glutén; 643=Glutén; 644=Glutén; 645=Glutén; 646=Glutén; 647=Glutén; 648=Glutén; 649=Glutén; 650=Glutén; 651=Glutén; 652=Glutén; 653=Glutén; 654=Glutén; 655=Glutén; 656=Glutén; 657=Glutén; 658=Glutén; 659=Glutén; 660=Glutén; 661=Glutén; 662=Glutén; 663=Glutén; 664=Glutén; 665=Glutén; 666=Glutén; 667=Glutén; 668=Glutén; 669=Glutén; 670=Glutén; 671=Glutén; 672=Glutén; 673=Glutén; 674=Glutén; 675=Glutén; 676=Glutén; 677=Glutén; 678=Glutén; 679=Glutén; 680=Glutén; 681=Glutén; 682=Glutén; 683=Glutén; 684=Glutén; 685=Glutén; 686=Glutén; 687=Glutén; 688=Glutén; 689=Glutén; 690=Glutén; 691=Glutén; 692=Glutén; 693=Glutén; 694=Glutén; 695=Glutén; 696=Glutén; 697=Glutén; 698=Glutén; 699=Glutén; 700=Glutén; 701=Glutén; 702=Glutén; 703=Glutén; 704=Glutén; 705=Glutén; 706=Glutén; 707=Glutén; 708=Glutén; 709=Glutén; 710=Glutén; 711=Glutén; 712=Glutén; 713=Glutén; 714=Glutén; 715=Glutén; 716=Glutén; 717=Glutén; 718=Glutén; 719=Glutén; 720=Glutén; 721=Glutén; 722=Glutén; 723=Glutén; 724=Glutén; 725=Glutén; 726=Glutén; 727=Glutén; 728=Glutén; 729=Glutén; 730=Glutén; 731=Glutén; 732=Glutén; 733=Glutén; 734=Glutén; 735=Glutén; 736=Glutén; 737=Glutén; 738=Glutén; 739=Glutén; 740=Glutén; 741=Glutén; 742=Glutén; 743=Glutén; 744=Glutén; 745=Glutén; 746=Glutén; 747=Glutén; 748=Glutén; 749=Glutén; 750=Glutén; 751=Glutén; 752=Glutén; 753=Glutén; 754=Glutén; 755=Glutén; 756=Glutén; 757=Glutén; 758=Glutén; 759=Glutén; 760=Glutén; 761=Glutén; 762=Glutén; 763=Glutén; 764=Glutén; 765=Glutén; 766=Glutén; 767=Glutén; 768=Glutén; 769=Glutén; 770=Glutén; 771=Glutén; 772=Glutén; 773=Glutén; 774=Glutén; 775=Glutén; 776=Glutén; 777=Glutén; 778=Glutén; 779=Glutén; 780=Glutén; 781=Glutén; 782=Glutén; 783=Glutén; 784=Glutén; 785=Glutén; 786=Glutén; 787=Glutén; 788=Glutén; 789=Glutén; 790=Glutén; 791=Glutén; 792=Glutén; 793=Glutén; 794=Glutén; 795=Glutén; 796=Glutén; 797=Glutén; 798=Glutén; 799=Glutén; 800=Glutén; 801=Glutén; 802=Glutén; 803=Glutén; 804=Glutén; 805=Glutén; 806=Glutén; 807=Glutén; 808=Glutén; 809=Glutén; 810=Glutén; 811=Glutén; 812=Glutén; 813=Glutén; 814=Glutén; 815=Glutén; 816=Glutén; 817=Glutén; 818=Glutén; 819=Glutén; 820=Glutén; 821=Glutén; 822=Glutén; 823=Glutén; 824=Glutén; 825=Glutén; 826=Glutén; 827=Glutén; 828=Glutén; 829=Glutén; 830=Glutén; 831=Glutén; 832=Glutén; 833=Glutén; 834=Glutén; 835=Glutén; 836=Glutén; 837=Glutén; 838=Glutén; 839=Glutén; 840=Glutén; 841=Glutén; 842=Glutén; 843=Glutén; 844=Glutén; 845=Glutén; 846=Glutén; 847=Glutén; 848=Glutén; 849=Glutén; 850=Glutén; 851=Glutén; 852=Glutén; 853=Glutén; 854=Glutén; 855=Glutén; 856=Glutén; 857=Glutén; 858=Glutén; 859=Glutén; 860=Glutén; 861=Glutén; 862=Glutén; 863=Glutén; 864=Glutén; 865=Glutén; 866=Glutén; 867=Glutén; 868=Glutén; 869=Glutén; 870=Glutén; 871=Glutén; 872=Glutén; 873=Glutén; 874=Glutén; 875=Glutén; 876=Glutén; 877=Glutén; 878=Glutén; 879=Glutén; 880=Glutén; 881=Glutén; 882=Glutén; 883=Glutén; 884=Glutén; 885=Glutén; 886=Glutén; 887=Glutén; 888=Glutén; 889=Glutén; 890=Glutén; 891=Glutén; 892=Glutén; 893=Glutén; 894=Glutén; 895=Glutén; 896=Glutén; 897=Glutén; 898=Glutén; 899=Glutén; 900=Glutén; 901=Glutén; 902=Glutén; 903=Glutén; 904=Glutén; 905=Glutén; 906=Glutén; 907=Glutén; 908=Glutén; 909=Glutén; 910=Glutén; 911=Glutén; 912=Glutén; 913=Glutén; 914=Glutén; 915=Glutén; 916=Glutén; 917=Glutén; 918=Glutén; 919=Glutén; 920=Glutén; 921=Glutén; 922=Glutén; 923=Glutén; 924=Glutén; 925=Glutén; 926=Glutén; 927=Glutén; 928=Glutén; 929=Glutén; 930=Glutén; 931=Glutén; 932=Glutén; 933=Glutén; 934=Glutén; 935=Glutén; 936=Glutén; 937=Glutén; 938=Glutén; 939=Glutén; 940=Glutén; 941=Glutén; 942=Glutén; 943=Glutén; 944=Glutén; 945=Glutén; 946=Glutén; 947=Glutén; 948=Glutén; 949=Glutén; 950=Glutén; 951=Glutén; 952=Glutén; 953=Glutén; 954=Glutén; 955=Glutén; 956=Glutén; 957=Glutén; 958=Glutén; 959=Glutén; 960=Glutén; 961=Glutén; 962=Glutén; 963=Glutén; 964=Glutén; 965=Glutén; 966=Glutén; 967=Glutén; 968=Glutén; 969=Glutén; 970=Glutén; 971=Glutén; 972=Glutén; 973=Glutén; 974=Glutén; 975=Glutén; 976=Glutén; 977=Glutén; 978=Glutén; 979=Glutén; 980=Glutén; 981=Glutén; 982=Glutén; 983=Glutén; 984=Glutén; 985=Glutén; 986=Glutén; 987=Glutén; 988=Glutén; 989=Glutén; 990=Glutén; 991=Glutén; 992=Glutén; 993=Glutén; 994=Glutén; 995=Glutén; 996=Glutén; 997=Glutén; 998=Glutén; 999=Glutén; 1000=Glutén; 1001=Glutén; 1002=Glutén; 1003=Glutén; 1004=Glutén; 1005=Glutén; 1006=Glutén; 1007=Glutén; 1008=Glutén; 1009=Glutén; 1010=Glutén; 1011=Glutén; 1012=Glutén; 1013=Glutén; 1014=Glutén; 1015=Glutén; 1016=Glutén; 1017=Glutén; 1018=Glutén; 1019=Glutén; 1020=Glutén; 1021=Glutén; 1022=Glutén; 1023=Glutén; 1024=Glutén; 1025=Glutén; 1026=Glutén; 1027=Glutén; 1028=Glutén; 1029=Glutén; 1030=Glutén; 1031=Glutén; 1032=Glutén; 1033=Glutén; 1034=Glutén; 1035=Glutén; 1036=Glutén; 1037=Glutén; 1038=Glutén; 1039=Glutén; 1040=Glutén; 1041=Glutén; 1042=Glutén; 1043=Glutén; 1044=Glutén; 1045=Glutén; 1046=Glutén; 1047=Glutén; 1048=Glutén; 1049=Glutén; 1050=Glutén; 1051=Glutén; 1052=Glutén; 1053=Glutén; 1054=Glutén; 1055=Glutén; 1056=Glutén; 1057=Glutén; 1058=Glutén; 1059=Glutén; 1060=Glutén; 1061=Glutén; 1062=Glutén; 1063=Glutén; 1064=Glutén; 1065=Glutén; 1066=Glutén; 1067=Glutén; 1068=Glutén; 1069=Glutén; 1070=Glutén; 1071=Glutén; 1072=Glutén; 1073=Glutén; 1074=Glutén; 1075=Glutén; 1076=Glutén; 1077=Glutén; 1078=Glutén; 1079=Glutén; 1080=Glutén; 1081=Glutén; 1082=Glutén; 1083=Glutén; 1084=Glutén; 1085=Glutén; 1086=Glutén; 1087=Glutén; 1088=Glutén; 1089=Glutén; 1090=Glutén; 1091=Glutén; 1092=Glutén; 1093=Glutén; 1094=Glutén; 1095=Glutén; 1096=Glutén; 1097=Glutén; 1098=Glutén; 1099=Glutén; 1100=Glutén; 1101=Glutén; 1102=Glutén; 1103=Glutén; 1104=Glutén; 1105=Glutén; 1106=Glutén; 1107=Glutén; 1108=Glutén; 1109=Glutén; 1110=Glutén; 1111=Glutén; 1112=Glutén; 1113=Glutén; 1114=Glutén; 1115=Glutén; 1116=Glutén; 1117=Glutén; 1118=Glutén; 1119=Glutén; 1120=Glutén; 1121=Glutén; 1122=Glutén; 1123=Glutén; 1124=Glutén; 1125=Glutén; 1126=Glutén; 1127=Glutén; 1128=Glutén; 1129=Glutén; 1130=Glutén; 1131=Glutén; 1132=Glutén; 1133=Glutén; 1134=Glutén;

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-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
Bácskai rizseshús sertés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Örlött 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
Bolognai halas-tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Örlött fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	344,10kcal	12,20g	6,90g	57,40g	9,50g	0,80g	0,40g
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
Burgonyaleves (tejmentes) Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	110,30kcal	2,60g	2,20g	18,60g	1,00g	0,00g	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
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
Csontleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsa tészta, Örlött 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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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 burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Gomba leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	79,30kcal	2,80g	2,20g	11,80g	1,00g	0,10g	0,20g
Gombás sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,90kcal	13,20g	8,60g	0,80g	0,30g	0,30g	0,40g
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	189,60kcal	10,40g	9,10g	15,00g	1,00g	0,10g	0,60g
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
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
Kapros káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	306,20kcal	21,40g	9,40g	32,80g	0,20g	0,10g	0,20g
Kefír Összetétel: Kefír	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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,30kcal	13,30g	12,70g	2,00g	0,40g	0,40g	1,50g
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
Meggy mártás 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	200,20kcal	2,30g	4,90g	35,90g	25,30g	0,20g	0,50g
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
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	3,80g	2,00g	30,40g	4,40g	0,40g	0,40g
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
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,70g	0,00g	9,40g	0,00g	0,00g	0,00g
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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
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
Parajfőzelék tejjel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	157,10kcal	6,40g	5,60g	20,30g	7,60g	0,40g	1,30g
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	170,50kcal	2,50g	3,50g	31,90g	0,00g	0,10g	0,40g
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 zöldségek ínyc Összetétel: Fagy. inyc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	73,70kcal	3,60g	1,60g	10,80g	0,00g	0,10g	0,00g
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
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
Rakott zöldbab tejfölös Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	377,00kcal	15,60g	20,60g	29,00g	4,20g	0,10g	0,70g
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
Rizshús '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
Sajtszórát Összetétel: Trappista sajt	47,10kcal	3,90g	3,40g	0,10g	0,00g	0,20g	2,20g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,70g	6,70g	0,20g	0,00g	0,50g	2,80g
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 kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	100,80kcal	3,90g	0,40g	20,30g	0,30g	0,60g	0,20g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,20g	0,00g	0,50g	4,50g
Uborka Összetétel: Kigó uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	24,10kcal	0,60g	0,10g	5,00g	4,00g	0,00g	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	226,70kcal	18,10g	14,50g	4,90g	0,50g	0,20g	0,60g
Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	151,20kcal	13,10g	8,70g	4,20g	0,10g	0,30g	0,60g
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
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