

Reggeli		Tízórai		Ebéd A		Uzsonna		Vacsora	
Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;		Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*;		Tárkonyos csikeregleves; Makos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;		Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;		Sertés flekken; Burgonyapüré natur;	
HÉTFŐ 2026.08.31.		Ovi: E=220kcal, Isk: E=288kcal, K: Isk: E=608kcal F=5g ZS=4g, F=8g ZS=6g, F=1g ZS=6g SZ=2g C=6g, SZ=3g C=1g, SZ=4g C=1g S=1g ZS=1g, S=2g ZS=1g, S=2g ZS=1g		Ovi: E=672kcal, Isk: E=768kcal, K: Isk: E=903kcal F=16g ZS=16g, F=20g ZS=20g, F=24g ZS=30g SZ=8g C=16g, SZ=11g C=24g, SZ=13g C=28g S=1g ZS=2g, S=1g ZS=2g, S=1g ZS=2g		Ovi: E=208kcal, Isk: E=268kcal, K: Isk: E=337kcal F=6g ZS=11g, F=9g ZS=15g, F=10g ZS=15g SZ=2g C=6g, SZ=2g C=6g, SZ=2g C=6g S=1g ZS=1g, S=2g ZS=1g, S=2g ZS=1g		Ovi: E=390kcal, Isk: E=488kcal, K: Isk: E=563kcal F=20g ZS=11g, F=20g ZS=13g, F=22g ZS=15g SZ=4g C=10g, SZ=5g C=10g, SZ=5g C=10g S=0g ZS=0g, S=0g ZS=0g, S=0g ZS=0g	
KEDD 2026.09.01.		Tea csipkebogyó; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Tejles körösű kenyér (1)*; Uborka;		Rostos almale; Házi körözött (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;		Csontleves; Rakott karfiol; Adalékmentes kenyér (1)*; Körte;		Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*;	
SZERDA 2026.09.02.		Tej (2)*; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Tejles körösű kenyér (1)*; Uborka;		Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;		Zöldségkrémleves; Tarhonyás csirke; Uborkasaláta; Adalékmentes kenyér (1)*;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	
CSÜTÖRTÖK 2026.09.03.		Tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;		Tej (2)*; Házi zöldséges sertés húskrém; Adalékmentes kenyér (1)*;		Szilvaleves; Paprikás sült hal (9)*; Rizibizi; Adalékmentes kenyér (1)*; Alma;		Körte; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	
PÉNTEK 2026.09.04.		Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;		Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;		Karábólé leves; Almás sajtos csirkerecomb (2)*; Burgonyapüré natur;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika; Alma;	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)



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

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S= só; TZS=Tejlelt zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Érdimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Musli; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Élesztő; 16=Puhatestűk; Diétás étel készítésével, 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. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.07.	Tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Palócz leves; Tejberizs (2)*; Kakao szótát (4)*;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*;	Lecsós sertésszelet; Tört burgonya;
KEDD 2026.09.08.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Zöldpaprika; Adalékmentes kenyér (1)*;	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Karfiol leves; Sertés sült; Meggy mártás; Főtt burgonya;	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;	Sült csirkemcomb; Tört burgonya; Alma;
SZERDA 2026.09.09.	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (1)*;	Tarhonyaleves; Vadas pulykaapró (2, 5, 11)*; Szarvascska tészta; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Zöldborsós sertésragu; Tört burgonya;
CSÜTÖRTÖK 2026.09.10.	Tej (2)*; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tea citromos; Házi körözött (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes' (2)*; Paprikás burgonya; Csemege uborka (11)*;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Sült csirkemell; Kukoricás rizs;
PÉNTEK 2026.09.11.	Tea citromos; Tejfölös túró (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Tej (2)*; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Uborka;	Burgonyaleves; Csirke vagdalt; Parajfőzelék (2)*; Főtt burgonya; Alma;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (1)*;	Kefir (2)*; Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood'; Adalékmentes kenyér (1)*; Banán;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)



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



Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=Só; TJS=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=Szárazmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Pináteszték; Diétás ételtek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.14. Tea citromos; Taurus Király szalámi; Mini vaj (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Gombakrémléves; Bolognai halas-tészta (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Sertésragu; Szarvacska tészta;
KEDD 2026.09.15. Tea citromos; Főtt virsli; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Zöldségleves; Rakott burgonya (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Körte;	Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Sertés pörkölt; Kelkáposztafőzelék; Adalékmentes kenyér (1)*;
SZERDA 2026.09.16. Tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Rostos almale; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Rizsleves; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Narancs;	Taurus Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Brassói aprópecsenye; Zöldbabfőzelék;
CSÜTÖRTÖK 2026.09.17. Tej (2)*; Taurus Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*; Uborka;	Lebencecs leves; Kaporos káposzta; Adalékmentes kenyér (1)*;	Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Almakompót; Zöldséges rizses 'pulyka';
PÉNTEK 2026.09.18. Tea citromos; Csikemajkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Zöldborsó leves; Mézes mustáros csirkefilé (11)*; Párolt rizs; Alma;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*;	Poharas tej (2)*; Csikemajkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Körte;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)



SULLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

5724 Szeged, Kertvárosi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@sulli-host.hu Ellenőrizte: Rakonca Ania dietetikus

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Szénhidrát; C=Cukor; S=Só; T=Telített zsir. (*) 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=Ciliagift; 15=Élesztőszár; 16=Puhatestűek; Diétás ételkészítésével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.sulli-host.hu) honlapon megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikusától kérhet, az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.21. Tea citromos; Zala felvágott; Bebó margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Alma;	Tej (2)*; Baromfi párizsi; Bebó margarin 10g; Adalékmentes kfi (1)*;	Meggyleves; Bácskai rizseshus; Adalékmentes kenyér (1)*; Csemege uborka (11)*;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Aprópecsenye; Szarvacska tészta;
KEDD 2026.09.22. Tea citromos; Tauris Király szalámi; Adalékmentes kenyér (1)*; Bebo margarin 10g; Uborka;	Tej (2)*; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Kertész leves; Vadas sertészelet (2, 5, 11)*; Spagetti;	Bebó margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;	Sertésragu; Tört burgonya; Káposzta saláta;
SZERDA 2026.09.23. Tea citromos; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Kötekrémleves; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Csikemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Zöldséges rakott burgonya;
CSÜTÖRTÖK 2026.09.24. Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebó margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Rostos almale; Házli közzött (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya; Káposzta saláta;	Bebó margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Köte;	Natúr hal (9)*; Párolt rizs; Almakompót;
PÉNTEK 2026.09.25. Tea csipkebogyó; Baromfi párizsi; Zöldpaprika; Adalékmentes kenyér (1)*;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kfi (1)*; Zöldpaprika;	Pásztorleves; Burgonyás vagdalt pogácsa; Tököfőzelék (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Köte;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Harcapástétom zöldfűszeres 30g 'dupla' (9)*; Adalékmentes kenyér 'dupla'

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szege, Kényérkúti út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016.

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

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula; pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Múster; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesfűszer; 16=Pinafesték; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegei OVI (www.ovi.szegevaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3087)



Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.28. Ovi: E=173kcal Isk: E=224kcal K: Isk: E=297kcal F=6g ZS=4g F=8g ZS=5g F=11g ZS=5g SZ=28g C=6g SZ=36g C=7g SZ=48g C=9g S=1g Tzs=1g S=2g Tzs=1g S=2g Tzs=1g	Tea citromos; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Gulyásleves; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*;	Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;
KEDD 2026.09.29. Ovi: E=318kcal Isk: E=399kcal K: Isk: E=503kcal F=17g ZS=14g F=22g ZS=17g F=26g ZS=20g SZ=31g C=9g SZ=38g C=12g SZ=51g C=14g S=1g Tzs=1g S=2g Tzs=2g S=2g Tzs=11g	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Házi zöldséges sonkakrém; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tavaszi leves; Sült húscombóc; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya;	Zöldséges harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapreték;
SZERDA 2026.09.30. Ovi: E=259kcal Isk: E=297kcal K: Isk: E=357kcal F=9g ZS=11g F=10g ZS=12g F=11g ZS=12g SZ=29g C=8g SZ=30g C=7g SZ=50g C=9g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=3g S=2g Tzs=3g	Tea citromos; Csirkemájkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Zellerkrémleves (5)*; Rostonhal zöldséges (9)*; Kukoricás rizs; Adalékmentes kenyér (1)*; Narancs;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.01. Ovi: E=318kcal Isk: E=366kcal K: Isk: E=532kcal F=13g ZS=14g F=16g ZS=15g F=22g ZS=23g SZ=35g C=9g SZ=43g C=12g SZ=60g C=14g S=2g Tzs=1g S=2g Tzs=2g S=4g Tzs=13g	Tej (2)*; Kockasajt 'dupla' (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tea citromos; Tejfölös túró (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Almaleves (2)*; Bazsalikomos csirkeragu; Kóles párolt zöldséggel (5)*;	Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*; Bebo margarin 10g; Uborka;
PÉNTEK 2026.10.02. Ovi: E=190kcal Isk: E=266kcal K: Isk: E=337kcal F=5g ZS=9g F=8g ZS=9g F=11g ZS=11g SZ=27g C=5g SZ=35g C=7g SZ=46g C=9g S=1g Tzs=2g S=2g Tzs=3g S=2g Tzs=4g	Tea csipkebogyó; Tauris zöldséges felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*;
SÜLT VIRSLI; ZÖLDBORSÓFŐZELÉK;	Narancs rostoslé; Dzsem 'mini' 'dupla' (13)*; Bebo margarin 10g; 'dupla'; Adalékmentes kenyér (1)*;			

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)



SUL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szege, Kenyérkő ut. 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

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

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=Só; Tzs=Telített zsír. (*) Allergének: 1=Glutén, 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Múster; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesfűszek; 16=Pinhastfű; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegei Ovi (www.ovi.szegevaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SUL-HOST Kft. honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SUL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-635-3081)



Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Adalékmentes kenyér Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Adalékmentes kenyér Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Adalékmentes kenyér 'dupla' Összetétel: Adalékmentes kenyér	200,80kcal	5,90g	0,60g	41,60g	0,20g	1,10g	0,30g
Adalékmentes kifli Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,60g	0,20g
Adalékmentes zsemle Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g	143,00kcal	4,30g	0,40g	29,50g	0,20g	0,70g	0,20g
Alma Összetétel: Alma	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Almakompót Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	85,90kcal	0,40g	0,10g	20,00g	19,90g	0,00g	0,00g
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 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
Ásványvíz 0,5 liter Összetétel: Ásványvíz 0,5l	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	364,40kcal	16,50g	10,90g	48,70g	0,30g	0,40g	0,60g
Banán Összetétel: Banán	115,50kcal	1,40g	0,00g	26,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Baromfi párizsi Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,20g
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, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	344,10kcal	12,20g	6,90g	57,40g	9,50g	0,80g	0,40g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,90kcal	16,90g	8,30g	1,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Burgonyafőzelék Összetétel: Babérlevél, őrölt, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	217,50kcal	5,10g	3,60g	37,60g	0,10g	0,20g	0,20g
Burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, őrölt, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	103,10kcal	2,50g	2,20g	17,10g	1,00g	0,00g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Burgonyás vagdalt pogácsa 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
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,40g	0,10g	1,40g	1,10g	0,90g	0,00g
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,60g	0,90g	0,00g	0,30g	0,20g
Csirke vagdalt 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
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, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,40kcal	1,00g	2,10g	9,20g	1,10g	0,00g	0,20g
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	217,00kcal	5,00g	3,80g	36,80g	0,00g	0,30g	0,40g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Főtt virslí Összetétel: Virslí	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g
Gombakrémleves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	74,60kcal	2,50g	2,30g	11,00g	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
Gulyásleves 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
Harcapástétom zöldfűszeres 30g 'dupla' Összetétel: Zöldfűszeres harcapástétom	200,40kcal	5,20g	18,20g	3,50g	0,10g	0,80g	2,50g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,10kcal	2,90g	1,40g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Házi zöldséges sertéshúskrém Összetétel: Liga margarin kocka, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'	50,30kcal	4,20g	3,60g	0,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Házi zöldséges sonkakrém Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet, Liga margarin, Petrezselyem zöld	32,10kcal	2,10g	2,30g	0,70g	0,00g	0,60g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Kakaó szórát Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	55,10kcal	0,80g	0,80g	10,40g	10,00g	0,00g	0,50g
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', Vöröshagyma	275,40kcal	20,70g	8,80g	27,10g	0,20g	0,30g	0,20g
Karalábé leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,80kcal	1,60g	1,20g	10,20g	3,50g	0,20g	0,10g
Karfiol leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	61,00kcal	2,30g	1,40g	9,30g	2,20g	0,20g	0,10g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kelkáposztafőzelék Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	113,00kcal	3,10g	2,20g	19,60g	0,20g	0,00g	0,20g
Kertész leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kiskocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	54,00kcal	1,30g	2,00g	7,40g	1,40g	0,10g	0,20g
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,50kcal	16,80g	8,30g	0,70g	0,10g	0,10g	0,20g
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,40g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Körtekrémleves Összetétel: Citrom, Fagy. körte, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	100,80kcal	0,80g	0,40g	24,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	213,80kcal	4,50g	5,00g	37,10g	0,80g	0,00g	0,50g
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	105,80kcal	2,10g	3,00g	16,50g	0,90g	0,20g	0,50g
Leccsós 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 Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	123,00kcal	1,20g	0,10g	28,80g	24,90g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Meggymártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	179,60kcal	2,10g	4,90g	31,20g	23,30g	0,20g	0,50g
Mézes mustáros csirkefilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Mustár, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	204,20kcal	17,10g	11,80g	7,00g	5,20g	0,20g	0,80g
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 Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g	159,00kcal	3,80g	2,00g	30,40g	4,40g	0,40g	0,40g
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,70g	0,00g	9,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr hal Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	91,30kcal	9,20g	4,10g	4,30g	0,00g	1,10g	0,40g
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
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	224,20kcal	2,40g	3,00g	46,20g	0,00g	0,10g	0,20g
Palócz leves Összetétel: Babérlevél, őrölt, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	187,20kcal	13,30g	7,20g	15,40g	1,50g	0,10g	0,30g
Pápai sonka Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,60g	0,00g
Paprikás burgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,90kcal	22,20g	16,40g	39,20g	0,80g	0,10g	1,00g
Paprikás sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	102,50kcal	9,50g	4,20g	6,50g	0,00g	0,90g	0,40g
Paradicsom leves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	114,20kcal	1,80g	3,10g	19,70g	10,50g	0,10g	0,30g
Paradicsom mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	137,60kcal	3,30g	2,30g	25,70g	15,00g	0,10g	0,30g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
Parajfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	141,00kcal	6,10g	5,60g	16,80g	7,60g	0,40g	1,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Pásztorleves 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
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Pulykaragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,60kcal	17,30g	9,20g	3,50g	0,40g	0,10g	0,20g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	352,10kcal	19,30g	11,00g	39,30g	0,20g	0,10g	1,20g
Rakott karfiol Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizs 'Diéta', Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	334,20kcal	17,50g	11,60g	36,90g	3,60g	0,30g	0,60g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	223,20kcal	4,80g	6,00g	36,80g	2,10g	0,30g	0,60g
Rizsleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	56,10kcal	1,40g	1,20g	9,80g	1,40g	0,10g	0,10g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	143,60kcal	9,40g	9,80g	4,30g	0,00g	0,90g	1,00g
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sertés pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,60kcal	17,10g	10,20g	1,60g	0,50g	0,30g	0,40g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,00kcal	16,80g	7,40g	0,60g	0,10g	0,00g	0,10g
Sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,70kcal	12,70g	8,60g	1,40g	0,50g	0,30g	0,40g
Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood' Összetétel: Sonkás májaskrém	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta	267,10kcal	2,80g	4,20g	53,90g	0,00g	0,10g	0,30g
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 húsgombóc Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	218,30kcal	9,70g	13,90g	12,40g	0,10g	0,00g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sült virsli Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,00kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,10g	0,50g
Szilvaleves Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	92,40kcal	0,70g	0,10g	21,50g	17,20g	0,00g	0,00g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	98,50kcal	1,80g	3,20g	14,80g	0,90g	0,20g	0,30g
Tarhonyás csirke 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
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,70g	6,70g	0,20g	0,00g	0,50g	2,80g
Tavaszi leves 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 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
Toast sonkás felvágott Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,10g	0,30g	0,70g	0,00g	0,50g	0,10g
Tökfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	153,20kcal	2,80g	5,90g	21,20g	8,40g	0,10g	0,60g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kígyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	24,10kcal	0,60g	0,10g	5,00g	4,00g	0,00g	0,00g
Vadas pulykaapró Összetétel: Babérlevél, Őrölt, Étőlaj '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
Vadas sertésszelet Összetétel: Babérlevél, Őrölt, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	211,80kcal	17,80g	13,60g	3,50g	0,70g	0,20g	0,60g
Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes' Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. őszibarack, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	159,80kcal	2,70g	0,80g	34,70g	28,30g	0,10g	0,30g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,00g	0,30g	1,10g
Zellerkrémleves Összetétel: Betű tészta, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,10kcal	1,90g	1,40g	10,40g	1,70g	0,10g	0,20g
Zöldbabfőzelék Összetétel: Bioecet, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	127,60kcal	4,20g	4,20g	17,10g	5,30g	0,00g	0,50g
Zöldborsó leves Összetétel: Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	66,50kcal	3,20g	0,40g	12,00g	2,90g	0,10g	0,00g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'	196,00kcal	7,60g	4,30g	30,30g	14,00g	0,20g	0,50g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étőlaj '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: Étőlaj '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
Zöldséges rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étőlaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,20kcal	18,10g	9,40g	41,70g	0,20g	0,00g	0,40g
Zöldséges rizses 'pulyka' Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	219,00kcal	7,70g	7,70g	28,90g	2,00g	0,50g	0,60g
Zöldségkrémleves Összetétel: Betű tészta, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	88,90kcal	1,80g	3,20g	12,90g	1,90g	0,20g	0,30g
Zöldségleves Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	69,90kcal	1,90g	2,70g	9,10g	1,90g	0,20g	0,30g