

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.28. Tea citromos; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika; Ovi: E=173kcal Isk: E=224kcal K. Isk.: E=291kcal F=6g ZS=4g F=8g ZS=5g F=11g ZS=5g SZ=28g C=5g SZ=38g C=7g SZ=49g C=9g S=1g TZS=1g S=2g TZS=1g S=2g TZS=1g	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*; Ovi: E=278kcal Isk: E=300kcal K. Isk.: E=322kcal F=10g ZS=8g F=12g ZS=8g F=13g ZS=10g SZ=40g C=14g SZ=42g C=16g SZ=44g C=18g S=1g TZS=3g S=1g TZS=3g S=1g TZS=4g	Gulyásleves; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Ovi: E=611kcal Isk: E=790kcal K. Isk.: E=928kcal F=15g ZS=23g F=21g ZS=28g F=25g ZS=31g SZ=84g C=19g SZ=111g C=24g SZ=132g C=27g S=1g S=0g TZS=2g S=1g TZS=2g TZS=3g	Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika; Ovi: E=188kcal Isk: E=215kcal K. Isk.: E=346kcal F=7g ZS=7g F=8g ZS=7g F=13g ZS=14g SZ=23g C=0g SZ=29g C=0g SZ=41g C=0g S=1g TZS=2g S=1g TZS=2g S=2g TZS=4g	Sült virsli; Zöldborsófőzelék; Ovi: E=340kcal Isk: E=395kcal K. Isk.: E=599kcal F=14g ZS=17g F=16g ZS=18g F=24g ZS=32g SZ=31g C=14g SZ=40g C=20g SZ=52g C=27g S=2g TZS=6g S=2g TZS=6g S=2g TZS=11g
KEDD 2026.09.29. Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka; Ovi: E=318kcal Isk: E=399kcal K. Isk.: E=503kcal F=11g ZS=14g F=22g ZS=17g F=28g ZS=20g SZ=31g C=9g SZ=38g C=12g SZ=51g C=14g S=1g TZS=7g S=2g TZS=9g S=2g TZS=11g	Tej (2)*; Házi zöldséges sonkakrém; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka; Ovi: E=224kcal Isk: E=280kcal K. Isk.: E=361kcal F=12g ZS=6g F=15g ZS=7g F=19g ZS=8g SZ=31g C=8g SZ=38g C=12g SZ=53g C=14g S=1g TZS=2g S=2g TZS=3g S=2g TZS=3g	Tavaszi leves; Sült húscombóc; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya; Ovi: E=647kcal Isk: E=733kcal K. Isk.: E=849kcal F=18g ZS=21g F=24g ZS=31g F=27g ZS=31g SZ=66g C=18g SZ=84g C=25g SZ=96g C=28g S=1g S=0g TZS=1g S=1g TZS=2g TZS=2g	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek; Ovi: E=247kcal Isk: E=250kcal K. Isk.: E=352kcal F=7g ZS=10g F=8g ZS=10g F=10g ZS=19g SZ=32g C=0g SZ=32g C=0g SZ=34g C=0g S=1g TZS=1g S=1g TZS=1g S=2g TZS=3g	Pulykaragu; Orsó tészta; Ovi: E=395kcal Isk: E=512kcal K. Isk.: E=611kcal F=20g ZS=12g F=25g ZS=16g F=28g ZS=18g SZ=50g C=0g SZ=66g C=1g SZ=83g C=1g S=0g TZS=0g S=0g TZS=0g S=1g TZS=1g
SZERDA 2026.09.30. Tea citromos; Csikemájkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika; 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=5g SZ=37g C=7g SZ=50g C=9g S=1g TZS=3g S=1g TZS=3g S=2g TZS=3g	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Ovi: E=166kcal Isk: E=214kcal K. Isk.: E=279kcal F=5g ZS=4g F=8g ZS=5g F=10g ZS=5g SZ=26g C=5g SZ=34g C=7g SZ=47g C=9g S=1g TZS=1g S=2g TZS=1g S=2g TZS=1g	Zellerkrémleves (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Kukoricás rizs; Adalékmentes kenyér (1)*; Narancs; Ovi: E=565kcal Isk: E=765kcal K. Isk.: E=918kcal F=20g ZS=16g F=25g ZS=23g F=30g ZS=27g SZ=82g C=13g SZ=112g C=34g SZ=133g C=44g S=3g S=2g TZS=2g S=2g TZS=3g TZS=3g	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*; Ovi: E=307kcal Isk: E=307kcal K. Isk.: E=307kcal F=9g ZS=9g F=9g ZS=9g F=9g ZS=9g SZ=33g C=6g SZ=33g C=6g SZ=33g C=6g S=1g TZS=4g S=1g TZS=4g S=1g TZS=4g	Brassói aprópecsenye; Tört burgonya; Csemege uborka (11)*; Ovi: E=398kcal Isk: E=511kcal K. Isk.: E=597kcal F=22g ZS=14g F=28g ZS=20g F=32g ZS=21g SZ=40g C=2g SZ=50g C=2g SZ=60g C=3g S=1g TZS=1g S=2g TZS=1g S=2g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.01. Tej (2)*; Kockasajt 'dupla' (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka; Ovi: E=316kcal Isk: E=366kcal K. Isk.: E=532kcal F=13g ZS=14g F=15g ZS=15g F=22g ZS=23g SZ=38g C=9g SZ=43g C=12g SZ=60g C=14g S=2g TZS=7g S=2g TZS=8g S=4g TZS=13g	Tea citromos; Tejfölös túró (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Ovi: E=146kcal Isk: E=205kcal K. Isk.: E=276kcal F=5g ZS=2g F=8g ZS=3g F=10g ZS=4g SZ=26g C=5g SZ=34g C=7g SZ=47g C=9g S=1g TZS=0g S=1g TZS=0g S=1g TZS=0g	Almaleves (2)*; Bazsalikomos csíkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*; Ovi: E=445kcal Isk: E=686kcal K. Isk.: E=801kcal F=24g ZS=15g F=33g ZS=21g F=38g ZS=24g SZ=50g C=16g SZ=69g C=30g SZ=103g C=34g S=1g S=0g TZS=1g S=0g TZS=2g TZS=2g	Csikemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*; Bebo margarin 10g; Uborka; Ovi: E=215kcal Isk: E=242kcal K. Isk.: E=373kcal F=7g ZS=10g F=8g ZS=10g F=13g ZS=17g SZ=23g C=0g SZ=28g C=0g SZ=40g C=0g S=1g TZS=2g S=1g TZS=2g S=2g TZS=4g	Köményes pulykasült; Rizli-bizli; Ovi: E=389kcal Isk: E=536kcal K. Isk.: E=614kcal F=22g ZS=16g F=28g ZS=21g F=32g ZS=23g SZ=38g C=2g SZ=50g C=3g SZ=67g C=4g S=1g TZS=1g S=1g TZS=1g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.10.02. Tea csipkebogyó; Tauris zöldséges felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka; Ovi: E=190kcal Isk: E=260kcal K. Isk.: E=337kcal F=5g ZS=7g F=8g ZS=9g F=11g ZS=11g SZ=27g C=5g SZ=35g C=7g SZ=48g C=9g S=1g TZS=2g S=2g TZS=3g S=2g TZS=4g	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Ovi: E=314kcal Isk: E=371kcal K. Isk.: E=452kcal F=11g ZS=11g F=14g ZS=13g F=18g ZS=16g SZ=30g C=0g SZ=35g C=0g SZ=46g C=0g S=1g TZS=5g S=1g TZS=7g S=2g TZS=9g	Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma; Ovi: E=524kcal Isk: E=712kcal K. Isk.: E=818kcal F=22g ZS=18g F=28g ZS=28g F=32g ZS=32g SZ=63g C=3g SZ=78g C=8g SZ=92g C=44g S=1g S=0g TZS=2g S=1g TZS=3g TZS=3g	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*; Ovi: E=244kcal Isk: E=244kcal K. Isk.: E=345kcal F=7g ZS=10g F=7g ZS=10g F=10g ZS=19g SZ=31g C=0g SZ=31g C=0g SZ=33g C=0g S=1g TZS=1g S=1g TZS=1g S=2g TZS=3g	Narancs rostoslé; Dzsém 'mini' 'dupla' (13)*; Bebo margarin 10g 'dupla'; Adalékmentes kenyér (1)*; Ovi: E=492kcal Isk: E=559kcal K. Isk.: E=734kcal F=4g ZS=7g F=8g ZS=7g F=7g ZS=8g SZ=86g C=27g SZ=107g C=27g SZ=142g C=53g S=1g TZS=2g S=1g TZS=2g S=1g TZS=2g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

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



Tápanyagtartalom: E=Számlított 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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Phenol; Diétás ételkészítéssel, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegei OVI (www.oiv.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szövegi tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérheti az alábbi telefonszámon: +36-30-535-3081

Szolgálat

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.05.	Tej (2)*; Csikemájkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Őszibarack leves (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;	Natur sertésszelet; Tört burgonya;
KEDD 2026.10.06.	Tea citromos; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Zöldségleves; Sertés sült; Paradicsomos burgonyafőzelék (5)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Mimi méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Brassói aprópecsenye; Párolt rizs;
	Öv: E=191kcal, Isk: E=263kcal, K.Isk.: E=341kcal F=8g ZS=7g, F=9g ZS=10g, F=12g ZS=12g SZ=26g C=5g, SZ=34g C=7g, SZ=46g C=9g S=1g Tzs=2g, S=1g Tzs=3g, S=2g Tzs=4g	Öv: E=228kcal, Isk: E=256kcal, K.Isk.: E=307kcal F=8g ZS=8g, F=9g ZS=9g, F=11g ZS=10g SZ=27g C=6g, SZ=39g C=8g, SZ=49g C=9g S=1g Tzs=4g, S=1g Tzs=4g, S=1g Tzs=5g	Öv: E=508kcal, Isk: E=676kcal, K.Isk.: E=786kcal F=26g ZS=14g, F=33g ZS=21g, F=37g ZS=24g SZ=64g C=19g, SZ=89g C=11g, SZ=100g C=13g S=1g S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=2g, S=1g Tzs=2g	Öv: E=192kcal, Isk: E=217kcal, K.Isk.: E=267kcal F=3g ZS=4g, F=4g ZS=4g, F=5g ZS=4g SZ=37g C=16g, SZ=42g C=16g, SZ=53g C=16g S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g	Öv: E=408kcal, Isk: E=574kcal, K.Isk.: E=705kcal F=21g ZS=14g, F=20g ZS=22g, F=30g ZS=28g SZ=49g C=0g, SZ=65g C=0g, SZ=82g C=1g S=0g Tzs=1g, S=0g Tzs=2g, S=0g Tzs=2g
SZERDA 2026.10.07.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (1)*;	Brokkoli krémleves; Csirkepökölt; Szarvacska tészta; Káposzta saláta;	Csike pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Darásmetélt; Alma;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.08.	Tej (2)*; Csikemájkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tea citromos; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Csontleves; Hentes sertésragu (11)*; Tört burgonya; Alma;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Sült csikerecomb; Párolt rizs; Párolt zöldségek (5)*; Alma;
	Öv: E=324kcal, Isk: E=374kcal, K.Isk.: E=447kcal F=15g ZS=14g, F=16g ZS=15g, F=21g ZS=16g SZ=38g C=6g, SZ=41g C=12g, SZ=54g C=14g S=1g Tzs=5g, S=2g Tzs=5g, S=2g Tzs=6g	Öv: E=167kcal, Isk: E=144kcal, K.Isk.: E=279kcal F=5g ZS=4g, F=6g ZS=5g, F=10g ZS=5g SZ=27g C=5g, SZ=34g C=7g, SZ=47g C=8g S=1g Tzs=1g, S=2g Tzs=1g, S=2g Tzs=1g	Öv: E=476kcal, Isk: E=647kcal, K.Isk.: E=768kcal F=22g ZS=16g, F=30g ZS=23g, F=37g ZS=26g SZ=57g C=2g, SZ=74g C=2g, SZ=88g C=3g S=2g S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=2g, S=1g Tzs=2g	Öv: E=204kcal, Isk: E=232kcal, K.Isk.: E=383kcal F=6g ZS=9g, F=7g ZS=10g, F=11g ZS=19g SZ=23g C=0g, SZ=29g C=0g, SZ=41g C=0g S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g, S=2g Tzs=3g	Öv: E=528kcal, Isk: E=689kcal, K.Isk.: E=819kcal F=37g ZS=16g, F=46g ZS=20g, F=56g ZS=25g SZ=51g C=0g, SZ=71g C=0g, SZ=83g C=0g S=0g Tzs=1g, S=0g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g
PÉNTEK 2026.10.09.	Tej (2)*; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Tárkonyos krumpileves (2)*; Csibevagdalt; Mexikói főzelék (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Alma;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Rostos almale; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;
	Öv: E=327kcal, Isk: E=378kcal, K.Isk.: E=553kcal F=12g ZS=16g, F=15g ZS=17g, F=20g ZS=21g SZ=33g C=9g, SZ=41g C=12g, SZ=56g C=14g S=1g Tzs=4g, S=1g Tzs=4g, S=2g Tzs=6g	Öv: E=267kcal, Isk: E=292kcal, K.Isk.: E=315kcal F=11g ZS=7g, F=13g ZS=8g, F=14g ZS=8g SZ=39g C=8g, SZ=42g C=12g, SZ=44g C=14g S=1g Tzs=3g, S=1g Tzs=3g, S=1g Tzs=4g	Öv: E=573kcal, Isk: E=764kcal, K.Isk.: E=909kcal F=28g ZS=13g, F=34g ZS=19g, F=40g ZS=22g SZ=64g C=10g, SZ=109g C=13g, SZ=132g C=16g S=2g S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=2g, S=1g Tzs=2g	Öv: E=194kcal, Isk: E=220kcal, K.Isk.: E=332kcal F=3g ZS=4g, F=4g ZS=4g, F=5g ZS=4g SZ=36g C=13g, SZ=41g C=13g, SZ=66g C=21g S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g	Öv: E=439kcal, Isk: E=466kcal, K.Isk.: E=518kcal F=8g ZS=22g, F=7g ZS=22g, F=8g ZS=22g SZ=40g C=0g, SZ=46g C=0g, SZ=57g C=0g S=3g Tzs=3g, S=3g Tzs=3g, S=3g Tzs=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOZÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyér-Értéki 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=SO₂; Tzs=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szszámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételkészítéssel, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-635-3081)



Szeged

Reggeli		Tízórai		Ebéd A		Uzsonna		Vacsora	
HÉTFŐ 2026.10.12.		Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*;		Hagymakrémléves (6)*; Pincepörkölt; Párolt rizs;		Tefjőlés túró (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;		Sült csirkecomb; Tölt burgonya;	
Ön: E=358kcal F=11g ZS=13g F=12g ZS=14g F=14g ZS=15g F=11g ZS=13g F=12g ZS=14g F=14g ZS=15g F=11g ZS=13g F=12g ZS=14g F=14g ZS=15g ISK: E=414kcal K.I.S.K.: E=495kcal SZ=48g C=0g SZ=58g C=0g SZ=76g C=0g SZ=48g C=0g SZ=58g C=0g SZ=76g C=0g S=1g Tzs=3g S=2g Tzs=3g S=2g Tzs=3g S=1g Tzs=3g S=2g Tzs=3g S=2g Tzs=3g		Ön: E=221kcal F=6g ZS=9g F=6g ZS=10g F=10g ZS=19g F=6g ZS=9g F=6g ZS=10g F=10g ZS=19g F=6g ZS=9g F=6g ZS=10g F=10g ZS=19g ISK: E=254kcal K.I.S.K.: E=413kcal SZ=28g C=9g SZ=39g C=9g SZ=49g C=9g SZ=28g C=9g SZ=39g C=9g SZ=49g C=9g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=2g Tzs=3g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=2g Tzs=3g		Ön: E=475kcal F=11g ZS=14g F=24g ZS=22g F=30g ZS=30g F=11g ZS=14g F=24g ZS=22g F=30g ZS=30g F=11g ZS=14g F=24g ZS=22g F=30g ZS=30g ISK: E=673kcal K.I.S.K.: E=849kcal SZ=69g C=3g SZ=93g C=4g SZ=114g C=5g S=0g SZ=69g C=3g SZ=93g C=4g SZ=114g C=5g S=0g Tzs=3g Tzs=3g		Ön: E=131kcal F=6g ZS=2g F=6g ZS=4g F=11g ZS=9g F=6g ZS=2g F=6g ZS=4g F=11g ZS=9g F=6g ZS=2g F=6g ZS=4g F=11g ZS=9g ISK: E=186kcal K.I.S.K.: E=251kcal SZ=22g C=0g SZ=29g C=0g SZ=40g C=0g S=1g Tzs=0g S=1g Tzs=0g S=1g Tzs=0g S=1g Tzs=0g S=1g Tzs=0g		Ön: E=486kcal F=36g ZS=17g F=44g ZS=22g F=53g ZS=26g F=36g ZS=17g F=44g ZS=22g F=53g ZS=26g F=36g ZS=17g F=44g ZS=22g F=53g ZS=26g ISK: E=617kcal K.I.S.K.: E=732kcal SZ=38g C=0g SZ=47g C=0g SZ=57g C=0g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=1g	
KEDD 2026.10.13.		Tea citromos; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;		Tej (2)*; Házi pulykahúskrém; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;		Zöldségleves; Mustáros sertésszelet (11)*; Tölt burgonya; Körte;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (1)*;	
Ön: E=227kcal F=6g ZS=10g F=6g ZS=15g F=10g ZS=15g F=6g ZS=10g F=6g ZS=15g F=10g ZS=15g F=6g ZS=10g F=6g ZS=15g F=10g ZS=15g ISK: E=310kcal K.I.S.K.: E=370kcal SZ=27g C=5g SZ=34g C=7g SZ=47g C=9g SZ=27g C=5g SZ=34g C=7g SZ=47g C=9g S=1g Tzs=4g S=2g Tzs=6g S=2g Tzs=6g S=1g Tzs=4g S=2g Tzs=6g S=2g Tzs=6g		Ön: E=261kcal F=14g ZS=9g F=16g ZS=13g F=23g ZS=16g F=14g ZS=9g F=16g ZS=13g F=23g ZS=16g F=14g ZS=9g F=16g ZS=13g F=23g ZS=16g ISK: E=344kcal K.I.S.K.: E=444kcal SZ=31g C=9g SZ=39g C=12g SZ=51g C=14g SZ=31g C=9g SZ=39g C=12g SZ=51g C=14g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=4g		Ön: E=573kcal F=25g ZS=22g F=31g ZS=28g F=38g ZS=33g F=25g ZS=22g F=31g ZS=28g F=38g ZS=33g F=25g ZS=22g F=31g ZS=28g F=38g ZS=33g ISK: E=833kcal K.I.S.K.: E=1045kcal SZ=63g C=2g SZ=81g C=21g SZ=115g C=25g S=2g SZ=63g C=2g SZ=81g C=21g SZ=115g C=25g S=2g Tzs=2g Tzs=2g		Ön: E=253kcal F=4g ZS=6g F=4g ZS=8g F=12g ZS=14g F=4g ZS=6g F=4g ZS=8g F=12g ZS=14g F=4g ZS=6g F=4g ZS=8g F=12g ZS=14g ISK: E=316kcal K.I.S.K.: E=376kcal SZ=45g C=18g SZ=55g C=20g SZ=60g C=21g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=1g		Ön: E=470kcal F=24g ZS=17g F=29g ZS=19g F=34g ZS=21g F=24g ZS=17g F=29g ZS=19g F=34g ZS=21g F=24g ZS=17g F=29g ZS=19g F=34g ZS=21g ISK: E=594kcal K.I.S.K.: E=703kcal SZ=52g C=8g SZ=70g C=16g SZ=87g C=21g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=1g	
SZERDA 2026.10.14.		Tea csipkebogyó; Tauris zöldséges felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Jégcsapretek;		Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;		Lebencecs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*;		Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*;	
Ön: E=191kcal F=9g ZS=7g F=9g ZS=9g F=11g ZS=11g F=9g ZS=7g F=9g ZS=9g F=11g ZS=11g F=9g ZS=7g F=9g ZS=9g F=11g ZS=11g ISK: E=282kcal K.I.S.K.: E=338kcal SZ=27g C=5g SZ=35g C=7g SZ=47g C=9g SZ=27g C=5g SZ=35g C=7g SZ=47g C=9g S=1g Tzs=2g S=2g Tzs=3g S=2g Tzs=4g S=1g Tzs=2g S=2g Tzs=3g S=2g Tzs=4g		Ön: E=357kcal F=12g ZS=11g F=15g ZS=13g F=17g ZS=15g F=12g ZS=11g F=15g ZS=13g F=17g ZS=15g F=12g ZS=11g F=15g ZS=13g F=17g ZS=15g ISK: E=388kcal K.I.S.K.: E=420kcal SZ=39g C=9g SZ=39g C=9g SZ=39g C=9g S=1g Tzs=5g S=1g Tzs=5g S=1g Tzs=5g S=1g Tzs=5g S=1g Tzs=5g S=1g Tzs=5g		Ön: E=568kcal F=43g ZS=18g F=54g ZS=23g F=60g ZS=23g F=43g ZS=18g F=54g ZS=23g F=60g ZS=23g F=43g ZS=18g F=54g ZS=23g F=60g ZS=23g ISK: E=842kcal K.I.S.K.: E=1045kcal SZ=71g C=17g SZ=91g C=21g SZ=115g C=25g S=2g SZ=71g C=17g SZ=91g C=21g SZ=115g C=25g S=2g Tzs=3g Tzs=3g		Ön: E=180kcal F=6g ZS=7g F=7g ZS=7g F=12g ZS=14g F=6g ZS=7g F=7g ZS=7g F=12g ZS=14g F=6g ZS=7g F=7g ZS=7g F=12g ZS=14g ISK: E=205kcal K.I.S.K.: E=324kcal SZ=22g C=0g SZ=26g C=0g SZ=39g C=0g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=2g		Ön: E=398kcal F=17g ZS=11g F=22g ZS=14g F=26g ZS=17g F=17g ZS=11g F=22g ZS=14g F=26g ZS=17g F=17g ZS=11g F=22g ZS=14g F=26g ZS=17g ISK: E=498kcal K.I.S.K.: E=603kcal SZ=56g C=0g SZ=68g C=0g SZ=84g C=0g S=0g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=1g S=1g Tzs=1g	
CSÜTÖRTÖK 2026.10.15.		Tea citromos; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Alma;		Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*; Alma;		Szilvaleves; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Csemege uborka (11)*; Adalékmentes		Pétrezselymes túrókrém (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	
Ön: E=258kcal F=6g ZS=10g F=9g ZS=15g F=10g ZS=15g F=6g ZS=10g F=9g ZS=15g F=10g ZS=15g F=6g ZS=10g F=9g ZS=15g F=10g ZS=15g ISK: E=351kcal K.I.S.K.: E=408kcal SZ=34g C=5g SZ=44g C=7g SZ=56g C=9g SZ=34g C=5g SZ=44g C=7g SZ=56g C=9g S=1g Tzs=4g S=2g Tzs=6g S=2g Tzs=6g S=1g Tzs=4g S=2g Tzs=6g S=2g Tzs=6g		Ön: E=336kcal F=11g ZS=7g F=12g ZS=8g F=14g ZS=8g F=11g ZS=7g F=12g ZS=8g F=14g ZS=8g F=11g ZS=7g F=12g ZS=8g F=14g ZS=8g ISK: E=370kcal K.I.S.K.: E=392kcal SZ=44g C=9g SZ=49g C=12g SZ=52g C=14g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g		Ön: E=502kcal F=18g ZS=6g F=22g ZS=8g F=29g ZS=10g F=18g ZS=6g F=22g ZS=8g F=29g ZS=10g F=18g ZS=6g F=22g ZS=8g F=29g ZS=10g ISK: E=640kcal K.I.S.K.: E=802kcal SZ=88g C=18g SZ=112g C=24g SZ=142g C=31g S=4g SZ=88g C=18g SZ=112g C=24g SZ=142g C=31g S=4g Tzs=1g Tzs=1g		Ön: E=125kcal F=6g ZS=4g F=6g ZS=4g F=10g ZS=4g F=6g ZS=4g F=6g ZS=4g F=10g ZS=4g F=6g ZS=4g F=6g ZS=4g F=10g ZS=4g ISK: E=176kcal K.I.S.K.: E=239kcal SZ=22g C=0g SZ=27g C=0g SZ=38g C=0g S=1g Tzs=0g S=1g Tzs=0g S=1g Tzs=0g S=1g Tzs=0g S=1g Tzs=0g S=1g Tzs=0g		Ön: E=520kcal F=16g ZS=20g F=21g ZS=26g F=25g ZS=33g F=16g ZS=20g F=21g ZS=26g F=25g ZS=33g F=16g ZS=20g F=21g ZS=26g F=25g ZS=33g ISK: E=708kcal K.I.S.K.: E=874kcal SZ=68g C=0g SZ=89g C=0g SZ=115g C=0g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g	
PÉNTEK 2026.10.16.		Rizsital; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Zöldpaprika; Adalékmentes kenyér (1)*;		Tea citromos; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;		Zöldborsó leves; Milánói makaróni; Sajtsózat (2)*; Alma;		Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Zöldpaprika;	
Ön: E=359kcal F=8g ZS=15g F=10g ZS=16g F=14g ZS=26g F=8g ZS=15g F=10g ZS=16g F=14g ZS=26g F=8g ZS=15g F=10g ZS=16g F=14g ZS=26g ISK: E=418kcal K.I.S.K.: E=501kcal SZ=48g C=0g SZ=58g C=0g SZ=76g C=0g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=2g S=2g Tzs=4g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=2g S=2g Tzs=4g		Ön: E=191kcal F=6g ZS=7g F=9g ZS=10g F=12g ZS=12g F=6g ZS=7g F=9g ZS=10g F=12g ZS=12g F=6g ZS=7g F=9g ZS=10g F=12g ZS=12g ISK: E=263kcal K.I.S.K.: E=341kcal SZ=26g C=5g SZ=34g C=7g SZ=46g C=9g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=3g S=2g Tzs=4g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=3g S=2g Tzs=4g		Ön: E=614kcal F=22g ZS=23g F=30g ZS=32g F=34g ZS=39g F=22g ZS=23g F=30g ZS=32g F=34g ZS=39g F=22g ZS=23g F=30g ZS=32g F=34g ZS=39g ISK: E=828kcal K.I.S.K.: E=962kcal SZ=78g C=12g SZ=101g C=16g SZ=123g C=20g S=1g SZ=78g C=12g SZ=101g C=16g SZ=123g C=20g S=1g Tzs=4g Tzs=4g		Ön: E=304kcal F=12g ZS=10g F=12g ZS=10g F=12g ZS=10g F=12g ZS=10g F=12g ZS=10g F=12g ZS=10g F=12g ZS=10g F=12g ZS=10g ISK: E=308kcal K.I.S.K.: E=310kcal SZ=41g C=0g SZ=42g C=0g SZ=42g C=0g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g		Ön: E=205kcal F=6g ZS=1g F=13g ZS=16g F=16g ZS=17g F=6g ZS=1g F=13g ZS=16g F=16g ZS=17g F=6g ZS=1g F=13g ZS=16g F=16g ZS=17g ISK: E=417kcal K.I.S.K.: E=518kcal SZ=42g C=0g SZ=53g C=0g SZ=74g C=0g S=1g Tzs=0g S=2g Tzs=6g S=3g Tzs=6g S=1g Tzs=0g S=2g Tzs=6g S=3g Tzs=6g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

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

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Sénhidrát; C=Cukor; S=SO₂; Tzs=Telített zsír. (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktétlek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Élesztőszers; 16=Pinárestetiek; Diétás ételkészítéssel, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegei OVI (www.oivi.segedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Szegei

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.19. Tea citromos; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárika (1)*;	Citromos pulykaragu leves; Darásmetél; Köre;	Paradiocsomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Bazsalikomos csirkeraгу; Párolt rizs;
KEDD 2026.10.20. Rizsital; Dzsem 'mini' dupla (13)*; Bebo margarin 10g; Alma; Adalékmentes kenyér (1)*;	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Gomba leves; Burgonyás vagdalt pogácsa; Sárgarépa főzelék (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Gombás sertésragu; Orsó tészta; Alma;
SZERDA 2026.10.21. Rizsital; Paradiocsomos harcsapástétom (9)*; Alma; Adalékmentes kenyér (1)*;	Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Paradiocsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel (2)*; Alma;	Tejőlös túró (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Brassói aprópecsenye; Tölt burgonya;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.22. Tea citromos; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Alma rostoslé 2dl; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Tárkonyos krumplileves (2)*; Sült csirkemcomb; Almamártás (2)*; Pirított kukoricadara;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Köményes pulykasült; Párolt zöldségek nyenc (5)*; Párolt rizs;
PÉNTEK 2026.10.23. Rizsital; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Alma;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kiři (1)*;	Csontleves; Lecsós sertészelet; Kukoricás rizs; Alma;	Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

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

Rakonca Anita



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=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesfűszek; 16=Puhatestűk; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegeci OVI (www.oivi.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)

Szegeci

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.26. Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Zöldfűszeres harcapástétom (9)*; Adalékmentes kenyer (1)*;	Tárkonyos csirkeraaguleves; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyer (1)*; Zöldpaprika;	Sertés flekken; Burgonyapüré natur;
KEDD 2026.10.27. Tea csipkebogyó; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Rostos almale; Házi körözött (2)*; Adalékmentes kenyer (1)*; Uborka;	Csontleves; Rakott karfiol; Adalékmentes kenyer (1)*; Köte;	Csikemájkrem 30g; Adalékmentes kenyer (1)*;	Tejberizs (2)*; Alma;
SZERDA 2026.10.28. Tej (2)*; Paradicsomos harcapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyer (1)*;	Zöldségkrémleves; Tahonyás csirke; Uborkasaláta; Adalékmentes kenyer (1)*;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Natúr sertésszelet; Párolt rizs; Káposzta saláta;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.29. Tej (2)*; Csikemájkrem 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Házi zöldséges sertés húskrem; Adalékmentes kenyér (1)*;	Szilvaleves; Paprikás sült hal (9)*; Riz-biz; Adalékmentes kenyer (1)*; Alma;	Köte; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Gombás sertésragu; Szarvacska tészta;
PÉNTEK 2026.10.30. Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Karalábé leves; Almás sajtos csikerecomb (2)*; Burgonyapüré natur;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnáka (1)*;	Ásványvíz 0,5 liter; Zöldfűszeres harcspástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika; Alma;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyér-Értéki 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=SO₂; Tzs=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró; 9=Hal; 10=Rakéték; 11=Musli; 12=Szármag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Pulverizált; Diétás ételtek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szabell

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



Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-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
Alma rostoslé 2dl Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	95,60kcal	1,70g	0,60g	20,00g	15,20g	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	251,30kcal	20,30g	11,40g	15,60g	6,60g	0,30g	1,90g
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', Örlött 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
Bazsalikom csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,80g	6,90g	0,90g	0,20g	0,00g	0,30g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Bebo margarin 10g 'dupla' Összetétel: Bebo mini margarin	63,00kcal	0,00g	7,00g	0,00g	0,00g	0,00g	1,40g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	129,30kcal	16,80g	6,00g	1,30g	0,30g	0,10g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Brokkoli krémleves 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
Brokkolis zöldségpástétom 105g Összetétel: Brokkolis zöldségpástétom 105g	246,80kcal	2,80g	21,40g	10,20g	0,00g	2,10g	2,40g
Bugaci sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,30kcal	13,20g	8,20g	3,70g	0,50g	0,20g	0,80g
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
Citromos pulykaragu leves Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	127,80kcal	11,10g	6,60g	5,30g	0,30g	0,10g	0,20g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,40g	0,10g	1,40g	1,10g	0,90g	0,00g
Csibevagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	128,50kcal	13,20g	5,90g	4,70g	0,20g	0,00g	0,30g
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
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin 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, 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
Darásmetélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	429,80kcal	4,50g	8,30g	83,20g	23,00g	0,50g	0,70g
Dzsem 'mini' 'dupla' Összetétel: Sárgabarack dzsem	125,00kcal	0,00g	0,00g	30,00g	26,50g	0,00g	0,00g
Finomfőzelék 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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
HagymakréMLEVES Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szerecsendió, Vöröshagyma	75,50kcal	1,40g	1,20g	15,10g	2,80g	0,00g	0,10g
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 pulykahúskrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin kocka, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'	69,00kcal	4,20g	5,70g	0,10g	0,00g	0,00g	0,20g
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
Hentes sertésragu 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
Húsos tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Vöröshagyma	420,10kcal	13,00g	19,20g	46,90g	0,30g	0,40g	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
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
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kockasajt 'dupla' Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöldség keverék, Fagy. pritamin paprika, Köles, Liga margarin kocka, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	213,70kcal	5,80g	7,90g	29,00g	0,20g	0,00g	0,60g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,80kcal	17,00g	10,10g	0,70g	0,10g	0,30g	0,30g
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	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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Mexikói főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	201,90kcal	6,80g	3,80g	34,30g	9,20g	0,30g	0,70g
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
Molnárka Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g	159,00kcal	3,80g	2,00g	30,40g	4,40g	0,40g	0,40g
Mustáros sertésszelet 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 rostoslé Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	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
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	224,20kcal	2,40g	3,00g	46,20g	0,00g	0,10g	0,20g
Őszibarack leves 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 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
Paradicsomos burgonyafőzelék Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma, Zeller zöld	199,10kcal	4,30g	4,20g	33,80g	4,90g	0,20g	0,40g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-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
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 ingyenc Összetétel: Fagy. ingyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	73,70kcal	3,60g	1,60g	10,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	254,60kcal	5,00g	8,00g	36,80g	0,00g	0,10g	0,80g
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
Pincepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	120,40kcal	13,70g	4,50g	6,00g	0,40g	0,10g	0,30g
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 Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin kocka, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	358,70kcal	23,90g	13,50g	30,90g	3,90g	0,60g	2,60g
Rakott karfiol Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Liga margarin kocka, Rizs 'Diéta', Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	323,20kcal	17,50g	10,40g	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
Rizsital Összetétel: Rizsital	120,00kcal	2,00g	2,00g	24,00g	0,00g	0,20g	0,00g
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sajtszórat Összetétel: Trappista sajt	47,10kcal	3,90g	3,40g	0,10g	0,00g	0,20g	2,20g
Sárgarépa főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%	181,90kcal	4,40g	4,40g	29,20g	13,50g	0,40g	0,80g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood' Összetétel: Sonkás májaskrém	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott'	247,80kcal	30,60g	10,70g	0,80g	0,00g	0,00g	0,20g
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
Szavacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szavacska 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
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
Tárkonyos csirkeraguleves 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
Tárkonyos krumplileves Összetétel: Babérlevél, Őrölt, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tárkony, Tejfől '12%', Vöröshagyma	107,90kcal	2,60g	2,70g	16,90g	0,90g	0,00g	0,20g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,70g	6,70g	0,20g	0,00g	0,50g	2,80g
Tauris zöldséges felvágott Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	34,40kcal	1,90g	2,80g	0,40g	0,00g	0,40g	1,00g
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', Tejfől '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 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: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-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: 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
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,00g	0,30g	1,10g
Zöldbab leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	90,30kcal	3,20g	1,50g	15,20g	2,40g	0,20g	0,20g
Zöldborsó leves 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
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
Zöldségkrémleves Összetétel: Betű tészta, Étolaj '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: 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
Zöldségleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	69,90kcal	1,90g	2,70g	9,10g	1,90g	0,20g	0,30g