

| Tízórai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | Ebéd A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | Uzsonna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom<br>(9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | Rizsleves; Sült virsli sertés 'diéta';<br>Szárazbabőzelek lisztment. tejfőjös (2)*; Kenyér<br>'Adalékmentes' (1)*;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | Tejfőjös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes'<br>(1)*; Zöldpaprika;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| <b>HÉTFŐ</b><br>2023.04.03. <div> <div>Óvoda: EN=221,08kcal</div> <div> <div>FH=5,78 ZS=9,44g</div> <div>SZH=27,61g CK=5,17g</div> <div>SO=0,95g Tzs=1,39g</div> </div> </div> <div> <div>Iskola: EN=254,42kcal</div> <div> <div>FH=6,31g ZS=9,52g</div> <div>SZH=34,83g CK=7,21g</div> <div>SO=1,09g Tzs=1,43g</div> </div> </div> <div> <div>K. Iskola: EN=412,94kcal</div> <div> <div>FH=10,40g ZS=18,80g</div> <div>SZH=49,01g CK=14,00g</div> <div>SO=1,78g Tzs=2,74g</div> </div> </div>         |  | <div> <div>Óvoda: EN=530,10kcal</div> <div> <div>FH=22,77g ZS=18,01g</div> <div>SZH=68,89g CK=3,12g</div> <div>SO=1,98g Tzs=5,57g</div> </div> </div> <div> <div>Iskola: EN=670,23kcal</div> <div> <div>FH=27,80g ZS=21,49g</div> <div>SZH=90,68g CK=3,99g</div> <div>SO=2,11g Tzs=5,92g</div> </div> </div> <div> <div>K. Iskola: EN=942,82kcal</div> <div> <div>FH=38,68g ZS=37,44g</div> <div>SZH=111,70g CK=4,84g</div> <div>SO=3,14g Tzs=11,29g</div> </div> </div>   |  | <div> <div>Óvoda: EN=130,30kcal</div> <div> <div>FH=5,59g ZS=1,76g</div> <div>SZH=22,35g CK=0,08g</div> <div>SO=0,57g Tzs=0,16g</div> </div> </div> <div> <div>Iskola: EN=185,80kcal</div> <div> <div>FH=6,31g ZS=3,60g</div> <div>SZH=28,85g CK=0,10g</div> <div>SO=0,71g Tzs=0,20g</div> </div> </div> <div> <div>K. Iskola: EN=250,90kcal</div> <div> <div>FH=10,76g ZS=4,64g</div> <div>SZH=39,90g CK=0,14g</div> <div>SO=1,00g Tzs=0,28g</div> </div> </div>   |  |
| <b>KEDD</b><br>2023.04.04. <div> <div>Óvoda: EN=261,38kcal</div> <div> <div>FH=13,75g ZS=9,03g</div> <div>SZH=30,64g CK=9,33g</div> <div>SO=0,85g Tzs=2,76g</div> </div> </div> <div> <div>Iskola: EN=344,86kcal</div> <div> <div>FH=18,36g ZS=12,64g</div> <div>SZH=38,56g CK=11,65g</div> <div>SO=1,04g Tzs=3,45g</div> </div> </div> <div> <div>K. Iskola: EN=444,07kcal</div> <div> <div>FH=23,20g ZS=15,62g</div> <div>SZH=51,43g CK=14,00g</div> <div>SO=1,39g Tzs=4,20g</div> </div> </div>     |  | <div> <div>Óvoda: EN=462,51kcal</div> <div> <div>FH=24,58g ZS=20,31g</div> <div>SZH=55,30g CK=1,50g</div> <div>SO=0,20g Tzs=1,48g</div> </div> </div> <div> <div>Iskola: EN=596,67kcal</div> <div> <div>FH=31,09g ZS=25,15g</div> <div>SZH=76,88g CK=2,09g</div> <div>SO=0,49g Tzs=1,63g</div> </div> </div> <div> <div>K. Iskola: EN=712,51kcal</div> <div> <div>FH=35,48g ZS=30,32g</div> <div>SZH=92,28g CK=2,63g</div> <div>SO=0,64g Tzs=2,29g</div> </div> </div>     |  | <div> <div>Óvoda: EN=253,00kcal</div> <div> <div>FH=3,85g ZS=5,55g</div> <div>SZH=45,45g CK=17,70g</div> <div>SO=0,35g Tzs=1,05g</div> </div> </div> <div> <div>Iskola: EN=253,00kcal</div> <div> <div>FH=3,85g ZS=5,55g</div> <div>SZH=45,45g CK=17,70g</div> <div>SO=0,35g Tzs=1,05g</div> </div> </div> <div> <div>K. Iskola: EN=315,50kcal</div> <div> <div>FH=3,85g ZS=5,55g</div> <div>SZH=60,45g CK=30,85g</div> <div>SO=0,35g Tzs=1,05g</div> </div> </div> |  |
| <b>SZERDA</b><br>2023.04.05. <div> <div>Óvoda: EN=352,90kcal</div> <div> <div>FH=12,45g ZS=10,88g</div> <div>SZH=50,15g CK=20,15g</div> <div>SO=1,16g Tzs=5,43g</div> </div> </div> <div> <div>Iskola: EN=384,30kcal</div> <div> <div>FH=15,05g ZS=13,18g</div> <div>SZH=50,20g CK=20,15g</div> <div>SO=1,34g Tzs=6,33g</div> </div> </div> <div> <div>K. Iskola: EN=415,70kcal</div> <div> <div>FH=17,65g ZS=15,48g</div> <div>SZH=50,23g CK=20,15g</div> <div>SO=1,50g Tzs=6,43g</div> </div> </div> |  | <div> <div>Óvoda: EN=560,74kcal</div> <div> <div>FH=28,41g ZS=13,97g</div> <div>SZH=70,92g CK=17,01g</div> <div>SO=0,93g Tzs=1,51g</div> </div> </div> <div> <div>Iskola: EN=717,31kcal</div> <div> <div>FH=35,50g ZS=18,62g</div> <div>SZH=90,27g CK=20,83g</div> <div>SO=1,26g Tzs=2,12g</div> </div> </div> <div> <div>K. Iskola: EN=895,20kcal</div> <div> <div>FH=42,92g ZS=23,28g</div> <div>SZH=114,58g CK=24,63g</div> <div>SO=1,65g Tzs=2,76g</div> </div> </div> |  | <div> <div>Óvoda: EN=179,60kcal</div> <div> <div>FH=6,55g ZS=6,89g</div> <div>SZH=22,27g CK=0,08g</div> <div>SO=0,95g Tzs=1,81g</div> </div> </div> <div> <div>Iskola: EN=204,70kcal</div> <div> <div>FH=7,09g ZS=6,97g</div> <div>SZH=27,47g CK=0,10g</div> <div>SO=1,09g Tzs=1,85g</div> </div> </div> <div> <div>K. Iskola: EN=234,10kcal</div> <div> <div>FH=11,96g ZS=13,70g</div> <div>SZH=39,34g CK=0,14g</div> <div>SO=1,76g Tzs=3,58g</div> </div> </div>  |  |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2023.04.06. <div> <div>Óvoda: EN=336,10kcal</div> <div> <div>FH=10,64g ZS=6,90g</div> <div>SZH=44,20g CK=9,30g</div> <div>SO=0,85g Tzs=2,70g</div> </div> </div> <div> <div>Iskola: EN=370,50kcal</div> <div> <div>FH=12,35g ZS=7,65g</div> <div>SZH=49,30g CK=11,60g</div> <div>SO=0,90g Tzs=3,15g</div> </div> </div> <div> <div>K. Iskola: EN=392,50kcal</div> <div> <div>FH=13,90g ZS=8,40g</div> <div>SZH=51,60g CK=13,90g</div> <div>SO=0,95g Tzs=3,60g</div> </div> </div>  |  | <div> <div>Óvoda: EN=501,69kcal</div> <div> <div>FH=18,87g ZS=5,83g</div> <div>SZH=88,58g CK=18,44g</div> <div>SO=2,35g Tzs=0,55g</div> </div> </div> <div> <div>Iskola: EN=639,58kcal</div> <div> <div>FH=23,67g ZS=8,01g</div> <div>SZH=111,53g CK=23,58g</div> <div>SO=3,01g Tzs=0,81g</div> </div> </div> <div> <div>K. Iskola: EN=802,23kcal</div> <div> <div>FH=29,20g ZS=9,35g</div> <div>SZH=141,68g CK=30,75g</div> <div>SO=3,81g Tzs=0,98g</div> </div> </div>   |  | <div> <div>Óvoda: EN=124,96kcal</div> <div> <div>FH=6,23g ZS=1,67g</div> <div>SZH=21,45g CK=0,08g</div> <div>SO=0,57g Tzs=0,16g</div> </div> </div> <div> <div>Iskola: EN=175,88kcal</div> <div> <div>FH=7,72g ZS=3,45g</div> <div>SZH=27,35g CK=0,10g</div> <div>SO=0,71g Tzs=0,20g</div> </div> </div> <div> <div>K. Iskola: EN=229,02kcal</div> <div> <div>FH=10,07g ZS=4,48g</div> <div>SZH=38,10g CK=0,14g</div> <div>SO=1,00g Tzs=0,28g</div> </div> </div>   |  |
| <b>PÉNTEK</b><br>2023.04.07. <div> <div>Óvoda: EN=191,22kcal</div> <div> <div>FH=5,56g ZS=6,82g</div> <div>SZH=26,16g CK=5,17g</div> <div>SO=0,88g Tzs=1,94g</div> </div> </div> <div> <div>Iskola: EN=263,28kcal</div> <div> <div>FH=8,90g ZS=9,90g</div> <div>SZH=33,69g CK=7,25g</div> <div>SO=1,36g Tzs=3,06g</div> </div> </div> <div> <div>K. Iskola: EN=340,78kcal</div> <div> <div>FH=11,68g ZS=11,55g</div> <div>SZH=46,24g CK=9,30g</div> <div>SO=1,80g Tzs=3,68g</div> </div> </div>        |  | <div> <div>Óvoda: EN=614,06kcal</div> <div> <div>FH=22,37g ZS=23,27g</div> <div>SZH=75,88g CK=11,96g</div> <div>SO=0,48g Tzs=2,73g</div> </div> </div> <div> <div>Iskola: EN=816,14kcal</div> <div> <div>FH=29,58g ZS=3,61g</div> <div>SZH=100,02g CK=15,48g</div> <div>SO=0,66g Tzs=3,70g</div> </div> </div> <div> <div>K. Iskola: EN=992,25kcal</div> <div> <div>FH=34,48g ZS=35,05g</div> <div>SZH=122,60g CK=19,64g</div> <div>SO=0,75g Tzs=3,78g</div> </div> </div> |  | <div> <div>Óvoda: EN=304,50kcal</div> <div> <div>FH=11,51g ZS=9,59g</div> <div>SZH=41,00g CK=0,15g</div> <div>SO=0,70g Tzs=0,90g</div> </div> </div> <div> <div>Iskola: EN=308,50kcal</div> <div> <div>FH=11,75g ZS=9,65g</div> <div>SZH=41,60g CK=0,15g</div> <div>SO=0,70g Tzs=0,90g</div> </div> </div> <div> <div>K. Iskola: EN=310,50kcal</div> <div> <div>FH=11,87g ZS=9,68g</div> <div>SZH=41,90g CK=0,15g</div> <div>SO=0,70g Tzs=0,90g</div> </div> </div> |  |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Kenyér-Égő ut 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: [mail@suli-host.hu](mailto:mail@suli-host.hu)

Étlap név:  
0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO<sub>2</sub>;  
TZS=Telített zsír;  
(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diététék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;  
9=Hal; 10=Rákkélek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Ciliagútt; 15=Édesítőszer; 16=Pinatesűk  
Diétás ételtek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a  
Szegeklő OVI (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a  
Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a  
SULI-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)  
Suli-Host  
Étkezési  
Rendszer 3.0

| Tízórai                                                                                                                                                                                                        |  |  |  | Ebéd A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  | Uzsonna                                                                                                                                   |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| Tej (2)*, Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnártka (allergénmentes) (1)*;                                                                                                                                        |  |  |  | Frankfurti leves liszt-, tejmentes; Darásmetélt; Alma;                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  | Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;                                                                             |  |  |  |
| HÉTFŐ<br>2023.04.10.                                                                                                                                                                                           |  |  |  | Óvoda: EN=651,14kcal<br>Iskola: EN=680,50kcal<br>FH=10,37g ZS=16,70g<br>FH=14,81g ZS=23,02g<br>SZH=112,65g CK=32,56g<br>SO=1,28g TZS=3,41g<br>SO=2,03g TZS=5,22g                                                                                                                                                              |  |  |  | Óvoda: EN=201,20kcal<br>Iskola: EN=226,30kcal<br>FH=5,63g ZS=9,47g<br>FH=6,37g ZS=9,55g<br>SZH=42,69g CK=0,14g<br>SO=0,95g TZS=1,39g      |  |  |  |
| Óvoda: EN=338,50kcal<br>Iskola: EN=360,50kcal<br>FH=10,05g ZS=8,55g<br>FH=11,60g ZS=9,30g<br>SZH=58,49g CK=32,37g<br>SO=0,55g TZS=2,85g                                                                        |  |  |  | Iskola: EN=680,50kcal<br>K: Iskola: EN=694,71kcal<br>FH=16,93g ZS=26,07g<br>FH=16,93g ZS=26,07g<br>SZH=169,79g CK=38,83g<br>SO=2,18g TZS=5,47g                                                                                                                                                                                |  |  |  | Iskola: EN=184,50kcal<br>K: Iskola: EN=186,50kcal<br>FH=4,95g ZS=4,05g<br>FH=5,07g ZS=4,09g<br>SZH=30,40g CK=0,15g<br>SO=0,70g TZS=0,90g  |  |  |  |
| KEDD<br>2023.04.11.                                                                                                                                                                                            |  |  |  | Óvoda: EN=648,36kcal<br>Iskola: EN=651,79kcal<br>FH=25,04g ZS=25,12g<br>FH=32,38g ZS=33,66g<br>SZH=75,57g CK=17,19g<br>SO=1,10g TZS=1,58g                                                                                                                                                                                     |  |  |  | Óvoda: EN=180,50kcal<br>Iskola: EN=181,80kcal<br>FH=4,71g ZS=3,99g<br>FH=6,21g ZS=3,50g<br>SZH=30,40g CK=0,15g<br>SO=0,70g TZS=0,90g      |  |  |  |
| Óvoda: EN=310,30kcal<br>Iskola: EN=366,80kcal<br>FH=11,08g ZS=10,80g<br>FH=14,40g ZS=13,18g<br>SZH=46,70g CK=20,08g<br>SO=1,14g TZS=3,89g                                                                      |  |  |  | K: Iskola: EN=1 050,75kcal<br>FH=38,70g ZS=38,96g<br>FH=38,70g ZS=38,96g<br>SZH=128,73g CK=31,62g<br>SO=2,10g TZS=2,54g                                                                                                                                                                                                       |  |  |  | Iskola: EN=181,80kcal<br>K: Iskola: EN=246,10kcal<br>FH=6,21g ZS=3,50g<br>FH=10,66g ZS=4,52g<br>SZH=31,00g CK=0,10g<br>SO=1,00g TZS=0,28g |  |  |  |
| SZERDA<br>2023.04.12.                                                                                                                                                                                          |  |  |  | Óvoda: EN=526,08kcal<br>Iskola: EN=674,20kcal<br>FH=26,16g ZS=17,89g<br>FH=33,76g ZS=32,61g<br>SZH=60,26g CK=16,35g<br>SO=0,63g TZS=2,90g                                                                                                                                                                                     |  |  |  | Óvoda: EN=128,50kcal<br>Iskola: EN=128,50kcal<br>FH=5,53g ZS=1,70g<br>FH=6,21g ZS=3,50g<br>SZH=21,96g CK=0,08g<br>SO=0,57g TZS=0,16g      |  |  |  |
| Óvoda: EN=267,60kcal<br>Iskola: EN=314,70kcal<br>FH=12,55g ZS=9,89g<br>FH=14,84g ZS=10,72g<br>SZH=38,97g CK=11,80g<br>SO=1,15g TZS=3,61g                                                                       |  |  |  | K: Iskola: EN=818,70kcal<br>FH=41,41g ZS=29,89g<br>FH=48,39g CK=26,89g<br>SZH=121,21g TZS=4,76g                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  | Iskola: EN=267,50kcal<br>K: Iskola: EN=267,50kcal<br>FH=9,45g ZS=9,30g<br>FH=9,45g ZS=9,30g<br>SZH=35,50g CK=6,15g<br>SO=0,86g TZS=4,50g  |  |  |  |
| CSÜTÖRTÖK<br>2023.04.13.                                                                                                                                                                                       |  |  |  | Óvoda: EN=534,51kcal<br>Iskola: EN=701,83kcal<br>FH=22,38g ZS=20,30g<br>FH=27,51g ZS=26,51g<br>SZH=56,47g CK=17,98g<br>SO=0,19g TZS=1,23g                                                                                                                                                                                     |  |  |  | Óvoda: EN=267,50kcal<br>Iskola: EN=267,50kcal<br>FH=9,45g ZS=9,30g<br>FH=9,45g ZS=9,30g<br>SZH=35,50g CK=6,15g<br>SO=0,86g TZS=4,50g      |  |  |  |
| Óvoda: EN=266,10kcal<br>Iskola: EN=331,40kcal<br>FH=4,96g ZS=7,22g<br>FH=7,70g ZS=10,70g<br>SZH=43,20g CK=12,20g<br>SO=0,96g TZS=2,06g                                                                         |  |  |  | K: Iskola: EN=854,91kcal<br>FH=32,22g ZS=32,56g<br>FH=32,22g ZS=32,56g<br>SZH=85,16g CK=32,67g                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  | Iskola: EN=267,50kcal<br>K: Iskola: EN=267,50kcal<br>FH=9,45g ZS=9,30g<br>FH=9,45g ZS=9,30g<br>SZH=35,50g CK=6,15g<br>SO=0,86g TZS=4,50g  |  |  |  |
| PÉNTEK<br>2023.04.14.                                                                                                                                                                                          |  |  |  | Óvoda: EN=457,74kcal<br>Iskola: EN=588,82kcal<br>FH=25,03g ZS=18,94g<br>FH=32,23g ZS=22,06g<br>SZH=57,93g CK=15,53g<br>SO=0,27g TZS=1,27g                                                                                                                                                                                     |  |  |  | Óvoda: EN=145,90kcal<br>Iskola: EN=185,00kcal<br>FH=5,02g ZS=4,17g<br>FH=7,82g ZS=4,59g<br>SZH=21,47g CK=0,09g<br>SO=1,06g TZS=0,99g      |  |  |  |
| Óvoda: EN=304,00kcal<br>Iskola: EN=304,00kcal<br>FH=8,80g ZS=9,15g<br>FH=8,80g ZS=9,15g<br>SZH=33,00g CK=5,80g<br>SO=0,80g TZS=4,35g                                                                           |  |  |  | K: Iskola: EN=676,73kcal<br>FH=36,46g ZS=24,90g<br>FH=36,46g ZS=24,90g<br>SZH=94,45g CK=6,24g                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  | Iskola: EN=185,00kcal<br>K: Iskola: EN=242,20kcal<br>FH=7,82g ZS=4,59g<br>FH=10,33g ZS=4,92g<br>SZH=38,09g CK=0,14g<br>SO=2,29g TZS=1,31g |  |  |  |
| Étlap változtatás jogát fenntartjuk!<br>Jó étvágyat kívánunk                                                                                                                                                   |  |  |  | SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.<br>6724 Szeged, Kertvárosi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-015<br>E-mail: mail@suli-host.hu                                                                                                                                                                            |  |  |  | Étlap név:<br>0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)                                                                                              |  |  |  |
| Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO <sub>2</sub> ;<br>TZS=Telített zsír.                                                                             |  |  |  | Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oviszegedvaros.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<br>Étkeztetési<br>Rendszer 3.0                                                                                                  |  |  |  |
| (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szóják; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Filumgörög; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Fuhatások |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |                                                                                                                                           |  |  |  |

| Tízórai                                                                                       |  | Ebéd A                                                                                           |  | Uzsonna                                                                                      |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*;<br>Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;                    |  | Tárkonyos csikeraquleves 'tejmentes'; Diós<br>melét (6)*; Alma;                                  |  | Taurus Király szalámi; Bebo margarin 10g;<br>Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;        |  |
| HÉTFŐ<br>2023.04.17.                                                                          |  | Kisiskola: EN=503,10kcal<br>FH=11,77g ZS=12,44g<br>SZH=31,77g CK=6,34g<br>SO=1,15g Tzs=3,19g     |  | Kisiskola: EN=285,00kcal<br>FH=8,82g ZS=15,14g<br>SZH=27,75g CK=0,15g<br>SO=1,49g Tzs=5,55g  |  |
| KEDD<br>2023.04.18.                                                                           |  | Kisiskola: EN=328,59kcal<br>FH=19,70g ZS=23,30g<br>SZH=53,74g CK=14,06g<br>SO=2,08g Tzs=5,44g    |  | Kisiskola: EN=334,10kcal<br>FH=11,96g ZS=13,70g<br>SZH=29,34g CK=0,14g<br>SO=1,79g Tzs=3,59g |  |
| SZERDA<br>2023.04.19.                                                                         |  | Kisiskola: EN=288,04kcal<br>FH=12,43g ZS=5,49g<br>SZH=46,17g CK=9,30g<br>SO=2,10g Tzs=1,54g      |  | Kisiskola: EN=267,50kcal<br>FH=9,45g ZS=9,30g<br>SZH=35,50g CK=6,15g<br>SO=0,85g Tzs=4,50g   |  |
| CSÜTÖRTÖK<br>2023.04.20.                                                                      |  | Kisiskola: EN=579,91kcal<br>FH=28,05g ZS=17,70g<br>SZH=94,58g CK=9,71g<br>SO=0,71g Tzs=1,46g     |  | Kisiskola: EN=294,20kcal<br>FH=6,45g ZS=6,88g<br>SZH=22,27g CK=0,08g<br>SO=0,99g Tzs=1,81g   |  |
| PÉNTEK<br>2023.04.21.                                                                         |  | Kisiskola: EN=828,40kcal<br>FH=29,37g ZS=24,02g<br>SZH=96,86g CK=18,60g<br>SO=1,69g Tzs=1,53g    |  | Kisiskola: EN=253,10kcal<br>FH=3,85g ZS=5,55g<br>SZH=45,45g CK=17,70g<br>SO=0,35g Tzs=1,05g  |  |
| Tea csipkebogyó; Gépsonka (diéta); Bebo<br>margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;          |  | Zöldsegleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás<br>csirke (combfilé); Uborkasaláta;                  |  | Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle<br>(adalékmentes) (1)*;                              |  |
| Tej (2)*; Házi zöldseges sertéshúskrém<br>'tejmentes'; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;            |  | Szilvaleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*;<br>Rizi-bizi; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Alma; |  | Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyer<br>'Adalékmentes' (1)*;                               |  |
| Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer<br>'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;                    |  | Brokkoli krémleves 'tej-, lisztmentes'; Almás<br>sajtos csirkerecomb (2)*; Burgonyapüré natur;   |  | Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika<br>(allergénmentes) (1)*;                     |  |
| Óvoda: EN=227,90kcal<br>FH=8,12g ZS=9,16g<br>SZH=27,40g CK=5,78g<br>SO=0,71g Tzs=4,31g        |  | Óvoda: EN=510,61kcal<br>FH=28,93g ZS=12,76g<br>SZH=84,34g CK=6,08g<br>SO=0,63g Tzs=2,18g         |  | Óvoda: EN=208,70kcal<br>FH=6,04g ZS=10,57g<br>SZH=21,89g CK=0,11g<br>SO=1,03g Tzs=3,64g      |  |
| Iskola: EN=257,00kcal<br>FH=9,10g ZS=9,30g<br>SZH=33,20g CK=5,84g<br>SO=0,85g Tzs=4,35g       |  | Iskola: EN=672,88kcal<br>FH=38,46g ZS=17,94g<br>SZH=82,21g CK=7,73g<br>SO=1,15g Tzs=3,91g        |  | Iskola: EN=285,00kcal<br>FH=8,82g ZS=15,14g<br>SZH=27,75g CK=0,15g<br>SO=1,49g Tzs=5,55g     |  |
| Kisiskola: EN=309,20kcal<br>FH=10,70g ZS=9,49g<br>SZH=43,30g CK=5,84g<br>SO=1,13g Tzs=4,43g   |  | Kisiskola: EN=785,01kcal<br>FH=43,18g ZS=20,28g<br>SZH=98,84g CK=9,28g<br>SO=1,20g Tzs=4,14g     |  | Kisiskola: EN=337,20kcal<br>FH=10,43g ZS=15,33g<br>SZH=38,45g CK=0,19g<br>SO=1,77g Tzs=5,61g |  |
| Óvoda: EN=229,06kcal<br>FH=13,41g ZS=6,94g<br>SZH=30,13g CK=9,33g<br>SO=0,85g Tzs=2,56g       |  | Óvoda: EN=503,32kcal<br>FH=18,45g ZS=10,45g<br>SZH=83,07g CK=6,45g<br>SO=1,77g Tzs=1,20g         |  | Óvoda: EN=170,50kcal<br>FH=5,56g ZS=6,82g<br>SZH=21,10g CK=0,12g<br>SO=0,89g Tzs=1,94g       |  |
| Iskola: EN=302,52kcal<br>FH=17,81g ZS=8,58g<br>SZH=37,67g CK=11,65g<br>SO=1,04g Tzs=3,05g     |  | Iskola: EN=665,24kcal<br>FH=24,27g ZS=13,59g<br>SZH=125,67g CK=25,19g<br>SO=2,23g Tzs=1,56g      |  | Iskola: EN=234,20kcal<br>FH=6,90g ZS=9,90g<br>SZH=26,60g CK=0,16g<br>SO=1,36g Tzs=3,06g      |  |
| Kisiskola: EN=407,32kcal<br>FH=25,04g ZS=11,11g<br>SZH=50,45g CK=13,99g<br>SO=1,37g Tzs=3,58g |  | Kisiskola: EN=816,62kcal<br>FH=30,02g ZS=15,86g<br>SZH=154,76g CK=33,02g<br>SO=2,83g Tzs=1,98g   |  | Kisiskola: EN=307,70kcal<br>FH=11,68g ZS=11,56g<br>SZH=37,15g CK=0,24g<br>SO=1,80g Tzs=3,68g |  |
| Óvoda: EN=227,90kcal<br>FH=8,12g ZS=9,16g<br>SZH=27,40g CK=5,78g<br>SO=0,71g Tzs=4,31g        |  | Óvoda: EN=510,61kcal<br>FH=28,93g ZS=12,76g<br>SZH=84,34g CK=6,08g<br>SO=0,63g Tzs=2,18g         |  | Óvoda: EN=253,10kcal<br>FH=3,85g ZS=5,55g<br>SZH=45,45g CK=17,70g<br>SO=0,35g Tzs=1,05g      |  |
| Iskola: EN=257,00kcal<br>FH=9,10g ZS=9,30g<br>SZH=33,20g CK=5,84g<br>SO=0,85g Tzs=4,35g       |  | Iskola: EN=672,88kcal<br>FH=38,46g ZS=17,94g<br>SZH=82,21g CK=7,73g<br>SO=1,15g Tzs=3,91g        |  | Iskola: EN=253,10kcal<br>FH=3,85g ZS=5,55g<br>SZH=45,45g CK=17,70g<br>SO=0,35g Tzs=1,05g     |  |
| Kisiskola: EN=309,20kcal<br>FH=10,70g ZS=9,49g<br>SZH=43,30g CK=5,84g<br>SO=1,13g Tzs=4,43g   |  | Kisiskola: EN=785,01kcal<br>FH=43,18g ZS=20,28g<br>SZH=98,84g CK=9,28g<br>SO=1,20g Tzs=4,14g     |  | Kisiskola: EN=315,50kcal<br>FH=3,85g ZS=5,55g<br>SZH=45,45g CK=17,70g<br>SO=0,35g Tzs=1,05g  |  |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.  
6724 Szeged, Kenyeri úti 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=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SO;  
TZS=Telített zsír;  
(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diététik, mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró;  
9=Hal; 10=Ráktétik; 11=Mustár; 12=Szezám, 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhítósók  
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a  
Szegei OVI (www.o.vi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST  
Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a  
SULI-HOST Kft. dietetikussáól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)  
Suli-Host  
Étkezletesi  
Rendszer 3.0

| Tízórai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  | Ebéd A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  | Uzsonna                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Joghurt (2)*; Zöldsézes harcsapástétom (9)*;<br>Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  | Babulyás leves sertéshússal; Gyümölcsrizs<br>tejes' (2)*; Alma;                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | Mini méz; Bebo margarin 10g; Kifli<br>(adalékmentes) (1)*;                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
| HÉTFŐ<br>2023.04.24.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  | Óvoda: EN-560,38kcal<br>Iskola: EN-703,35kcal<br>Kisiskola: EN-891,36kcal<br>FH-23,73g ZS-11,10g<br>FH-35,61g ZS-13,76g<br>FH-43,68g ZS-16,53g<br>SZH-24,71g CK-32,38g<br>SZH-120,86g CK-43,03g<br>SZH-94,82g CK-43,03g<br>SO-0,48g Tzs-2,92g<br>SO-0,69g Tzs-3,48g<br>SO-0,74g Tzs-4,03g                                              |  |  | Óvoda: EN-274,00kcal<br>Iskola: EN-274,00kcal<br>Kisiskola: EN-274,00kcal<br>FH-4,00g ZS-3,90g<br>FH-4,00g ZS-3,90g<br>SZH-43,78g CK-16,52g<br>SZH-43,78g CK-16,52g<br>SO-0,65g Tzs-0,90g<br>SO-0,65g Tzs-0,90g                                                                   |  |  |
| KEDD<br>2023.04.25.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  | Óvoda: EN-513,55kcal<br>Iskola: EN-635,59kcal<br>Kisiskola: EN-746,28kcal<br>FH-24,40g ZS-11,10g<br>FH-30,55g ZS-18,49g<br>FH-34,37g ZS-23,16g<br>SZH-24,71g CK-32,38g<br>SZH-120,86g CK-43,03g<br>SZH-94,82g CK-43,03g<br>SO-0,48g Tzs-2,92g<br>SO-0,69g Tzs-3,48g<br>SO-0,74g Tzs-4,03g                                              |  |  | Óvoda: EN-280,00kcal<br>Iskola: EN-322,00kcal<br>Kisiskola: EN-322,00kcal<br>FH-5,78g ZS-5,90g<br>FH-6,30g ZS-6,90g<br>SZH-43,78g CK-16,52g<br>SZH-43,78g CK-16,52g<br>SO-0,70g Tzs-1,15g<br>SO-0,70g Tzs-1,15g                                                                   |  |  |
| SZERDA<br>2023.04.26.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  | Óvoda: EN-610,10kcal<br>Iskola: EN-801,35kcal<br>Kisiskola: EN-954,75kcal<br>FH-22,80g ZS-23,45g<br>FH-28,84g ZS-31,09g<br>FH-32,60g ZS-36,87g<br>SZH-24,71g CK-32,38g<br>SZH-97,73g CK-1,77g<br>SZH-118,67g CK-2,11g<br>SO-0,56g Tzs-1,44g<br>SO-0,95g Tzs-1,94g<br>SO-1,14g Tzs-2,35g                                                |  |  | Óvoda: EN-183,20kcal<br>Iskola: EN-210,70kcal<br>Kisiskola: EN-341,30kcal<br>FH-6,65g ZS-6,92g<br>FH-7,59g ZS-7,02g<br>FH-12,56g ZS-13,76g<br>SZH-22,78g CK-0,08g<br>SZH-28,32g CK-0,10g<br>SZH-40,36g CK-0,14g<br>SO-0,95g Tzs-1,81g<br>SO-1,09g Tzs-1,85g<br>SO-1,76g Tzs-3,88g |  |  |
| CSÜTÖRTÖK<br>2023.04.27.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  | Óvoda: EN-540,90kcal<br>Iskola: EN-671,52kcal<br>Kisiskola: EN-784,98kcal<br>FH-24,29g ZS-17,02g<br>FH-30,34g ZS-19,93g<br>FH-34,60g ZS-22,16g<br>SZH-24,71g CK-32,38g<br>SZH-97,73g CK-1,77g<br>SZH-118,67g CK-2,11g<br>SO-0,56g Tzs-1,44g<br>SO-0,95g Tzs-1,94g<br>SO-1,14g Tzs-2,35g                                                |  |  | Óvoda: EN-145,90kcal<br>Iskola: EN-185,00kcal<br>Kisiskola: EN-242,20kcal<br>FH-5,02g ZS-4,17g<br>FH-7,82g ZS-4,59g<br>FH-10,33g ZS-4,92g<br>SZH-21,47g CK-0,08g<br>SZH-27,35g CK-0,10g<br>SZH-38,09g CK-0,14g<br>SO-1,06g Tzs-0,98g<br>SO-1,70g Tzs-1,17g<br>SO-2,29g Tzs-1,31g  |  |  |
| PÉNTEK<br>2023.04.28.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  | Óvoda: EN-613,04kcal<br>Iskola: EN-793,14kcal<br>Kisiskola: EN-968,19kcal<br>FH-27,57g ZS-17,16g<br>FH-35,28g ZS-23,36g<br>FH-41,31g ZS-28,14g<br>SZH-24,71g CK-32,38g<br>SZH-105,57g CK-10,39g<br>SZH-128,82g CK-11,63g<br>SO-1,33g Tzs-2,29g<br>SO-1,72g Tzs-2,92g<br>SO-2,29g Tzs-3,50g                                             |  |  | Óvoda: EN-253,00kcal<br>Iskola: EN-253,00kcal<br>Kisiskola: EN-315,50kcal<br>FH-3,85g ZS-5,55g<br>FH-3,85g ZS-5,55g<br>SZH-45,45g CK-17,70g<br>SZH-45,45g CK-17,70g<br>SO-0,35g Tzs-1,05g<br>SO-0,35g Tzs-1,05g                                                                   |  |  |
| <b>Étlap változtatás jogát fenntartjuk!</b><br><b>Jó étvágyat kívánunk</b><br><br><b>SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.</b><br>6724 Szeged, Kertvárosi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016<br>E-mail: mail@suli-host.hu                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  | Tej (2)*; Gépsonka (diéta); Bebo margarin 10g;<br>Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;<br>Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-,<br>lisztmentes); Parajfőzelék tejfel (2)*; Főtt<br>burgonya; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;                                                                                                    |  |  | Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka<br>(allergénmentes) (1)*;                                                                                                                                                                                                           |  |  |
| Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO <sub>2</sub> ;<br>(*) Allergének: 1=Gluten; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;<br>9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek<br>SZegedi OVI (www.ovi-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST<br>Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a<br>SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081) |  |  | Diétás ételk összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a<br>SZegedi OVI (www.ovi-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST<br>Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a<br>SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081) |  |  | Süli-Host<br>Éteketészeti<br>Rendszer 3.0                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |

# Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                        | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Alma<br>Összetétel: Alma 'Idared'                                                                                                                                                                                                                            | 34,10kcal  | 0,44g   | 0,00g  | 7,70g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Almaleves (tejes)<br>Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'                                                                                                                                  | 120,57kcal | 1,72g   | 0,61g  | 26,10g     | 21,28g | 0,09g | 0,27g         |
| Almamártás<br>Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'                                                                                                                  | 153,39kcal | 1,77g   | 4,45g  | 25,11g     | 17,10g | 0,04g | 0,20g         |
| Almás sajtos csirkecomb<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt                                                                                      | 242,70kcal | 20,25g  | 11,43g | 13,64g     | 4,42g  | 0,38g | 2,14g         |
| Babgulyás leves sertéshússal<br>Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma | 227,66kcal | 17,16g  | 6,41g  | 23,95g     | 0,85g  | 0,18g | 0,22g         |
| Bácskai rizseshús sertés<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                           | 251,17kcal | 13,91g  | 9,79g  | 40,47g     | 0,25g  | 0,45g | 0,61g         |
| Banán<br>Összetétel: Banán                                                                                                                                                                                                                                   | 115,50kcal | 1,43g   | 0,00g  | 26,62g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Baromfi párizsi (diéta)<br>Összetétel: Allergén mentes Csirkejő Baromfi Rúd                                                                                                                                                                                  | 40,20kcal  | 2,00g   | 3,40g  | 0,40g      | 0,12g  | 0,40g | 1,20g         |
| Bebo margarin 10g<br>Összetétel: Bebo mini margarin                                                                                                                                                                                                          | 31,50kcal  | 0,00g   | 3,50g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,70g         |
| Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'<br>Összetétel: Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                  | 67,91kcal  | 3,48g   | 0,52g  | 11,50g     | 1,66g  | 0,22g | 0,04g         |
| Burgonyaleves (tejmentes)<br>Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                           | 110,30kcal | 2,62g   | 2,22g  | 18,63g     | 0,98g  | 0,04g | 0,22g         |
| Burgonyaleves tejfölös<br>Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                | 107,80kcal | 2,61g   | 2,70g  | 16,86g     | 0,89g  | 0,05g | 0,22g         |
| Burgonyapüré natur<br>Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                          | 200,00kcal | 5,20g   | 0,80g  | 39,20g     | 0,00g  | 0,03g | 0,00g         |
| Csemege uborka<br>Összetétel: Csemege uborka                                                                                                                                                                                                                 | 8,40kcal   | 0,36g   | 0,06g  | 1,44g      | 1,14g  | 0,90g | 0,00g         |
| Csirkemájkrém 30g<br>Összetétel: Csirke májaskrém 30g                                                                                                                                                                                                        | 79,20kcal  | 3,39g   | 6,57g  | 1,47g      | 0,00g  | 0,39g | 1,65g         |
| Csirkemájkrém 50g<br>Összetétel: Csirke májaskrém 50g                                                                                                                                                                                                        | 0,00kcal   | 0,00g   | 0,00g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Csontleves<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsá tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                        | 60,41kcal  | 1,04g   | 2,11g  | 9,16g      | 1,10g  | 0,04g | 0,22g         |
| Darásmetélt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta                                                                                                                              | 465,83kcal | 4,47g   | 8,26g  | 92,24g     | 32,00g | 0,47g | 0,70g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)      Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                          | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Diós metélt<br>Összetétel: Dióbél, Étolaj 'napraforgó', Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta                                                                                                                                          | 400,34kcal | 5,66g   | 12,10g | 65,75g     | 17,50g | 0,03g | 0,10g         |
| Finomfőzelék tejes<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                   | 201,98kcal | 7,31g   | 3,62g  | 33,09g     | 16,04g | 0,13g | 0,63g         |
| Főtt burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                           | 94,00kcal  | 2,50g   | 0,30g  | 18,40g     | 0,00g  | 0,03g | 0,00g         |
| Frankfurti leves liszt-,tejmentes<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vírslí, Vöröshagyma | 151,21kcal | 5,46g   | 8,44g  | 12,71g     | 0,56g  | 0,82g | 2,70g         |
| Gépsonka (diéta)<br>Összetétel: Allergén mentes gépsonka                                                                                                                                                                                       | 17,60kcal  | 2,90g   | 0,55g  | 0,28g      | 0,04g  | 0,45g | 0,22g         |
| Gomba krémleves tej-, lisztmentes<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma            | 71,01kcal  | 2,39g   | 2,24g  | 10,19g     | 0,27g  | 0,08g | 0,22g         |
| Gomba leves<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma                           | 79,32kcal  | 2,76g   | 2,20g  | 11,76g     | 0,99g  | 0,09g | 0,22g         |
| Gombás sertésragu<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                  | 135,88kcal | 13,22g  | 8,57g  | 0,81g      | 0,25g  | 0,30g | 0,40g         |
| Gyümölcsrizs 'tejes'<br>Összetétel: Fagy. alma, Kristálycukor, Rizs 'A', Tej '1,5%'                                                                                                                                                            | 298,60kcal | 12,13g  | 4,69g  | 63,06g     | 31,50g | 0,30g | 2,70g         |
| Házi pulykahúskrém<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'                                                                                                                                     | 69,38kcal  | 4,29g   | 5,68g  | 0,13g      | 0,05g  | 0,09g | 0,80g         |
| Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'<br>Összetétel: Liga margarin, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'                                                                                                                           | 50,66kcal  | 4,25g   | 3,62g  | 0,13g      | 0,05g  | 0,09g | 0,60g         |
| Jégcsapretek<br>Összetétel: Jégcsap retek                                                                                                                                                                                                      | 4,20kcal   | 0,33g   | 0,03g  | 0,36g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Joghurt<br>Összetétel: Natúr joghurt                                                                                                                                                                                                           | 93,00kcal  | 5,10g   | 5,40g  | 6,00g      | 6,00g  | 0,15g | 3,60g         |
| Káposzta saláta<br>Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'                                                                                                                                                | 58,56kcal  | 1,30g   | 0,17g  | 12,69g     | 8,00g  | 0,03g | 0,01g         |
| Kefir<br>Összetétel: Kefir                                                                                                                                                                                                                     | 90,00kcal  | 4,80g   | 5,25g  | 5,70g      | 5,70g  | 0,15g | 3,45g         |
| Kenyér 'Adalékmentes'<br>Összetétel: Adalékmentes kenyér                                                                                                                                                                                       | 100,40kcal | 2,96g   | 0,32g  | 20,80g     | 0,08g  | 0,56g | 0,16g         |
| Kenyér 'Adalékmentes'<br>Összetétel: Adalékmentes kenyér                                                                                                                                                                                       | 100,40kcal | 2,96g   | 0,32g  | 20,80g     | 0,08g  | 0,56g | 0,16g         |
| Kifli (adalékmentes)<br>Összetétel: Adalékmentes kifli 50g                                                                                                                                                                                     | 182,50kcal | 4,00g   | 0,40g  | 27,30g     | 0,10g  | 0,65g | 0,20g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Körözött 'házi'                                                                                                                                                                                                      | 28,15kcal  | 2,93g   | 1,37g  | 0,84g      | 0,04g  | 0,03g | 0,00g         |
| Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                           |            |         |        |            |        |       |               |
| Kukoricás rizs                                                                                                                                                                                                       | 172,70kcal | 4,60g   | 5,76g  | 36,89g     | 0,83g  | 0,03g | 0,64g         |
| Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                          |            |         |        |            |        |       |               |
| Lebbencs leves                                                                                                                                                                                                       | 105,78kcal | 2,14g   | 2,99g  | 16,53g     | 0,89g  | 0,23g | 0,53g         |
| Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma    |            |         |        |            |        |       |               |
| Lecsós sertésszelet                                                                                                                                                                                                  | 178,33kcal | 13,25g  | 12,65g | 1,97g      | 0,42g  | 0,45g | 1,53g         |
| Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika                                                              |            |         |        |            |        |       |               |
| Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'                                                                                                                                                                                       | 85,04kcal  | 1,16g   | 0,15g  | 19,33g     | 15,35g | 0,03g | 0,00g         |
| Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                                  |            |         |        |            |        |       |               |
| Meggy mártás 'tejmentes'                                                                                                                                                                                             | 200,20kcal | 2,30g   | 4,89g  | 35,94g     | 25,25g | 0,15g | 0,50g         |
| Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                             |            |         |        |            |        |       |               |
| Milánói makaróni                                                                                                                                                                                                     | 457,68kcal | 14,84g  | 18,51g | 56,03g     | 8,98g  | 0,18g | 0,34g         |
| Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma |            |         |        |            |        |       |               |
| Mini dzsem                                                                                                                                                                                                           | 62,50kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 15,00g     | 13,25g | 0,00g | 0,00g         |
| Összetétel: Sárgabarack dzsem                                                                                                                                                                                        |            |         |        |            |        |       |               |
| Mini méz                                                                                                                                                                                                             | 60,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 16,48g     | 16,42g | 0,00g | 0,00g         |
| Összetétel: Miniméz 20g                                                                                                                                                                                              |            |         |        |            |        |       |               |
| Molnárka (allergénmentes)                                                                                                                                                                                            | 159,00kcal | 3,85g   | 2,05g  | 30,45g     | 4,45g  | 0,35g | 0,35g         |
| Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g                                                                                                                                                                                |            |         |        |            |        |       |               |
| Mustáros sertésszelet (diéta)                                                                                                                                                                                        | 207,16kcal | 17,35g  | 13,26g | 3,65g      | 0,34g  | 0,01g | 0,70g         |
| Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                      |            |         |        |            |        |       |               |
| Natúr sertésszelet                                                                                                                                                                                                   | 201,51kcal | 17,23g  | 12,06g | 5,05g      | 0,21g  | 0,30g | 0,60g         |
| Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                 |            |         |        |            |        |       |               |
| Őszibarack rostoslé (dobozos)                                                                                                                                                                                        | 94,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 22,00g     | 12,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Összetétel: 50%-os őszibarack dobozos gyümölcslé                                                                                                                                                                     |            |         |        |            |        |       |               |
| Pápai sonka (diéta)                                                                                                                                                                                                  | 32,00kcal  | 4,60g   | 1,40g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,58g | 0,00g         |
| Összetétel: Pápai sonka                                                                                                                                                                                              |            |         |        |            |        |       |               |
| Paprikás burgonya sertéshússal                                                                                                                                                                                       | 411,93kcal | 22,17g  | 16,35g | 39,23g     | 0,76g  | 0,15g | 1,02g         |
| Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kömény, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                            |            |         |        |            |        |       |               |
| Paprikás sült hal                                                                                                                                                                                                    | 102,51kcal | 9,45g   | 4,20g  | 6,48g      | 0,00g  | 0,90g | 0,41g         |
| Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'                                                                                                     |            |         |        |            |        |       |               |
| Paradicsom leves                                                                                                                                                                                                     | 122,24kcal | 1,81g   | 3,09g  | 21,68g     | 12,48g | 0,06g | 0,33g         |
| Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                                            |            |         |        |            |        |       |               |
| Paradicsomos harcsapástétom                                                                                                                                                                                          | 100,80kcal | 2,67g   | 9,15g  | 1,89g      | 0,06g  | 0,39g | 1,23g         |
| Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom                                                                                                                                                                              |            |         |        |            |        |       |               |

# Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                      | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Paradicsomos káposzta                                                                                                                                                                                                                      | 135,56kcal | 3,87g   | 2,36g  | 24,61g     | 10,97g | 0,07g | 0,24g         |
| Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                                                    |            |         |        |            |        |       |               |
| Parajfőzelék tejjel                                                                                                                                                                                                                        | 157,13kcal | 6,42g   | 5,62g  | 20,34g     | 7,60g  | 0,40g | 1,30g         |
| Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                            |            |         |        |            |        |       |               |
| Párolt csirkemell                                                                                                                                                                                                                          | 144,11kcal | 20,02g  | 5,44g  | 3,26g      | 0,00g  | 0,30g | 0,50g         |
| Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott'                                                                                                                                              |            |         |        |            |        |       |               |
| Párolt rizs                                                                                                                                                                                                                                | 121,15kcal | 2,56g   | 3,34g  | 31,67g     | 0,04g  | 0,06g | 0,35g         |
| Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                   |            |         |        |            |        |       |               |
| Párolt rizs                                                                                                                                                                                                                                | 204,74kcal | 3,85g   | 7,54g  | 47,56g     | 0,09g  | 0,09g | 0,80g         |
| Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                   |            |         |        |            |        |       |               |
| Párolt zöldségek ínycenc                                                                                                                                                                                                                   | 73,80kcal  | 3,62g   | 1,60g  | 10,82g     | 0,02g  | 0,09g | 0,21g         |
| Összetétel: Fagy. ínycenc zöldség keverék, Liga margarin, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                    |            |         |        |            |        |       |               |
| Petrezselymes túrókrém                                                                                                                                                                                                                     | 24,56kcal  | 2,27g   | 1,35g  | 0,65g      | 0,00g  | 0,01g | 0,00g         |
| Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'                                                                                                                                                            |            |         |        |            |        |       |               |
| Pírtott kukoricadara                                                                                                                                                                                                                       | 120,74kcal | 2,00g   | 6,12g  | 14,00g     | 0,00g  | 0,06g | 0,60g         |
| Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                               |            |         |        |            |        |       |               |
| Poharas tej                                                                                                                                                                                                                                | 124,00kcal | 6,80g   | 5,60g  | 10,60g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Összetétel: Poharas tej                                                                                                                                                                                                                    |            |         |        |            |        |       |               |
| Rakott brokkoli kölessel sajtos                                                                                                                                                                                                            | 369,74kcal | 23,91g  | 14,80g | 30,88g     | 3,86g  | 0,56g | 2,57g         |
| Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. piritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma |            |         |        |            |        |       |               |
| Rizi-bizi                                                                                                                                                                                                                                  | 173,87kcal | 4,86g   | 5,80g  | 36,57g     | 2,09g  | 0,31g | 0,63g         |
| Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                  |            |         |        |            |        |       |               |
| Rizsleves                                                                                                                                                                                                                                  | 48,66kcal  | 1,44g   | 1,14g  | 9,81g      | 1,39g  | 0,06g | 0,13g         |
| Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                            |            |         |        |            |        |       |               |
| Rostos almálé                                                                                                                                                                                                                              | 84,20kcal  | 0,30g   | 0,08g  | 20,50g     | 20,00g | 0,00g | 0,03g         |
| Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcslé                                                                                                                                                                                                 |            |         |        |            |        |       |               |
| Sajtszórat                                                                                                                                                                                                                                 | 47,10kcal  | 3,90g   | 3,45g  | 0,08g      | 0,00g  | 0,24g | 2,25g         |
| Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                                 |            |         |        |            |        |       |               |
| Sertés flekken                                                                                                                                                                                                                             | 189,93kcal | 17,44g  | 10,28g | 5,84g      | 0,42g  | 0,15g | 0,41g         |
| Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                        |            |         |        |            |        |       |               |
| Sertés sült                                                                                                                                                                                                                                | 140,02kcal | 16,84g  | 7,40g  | 0,62g      | 0,13g  | 0,01g | 0,10g         |
| Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                               |            |         |        |            |        |       |               |
| Sült csirkecomb                                                                                                                                                                                                                            | 152,58kcal | 16,00g  | 7,04g  | 0,50g      | 0,00g  | 0,01g | 0,20g         |
| Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'                                                                                                                                                                   |            |         |        |            |        |       |               |
| Sült csirkemell                                                                                                                                                                                                                            | 114,47kcal | 19,76g  | 3,56g  | 0,40g      | 0,00g  | 0,30g | 0,30g         |
| Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'                                                                                                                                                                            |            |         |        |            |        |       |               |

# Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                 | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Sült hal kukoricadarával<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'                                                                                        | 100,44kcal | 9,60g   | 4,32g  | 5,61g      | 0,00g  | 0,85g | 0,40g         |
| Sült virsli sertés 'diéta'<br>Összetétel: Virsli                                                                                                                                                                      | 144,00kcal | 6,60g   | 12,60g | 1,02g      | 0,06g  | 1,32g | 4,98g         |
| Szárazbabfőzelék lisztment. tejfölös<br>Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma               | 237,03kcal | 11,77g  | 3,95g  | 37,26g     | 1,58g  | 0,01g | 0,30g         |
| Szarvacska tészta gluténment.<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta                                                                                                                    | 249,05kcal | 2,40g   | 5,80g  | 46,20g     | 0,00g  | 0,15g | 0,50g         |
| Szilvaleves 'tejmentes'<br>Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                       | 92,44kcal  | 0,75g   | 0,13g  | 21,53g     | 17,22g | 0,01g | 0,00g         |
| Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma | 100,20kcal | 1,86g   | 3,17g  | 15,21g     | 0,93g  | 0,18g | 0,32g         |
| Tarhonyás csirke (combfilé)<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma                                  | 376,08kcal | 19,77g  | 11,76g | 45,91g     | 0,51g  | 0,30g | 0,71g         |
| Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma    | 115,90kcal | 11,19g  | 4,63g  | 6,81g      | 0,78g  | 0,26g | 0,21g         |
| Tauris Király szalámi<br>Összetétel: Király szalámi                                                                                                                                                                   | 70,80kcal  | 2,72g   | 6,66g  | 0,15g      | 0,03g  | 0,47g | 2,78g         |
| Tea citromos<br>Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű                                                                                                                                                        | 20,72kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 5,06g      | 5,05g  | 0,00g | 0,00g         |
| Tea csipkebogyó<br>Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres                                                                                                                                              | 20,48kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 5,04g      | 5,03g  | 0,00g | 0,00g         |
| Tej<br>Összetétel: Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                         | 88,00kcal  | 6,20g   | 3,00g  | 9,20g      | 9,20g  | 0,20g | 1,80g         |
| Tejberizs<br>Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                           | 234,50kcal | 9,39g   | 3,15g  | 56,65g     | 17,20g | 0,20g | 1,80g         |
| Tejfölös túró (házi)<br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'                                                                                                                                  | 24,50kcal  | 2,27g   | 1,35g  | 0,65g      | 0,00g  | 0,01g | 0,00g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér (adalékmentes)<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                           | 100,80kcal | 3,92g   | 0,45g  | 20,30g     | 0,27g  | 0,63g | 0,18g         |
| Toast sonkás felvágott (diéta)<br>Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet                                                                                                                                     | 14,00kcal  | 2,06g   | 0,35g  | 0,67g      | 0,00g  | 0,50g | 0,13g         |
| Tört burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                             | 238,67kcal | 5,03g   | 6,12g  | 37,01g     | 0,09g  | 0,30g | 0,60g         |
| Trappista sajt<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                          | 94,20kcal  | 7,80g   | 6,90g  | 0,15g      | 0,00g  | 0,48g | 4,50g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2023.04.01.-től 2023.04.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                            | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Uborka<br>Összetétel: Kigó uborka                                                                                                                                                                                                | 3,60kcal   | 0,30g   | 0,03g  | 0,51g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Uborkasaláta<br>Összetétel: Bioecet, Kigó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'                                                                                                                                                   | 24,10kcal  | 0,60g   | 0,06g  | 5,02g      | 4,00g  | 0,01g | 0,00g         |
| Vadas pulykaapró<br>Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Örölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma              | 226,74kcal | 18,10g  | 14,48g | 4,87g      | 0,53g  | 0,22g | 0,61g         |
| Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes)<br>Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                | 151,21kcal | 13,07g  | 8,70g  | 4,21g      | 0,09g  | 0,30g | 0,60g         |
| Vagdalt pogácsa burgonyás<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                | 221,55kcal | 11,18g  | 16,74g | 4,83g      | 0,34g  | 0,15g | 0,26g         |
| Vagdalt sertés(tojás-, lisztmentes)<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                      | 221,55kcal | 11,18g  | 16,74g | 4,83g      | 0,34g  | 0,06g | 0,26g         |
| Zala Kométa<br>Összetétel: Zala felvágott                                                                                                                                                                                        | 38,60kcal  | 2,60g   | 3,00g  | 0,30g      | 0,04g  | 0,33g | 1,08g         |
| Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                | 75,17kcal  | 3,19g   | 1,31g  | 12,08g     | 2,98g  | 0,05g | 0,15g         |
| Zöldborsófőzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%                                                                                      | 226,21kcal | 9,04g   | 4,90g  | 34,91g     | 15,84g | 0,21g | 0,84g         |
| Zöldborsós sertésragu<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                 | 145,57kcal | 13,90g  | 7,72g  | 4,20g      | 1,17g  | 0,15g | 0,32g         |
| Zöldfűszeres harcsapástétom<br>Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom                                                                                                                                                           | 100,20kcal | 2,61g   | 9,12g  | 1,77g      | 0,06g  | 0,39g | 1,23g         |
| Zöldpaprika<br>Összetétel: Zöldpaprika                                                                                                                                                                                           | 6,00kcal   | 0,36g   | 0,09g  | 0,90g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Zöldségleves 'tej-, cukormentes'<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 68,62kcal  | 1,83g   | 2,61g  | 8,90g      | 1,94g  | 0,07g | 0,27g         |
| Zsemle (adalékmentes)<br>Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g                                                                                                                                                                     | 143,00kcal | 4,35g   | 0,40g  | 29,50g     | 0,15g  | 0,70g | 0,20g         |