

HÉTFŐ 2024.09.30.		KEDD 2024.10.01.		SZERDA 2024.10.02.		CSÜTÖRTÖK 2024.10.03.		PÉNTEK 2024.10.04.																																																																																																																																																																																					
Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai																																																																																																																																																																																					
Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;		Tej (2)*; Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Tea citromos; Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;																																																																																																																																																																																					
Gulyás leves sertéshússal; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Őszibarack;		Karatlábé leves; Húsgombóc sült tojásment.; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya;		Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Rizibizi;		Almaleves (tejles) (2)*; Bazsalikomos csikeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;		Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;																																																																																																																																																																																					
Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;		Taurus zöldséges felvágott (allergénmentes); Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Bebo margarin 10g; Uborka;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;																																																																																																																																																																																					
<table border="0"> <tr> <td>Ovoda: EN=279,50kcal</td> <td>Iskola: EN=300,50kcal</td> <td>Kisiskola: EN=322,50kcal</td> <td>Ovoda: EN=666,53kcal</td> <td>Iskola: EN=851,44kcal</td> <td>Kisiskola: EN=939,89kcal</td> <td>Ovoda: EN=185,80kcal</td> <td>Iskola: EN=214,70kcal</td> <td>Kisiskola: EN=346,10kcal</td> </tr> <tr> <td>FH=10,05g ZS=6,55g</td> <td>FH=11,80g ZS=9,30g</td> <td>FH=13,15g ZS=10,05g</td> <td>FH=15,66g ZS=22,86g</td> <td>FH=22,20g ZS=27,48g</td> <td>FH=25,84g ZS=31,13g</td> <td>FH=6,71g ZS=6,98g</td> <td>FH=7,69g ZS=7,12g</td> <td>FH=7,02g ZS=9,55g</td> </tr> <tr> <td>SZH=33,65g CK=13,66g</td> <td>SZH=41,95g CK=15,98g</td> <td>SZH=44,25g CK=18,25g</td> <td>SZH=83,54g CK=19,08g</td> <td>SZH=124,07g CK=24,40g</td> <td>SZH=146,05g CK=27,21g</td> <td>SZH=23,17g CK=0,08g</td> <td>SZH=28,97g CK=0,10g</td> <td>SZH=28,97g CK=0,10g</td> </tr> <tr> <td>SÓ=0,35g TZS=2,85g</td> <td>SÓ=0,60g TZS=5,30g</td> <td>SÓ=0,65g TZS=3,75g</td> <td>SÓ=0,35g TZS=2,10g</td> <td>SÓ=0,50g TZS=2,41g</td> <td>SÓ=0,92g TZS=2,65g</td> <td>SÓ=1,09g TZS=1,81g</td> <td>SÓ=1,09g TZS=1,81g</td> <td>SÓ=1,09g TZS=1,81g</td> </tr> </table>		Ovoda: EN=279,50kcal	Iskola: EN=300,50kcal	Kisiskola: EN=322,50kcal	Ovoda: EN=666,53kcal	Iskola: EN=851,44kcal	Kisiskola: EN=939,89kcal	Ovoda: EN=185,80kcal	Iskola: EN=214,70kcal	Kisiskola: EN=346,10kcal	FH=10,05g ZS=6,55g	FH=11,80g ZS=9,30g	FH=13,15g ZS=10,05g	FH=15,66g ZS=22,86g	FH=22,20g ZS=27,48g	FH=25,84g ZS=31,13g	FH=6,71g ZS=6,98g	FH=7,69g ZS=7,12g	FH=7,02g ZS=9,55g	SZH=33,65g CK=13,66g	SZH=41,95g CK=15,98g	SZH=44,25g CK=18,25g	SZH=83,54g CK=19,08g	SZH=124,07g CK=24,40g	SZH=146,05g CK=27,21g	SZH=23,17g CK=0,08g	SZH=28,97g CK=0,10g	SZH=28,97g CK=0,10g	SÓ=0,35g TZS=2,85g	SÓ=0,60g TZS=5,30g	SÓ=0,65g TZS=3,75g	SÓ=0,35g TZS=2,10g	SÓ=0,50g TZS=2,41g	SÓ=0,92g TZS=2,65g	SÓ=1,09g TZS=1,81g	SÓ=1,09g TZS=1,81g	SÓ=1,09g TZS=1,81g	<table border="0"> <tr> <td>Ovoda: EN=242,65kcal</td> <td>Iskola: EN=306,52kcal</td> <td>Kisiskola: EN=414,52kcal</td> <td>Ovoda: EN=91,15kcal</td> <td>Iskola: EN=643,30kcal</td> <td>Kisiskola: EN=750,27kcal</td> <td>Ovoda: EN=192,50kcal</td> <td>Iskola: EN=210,50kcal</td> <td>Kisiskola: EN=219,50kcal</td> </tr> <tr> <td>FH=13,71g ZS=6,97g</td> <td>FH=18,31g ZS=6,93g</td> <td>FH=25,54g ZS=11,17g</td> <td>FH=17,13g ZS=17,70g</td> <td>FH=22,44g ZS=25,03g</td> <td>FH=25,52g ZS=29,90g</td> <td>FH=6,75g ZS=4,48g</td> <td>FH=9,15g ZS=6,05g</td> <td>FH=10,35g ZS=6,35g</td> </tr> <tr> <td>SZH=30,64g CK=9,33g</td> <td>SZH=38,52g CK=11,65g</td> <td>SZH=51,47g CK=13,99g</td> <td>SZH=66,57g CK=18,71g</td> <td>SZH=82,89g CK=25,66g</td> <td>SZH=96,19g CK=29,81g</td> <td>SZH=30,36g CK=0,15g</td> <td>SZH=31,22g CK=0,15g</td> <td>SZH=31,65g CK=0,15g</td> </tr> <tr> <td>SÓ=0,85g TZS=2,56g</td> <td>SÓ=1,04g TZS=3,05g</td> <td>SÓ=1,37g TZS=3,59g</td> <td>SÓ=0,40g TZS=0,59g</td> <td>SÓ=0,58g TZS=0,86g</td> <td>SÓ=1,20g TZS=1,72g</td> <td>SÓ=1,00g TZS=1,09g</td> <td>SÓ=1,30g TZS=1,22g</td> <td>SÓ=1,45g TZS=1,30g</td> </tr> </table>		Ovoda: EN=242,65kcal	Iskola: EN=306,52kcal	Kisiskola: EN=414,52kcal	Ovoda: EN=91,15kcal	Iskola: EN=643,30kcal	Kisiskola: EN=750,27kcal	Ovoda: EN=192,50kcal	Iskola: EN=210,50kcal	Kisiskola: EN=219,50kcal	FH=13,71g ZS=6,97g	FH=18,31g ZS=6,93g	FH=25,54g ZS=11,17g	FH=17,13g ZS=17,70g	FH=22,44g ZS=25,03g	FH=25,52g ZS=29,90g	FH=6,75g ZS=4,48g	FH=9,15g ZS=6,05g	FH=10,35g ZS=6,35g	SZH=30,64g CK=9,33g	SZH=38,52g CK=11,65g	SZH=51,47g CK=13,99g	SZH=66,57g CK=18,71g	SZH=82,89g CK=25,66g	SZH=96,19g CK=29,81g	SZH=30,36g CK=0,15g	SZH=31,22g CK=0,15g	SZH=31,65g CK=0,15g	SÓ=0,85g TZS=2,56g	SÓ=1,04g TZS=3,05g	SÓ=1,37g TZS=3,59g	SÓ=0,40g TZS=0,59g	SÓ=0,58g TZS=0,86g	SÓ=1,20g TZS=1,72g	SÓ=1,00g TZS=1,09g	SÓ=1,30g TZS=1,22g	SÓ=1,45g TZS=1,30g	<table border="0"> <tr> <td>Ovoda: EN=166,38kcal</td> <td>Iskola: EN=213,72kcal</td> <td>Kisiskola: EN=279,04kcal</td> <td>Ovoda: EN=679,56kcal</td> <td>Iskola: EN=512,08kcal</td> <td>Kisiskola: EN=619,22kcal</td> <td>Ovoda: EN=307,00kcal</td> <td>Iskola: EN=307,00kcal</td> <td>Kisiskola: EN=307,00kcal</td> </tr> <tr> <td>FH=6,02g ZS=4,17g</td> <td>FH=7,82g ZS=4,69g</td> <td>FH=10,33g ZS=4,92g</td> <td>FH=16,12g ZS=17,03g</td> <td>FH=21,28g ZS=22,01g</td> <td>FH=26,97g ZS=26,08g</td> <td>FH=9,10g ZS=9,30g</td> <td>FH=9,10g ZS=9,30g</td> <td>FH=9,10g ZS=9,30g</td> </tr> <tr> <td>SZH=26,51g CK=5,11g</td> <td>SZH=34,41g CK=7,15g</td> <td>SZH=47,19g CK=9,20g</td> <td>SZH=51,24g CK=3,77g</td> <td>SZH=73,44g CK=5,11g</td> <td>SZH=87,59g CK=6,63g</td> <td>SZH=33,90g CK=6,10g</td> <td>SZH=33,90g CK=6,10g</td> <td>SZH=33,90g CK=6,10g</td> </tr> <tr> <td>SÓ=1,06g TZS=0,99g</td> <td>SÓ=1,70g TZS=1,17g</td> <td>SÓ=2,23g TZS=1,31g</td> <td>SÓ=1,31g TZS=1,78g</td> <td>SÓ=1,79g TZS=2,31g</td> <td>SÓ=2,35g TZS=2,75g</td> <td>SÓ=0,80g TZS=4,50g</td> <td>SÓ=0,80g TZS=4,50g</td> <td>SÓ=0,80g TZS=4,50g</td> </tr> </table>		Ovoda: EN=166,38kcal	Iskola: EN=213,72kcal	Kisiskola: EN=279,04kcal	Ovoda: EN=679,56kcal	Iskola: EN=512,08kcal	Kisiskola: EN=619,22kcal	Ovoda: EN=307,00kcal	Iskola: EN=307,00kcal	Kisiskola: EN=307,00kcal	FH=6,02g ZS=4,17g	FH=7,82g ZS=4,69g	FH=10,33g ZS=4,92g	FH=16,12g ZS=17,03g	FH=21,28g ZS=22,01g	FH=26,97g ZS=26,08g	FH=9,10g ZS=9,30g	FH=9,10g ZS=9,30g	FH=9,10g ZS=9,30g	SZH=26,51g CK=5,11g	SZH=34,41g CK=7,15g	SZH=47,19g CK=9,20g	SZH=51,24g CK=3,77g	SZH=73,44g CK=5,11g	SZH=87,59g CK=6,63g	SZH=33,90g CK=6,10g	SZH=33,90g CK=6,10g	SZH=33,90g CK=6,10g	SÓ=1,06g TZS=0,99g	SÓ=1,70g TZS=1,17g	SÓ=2,23g TZS=1,31g	SÓ=1,31g TZS=1,78g	SÓ=1,79g TZS=2,31g	SÓ=2,35g TZS=2,75g	SÓ=0,80g TZS=4,50g	SÓ=0,80g TZS=4,50g	SÓ=0,80g TZS=4,50g	<table border="0"> <tr> <td>Ovoda: EN=146,62kcal</td> <td>Iskola: EN=204,88kcal</td> <td>Kisiskola: EN=276,98kcal</td> <td>Ovoda: EN=620,84kcal</td> <td>Iskola: EN=703,97kcal</td> <td>Kisiskola: EN=836,99kcal</td> <td>Ovoda: EN=169,90kcal</td> <td>Iskola: EN=231,80kcal</td> <td>Kisiskola: EN=300,40kcal</td> </tr> <tr> <td>FH=6,23g ZS=1,67g</td> <td>FH=7,71g ZS=3,43g</td> <td>FH=10,06g ZS=4,46g</td> <td>FH=25,42g ZS=17,37g</td> <td>FH=33,13g ZS=22,60g</td> <td>FH=37,90g ZS=27,05g</td> <td>FH=5,17g ZS=6,67g</td> <td>FH=8,02g ZS=9,50g</td> <td>FH=10,56g ZS=11,05g</td> </tr> <tr> <td>SZH=26,51g CK=5,13g</td> <td>SZH=34,44g CK=7,17g</td> <td>SZH=47,19g CK=9,21g</td> <td>SZH=63,09g CK=17,72g</td> <td>SZH=89,63g CK=29,54g</td> <td>SZH=106,27g CK=36,66g</td> <td>SZH=1,74g CK=0,13g</td> <td>SZH=27,71g CK=0,19g</td> <td>SZH=38,50g CK=0,26g</td> </tr> <tr> <td>SÓ=0,57g TZS=0,16g</td> <td>SÓ=0,71g TZS=0,20g</td> <td>SÓ=1,00g TZS=0,28g</td> <td>SÓ=0,15g TZS=1,18g</td> <td>SÓ=0,52g TZS=1,65g</td> <td>SÓ=0,77g TZS=1,95g</td> <td>SÓ=1,00g TZS=1,09g</td> <td>SÓ=1,58g TZS=2,98g</td> <td>SÓ=2,08g TZS=3,58g</td> </tr> </table>		Ovoda: EN=146,62kcal	Iskola: EN=204,88kcal	Kisiskola: EN=276,98kcal	Ovoda: EN=620,84kcal	Iskola: EN=703,97kcal	Kisiskola: EN=836,99kcal	Ovoda: EN=169,90kcal	Iskola: EN=231,80kcal	Kisiskola: EN=300,40kcal	FH=6,23g ZS=1,67g	FH=7,71g ZS=3,43g	FH=10,06g ZS=4,46g	FH=25,42g ZS=17,37g	FH=33,13g ZS=22,60g	FH=37,90g ZS=27,05g	FH=5,17g ZS=6,67g	FH=8,02g ZS=9,50g	FH=10,56g ZS=11,05g	SZH=26,51g CK=5,13g	SZH=34,44g CK=7,17g	SZH=47,19g CK=9,21g	SZH=63,09g CK=17,72g	SZH=89,63g CK=29,54g	SZH=106,27g CK=36,66g	SZH=1,74g CK=0,13g	SZH=27,71g CK=0,19g	SZH=38,50g CK=0,26g	SÓ=0,57g TZS=0,16g	SÓ=0,71g TZS=0,20g	SÓ=1,00g TZS=0,28g	SÓ=0,15g TZS=1,18g	SÓ=0,52g TZS=1,65g	SÓ=0,77g TZS=1,95g	SÓ=1,00g TZS=1,09g	SÓ=1,58g TZS=2,98g	SÓ=2,08g TZS=3,58g	<table border="0"> <tr> <td>Ovoda: EN=314,10kcal</td> <td>Iskola: EN=370,60kcal</td> <td>Kisiskola: EN=452,20kcal</td> <td>Ovoda: EN=524,30kcal</td> <td>Iskola: EN=712,39kcal</td> <td>Kisiskola: EN=819,26kcal</td> <td>Ovoda: EN=243,80kcal</td> <td>Iskola: EN=243,80kcal</td> <td>Kisiskola: EN=344,60kcal</td> </tr> <tr> <td>FH=10,76g ZS=10,72g</td> <td>FH=14,10g ZS=13,10g</td> <td>FH=18,18g ZS=15,56g</td> <td>FH=21,84g ZS=17,65g</td> <td>FH=28,11g ZS=28,19g</td> <td>FH=32,12g ZS=31,82g</td> <td>FH=7,02g ZS=9,55g</td> <td>FH=7,02g ZS=9,55g</td> <td>FH=9,69g ZS=11,70g</td> </tr> <tr> <td>SZH=29,96g CK=0,08g</td> <td>SZH=36,29g CK=0,10g</td> <td>SZH=45,66g CK=0,14g</td> <td>SZH=63,44g CK=2,93g</td> <td>SZH=78,92g CK=3,33g</td> <td>SZH=91,67g CK=3,81g</td> <td>SZH=3,98g CK=0,21g</td> <td>SZH=31,98g CK=0,21g</td> <td>SZH=33,28g CK=0,27g</td> </tr> <tr> <td>SÓ=1,04g TZS=8,38g</td> <td>SÓ=1,34g TZS=8,90g</td> <td>SÓ=1,78g TZS=8,48g</td> <td>SÓ=0,59g TZS=1,78g</td> <td>SÓ=1,00g TZS=2,85g</td> <td>SÓ=1,09g TZS=3,29g</td> <td>SÓ=1,09g TZS=1,43g</td> <td>SÓ=1,09g TZS=1,43g</td> <td>SÓ=1,49g TZS=2,66g</td> </tr> </table>		Ovoda: EN=314,10kcal	Iskola: EN=370,60kcal	Kisiskola: EN=452,20kcal	Ovoda: EN=524,30kcal	Iskola: EN=712,39kcal	Kisiskola: EN=819,26kcal	Ovoda: EN=243,80kcal	Iskola: EN=243,80kcal	Kisiskola: EN=344,60kcal	FH=10,76g ZS=10,72g	FH=14,10g ZS=13,10g	FH=18,18g ZS=15,56g	FH=21,84g ZS=17,65g	FH=28,11g ZS=28,19g	FH=32,12g ZS=31,82g	FH=7,02g ZS=9,55g	FH=7,02g ZS=9,55g	FH=9,69g ZS=11,70g	SZH=29,96g CK=0,08g	SZH=36,29g CK=0,10g	SZH=45,66g CK=0,14g	SZH=63,44g CK=2,93g	SZH=78,92g CK=3,33g	SZH=91,67g CK=3,81g	SZH=3,98g CK=0,21g	SZH=31,98g CK=0,21g	SZH=33,28g CK=0,27g	SÓ=1,04g TZS=8,38g	SÓ=1,34g TZS=8,90g	SÓ=1,78g TZS=8,48g	SÓ=0,59g TZS=1,78g	SÓ=1,00g TZS=2,85g	SÓ=1,09g TZS=3,29g	SÓ=1,09g TZS=1,43g	SÓ=1,09g TZS=1,43g	SÓ=1,49g TZS=2,66g
Ovoda: EN=279,50kcal	Iskola: EN=300,50kcal	Kisiskola: EN=322,50kcal	Ovoda: EN=666,53kcal	Iskola: EN=851,44kcal	Kisiskola: EN=939,89kcal	Ovoda: EN=185,80kcal	Iskola: EN=214,70kcal	Kisiskola: EN=346,10kcal																																																																																																																																																																																					
FH=10,05g ZS=6,55g	FH=11,80g ZS=9,30g	FH=13,15g ZS=10,05g	FH=15,66g ZS=22,86g	FH=22,20g ZS=27,48g	FH=25,84g ZS=31,13g	FH=6,71g ZS=6,98g	FH=7,69g ZS=7,12g	FH=7,02g ZS=9,55g																																																																																																																																																																																					
SZH=33,65g CK=13,66g	SZH=41,95g CK=15,98g	SZH=44,25g CK=18,25g	SZH=83,54g CK=19,08g	SZH=124,07g CK=24,40g	SZH=146,05g CK=27,21g	SZH=23,17g CK=0,08g	SZH=28,97g CK=0,10g	SZH=28,97g CK=0,10g																																																																																																																																																																																					
SÓ=0,35g TZS=2,85g	SÓ=0,60g TZS=5,30g	SÓ=0,65g TZS=3,75g	SÓ=0,35g TZS=2,10g	SÓ=0,50g TZS=2,41g	SÓ=0,92g TZS=2,65g	SÓ=1,09g TZS=1,81g	SÓ=1,09g TZS=1,81g	SÓ=1,09g TZS=1,81g																																																																																																																																																																																					
Ovoda: EN=242,65kcal	Iskola: EN=306,52kcal	Kisiskola: EN=414,52kcal	Ovoda: EN=91,15kcal	Iskola: EN=643,30kcal	Kisiskola: EN=750,27kcal	Ovoda: EN=192,50kcal	Iskola: EN=210,50kcal	Kisiskola: EN=219,50kcal																																																																																																																																																																																					
FH=13,71g ZS=6,97g	FH=18,31g ZS=6,93g	FH=25,54g ZS=11,17g	FH=17,13g ZS=17,70g	FH=22,44g ZS=25,03g	FH=25,52g ZS=29,90g	FH=6,75g ZS=4,48g	FH=9,15g ZS=6,05g	FH=10,35g ZS=6,35g																																																																																																																																																																																					
SZH=30,64g CK=9,33g	SZH=38,52g CK=11,65g	SZH=51,47g CK=13,99g	SZH=66,57g CK=18,71g	SZH=82,89g CK=25,66g	SZH=96,19g CK=29,81g	SZH=30,36g CK=0,15g	SZH=31,22g CK=0,15g	SZH=31,65g CK=0,15g																																																																																																																																																																																					
SÓ=0,85g TZS=2,56g	SÓ=1,04g TZS=3,05g	SÓ=1,37g TZS=3,59g	SÓ=0,40g TZS=0,59g	SÓ=0,58g TZS=0,86g	SÓ=1,20g TZS=1,72g	SÓ=1,00g TZS=1,09g	SÓ=1,30g TZS=1,22g	SÓ=1,45g TZS=1,30g																																																																																																																																																																																					
Ovoda: EN=166,38kcal	Iskola: EN=213,72kcal	Kisiskola: EN=279,04kcal	Ovoda: EN=679,56kcal	Iskola: EN=512,08kcal	Kisiskola: EN=619,22kcal	Ovoda: EN=307,00kcal	Iskola: EN=307,00kcal	Kisiskola: EN=307,00kcal																																																																																																																																																																																					
FH=6,02g ZS=4,17g	FH=7,82g ZS=4,69g	FH=10,33g ZS=4,92g	FH=16,12g ZS=17,03g	FH=21,28g ZS=22,01g	FH=26,97g ZS=26,08g	FH=9,10g ZS=9,30g	FH=9,10g ZS=9,30g	FH=9,10g ZS=9,30g																																																																																																																																																																																					
SZH=26,51g CK=5,11g	SZH=34,41g CK=7,15g	SZH=47,19g CK=9,20g	SZH=51,24g CK=3,77g	SZH=73,44g CK=5,11g	SZH=87,59g CK=6,63g	SZH=33,90g CK=6,10g	SZH=33,90g CK=6,10g	SZH=33,90g CK=6,10g																																																																																																																																																																																					
SÓ=1,06g TZS=0,99g	SÓ=1,70g TZS=1,17g	SÓ=2,23g TZS=1,31g	SÓ=1,31g TZS=1,78g	SÓ=1,79g TZS=2,31g	SÓ=2,35g TZS=2,75g	SÓ=0,80g TZS=4,50g	SÓ=0,80g TZS=4,50g	SÓ=0,80g TZS=4,50g																																																																																																																																																																																					
Ovoda: EN=146,62kcal	Iskola: EN=204,88kcal	Kisiskola: EN=276,98kcal	Ovoda: EN=620,84kcal	Iskola: EN=703,97kcal	Kisiskola: EN=836,99kcal	Ovoda: EN=169,90kcal	Iskola: EN=231,80kcal	Kisiskola: EN=300,40kcal																																																																																																																																																																																					
FH=6,23g ZS=1,67g	FH=7,71g ZS=3,43g	FH=10,06g ZS=4,46g	FH=25,42g ZS=17,37g	FH=33,13g ZS=22,60g	FH=37,90g ZS=27,05g	FH=5,17g ZS=6,67g	FH=8,02g ZS=9,50g	FH=10,56g ZS=11,05g																																																																																																																																																																																					
SZH=26,51g CK=5,13g	SZH=34,44g CK=7,17g	SZH=47,19g CK=9,21g	SZH=63,09g CK=17,72g	SZH=89,63g CK=29,54g	SZH=106,27g CK=36,66g	SZH=1,74g CK=0,13g	SZH=27,71g CK=0,19g	SZH=38,50g CK=0,26g																																																																																																																																																																																					
SÓ=0,57g TZS=0,16g	SÓ=0,71g TZS=0,20g	SÓ=1,00g TZS=0,28g	SÓ=0,15g TZS=1,18g	SÓ=0,52g TZS=1,65g	SÓ=0,77g TZS=1,95g	SÓ=1,00g TZS=1,09g	SÓ=1,58g TZS=2,98g	SÓ=2,08g TZS=3,58g																																																																																																																																																																																					
Ovoda: EN=314,10kcal	Iskola: EN=370,60kcal	Kisiskola: EN=452,20kcal	Ovoda: EN=524,30kcal	Iskola: EN=712,39kcal	Kisiskola: EN=819,26kcal	Ovoda: EN=243,80kcal	Iskola: EN=243,80kcal	Kisiskola: EN=344,60kcal																																																																																																																																																																																					
FH=10,76g ZS=10,72g	FH=14,10g ZS=13,10g	FH=18,18g ZS=15,56g	FH=21,84g ZS=17,65g	FH=28,11g ZS=28,19g	FH=32,12g ZS=31,82g	FH=7,02g ZS=9,55g	FH=7,02g ZS=9,55g	FH=9,69g ZS=11,70g																																																																																																																																																																																					
SZH=29,96g CK=0,08g	SZH=36,29g CK=0,10g	SZH=45,66g CK=0,14g	SZH=63,44g CK=2,93g	SZH=78,92g CK=3,33g	SZH=91,67g CK=3,81g	SZH=3,98g CK=0,21g	SZH=31,98g CK=0,21g	SZH=33,28g CK=0,27g																																																																																																																																																																																					
SÓ=1,04g TZS=8,38g	SÓ=1,34g TZS=8,90g	SÓ=1,78g TZS=8,48g	SÓ=0,59g TZS=1,78g	SÓ=1,00g TZS=2,85g	SÓ=1,09g TZS=3,29g	SÓ=1,09g TZS=1,43g	SÓ=1,09g TZS=1,43g	SÓ=1,49g TZS=2,66g																																																																																																																																																																																					
<p>SULLI - HOST VENDÉGLÁRÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kenyérpári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@sulli-host.hu</p> <p>Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.oivi.segedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.sulli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)</p> <p>Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsírf.</p> <p>Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk!</p> <p>SULLI-HOST</p> <p>0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Étlap név: Sulli-Host Étkezletési Rendszer 3.0</p>																																																																																																																																																																																													

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktétlek; 11=Mustár; 12=Szézám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhasztók

HÉTFŐ 2024.10.07.		KEDD 2024.10.08.		SZERDA 2024.10.09.		CSÜTÖRTÖK 2024.10.10.		PÉNTEK 2024.10.11.			
Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai			
Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			
Övoda: EN=314,10kcal FH=10,76g ZS=10,72g SZH=29,95g CK=0,98g SO=1,04g Tzs=5,36g		Övoda: EN=328,50kcal FH=8,36g ZS=9,25g SZH=27,31g CK=6,08g SO=0,71g Tzs=4,45g		Övoda: EN=278,50kcal FH=10,05g ZS=8,65g SZH=30,65g CK=1,36g SO=0,65g Tzs=2,85g		Övoda: EN=168,62kcal FH=6,02g ZS=4,17g SZH=16,63g CK=5,13g SO=1,06g Tzs=0,99g		Övoda: EN=268,50kcal FH=10,91g ZS=6,98g SZH=30,65g CK=6,35g SO=0,90g Tzs=2,70g		Övoda: EN=314,10kcal FH=10,76g ZS=10,72g SZH=29,95g CK=0,98g SO=1,04g Tzs=5,36g	
Iskola: EN=370,60kcal FH=14,10g ZS=13,10g SZH=35,60g CK=1,00g SO=1,94g Tzs=6,90g		Iskola: EN=256,00kcal FH=9,30g ZS=9,35g SZH=32,55g CK=6,10g SO=0,88g Tzs=4,50g		Iskola: EN=300,50kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=41,95g CK=1,59g SO=0,60g Tzs=3,30g		Iskola: EN=214,08kcal FH=7,82g ZS=4,89g SZH=24,44g CK=7,17g SO=1,70g Tzs=1,17g		Iskola: EN=294,50kcal FH=12,70g ZS=7,80g SZH=42,50g CK=11,65g SO=0,95g Tzs=3,15g		Iskola: EN=370,60kcal FH=14,10g ZS=13,10g SZH=35,60g CK=1,00g SO=1,94g Tzs=6,90g	
Kiskola: EN=452,20kcal FH=18,18g ZS=15,69g SZH=45,68g CK=5,01g SO=1,78g Tzs=8,49g		Kiskola: EN=307,40kcal FH=10,89g ZS=9,52g SZH=43,42g CK=6,14g SO=1,13g Tzs=4,58g		Kiskola: EN=322,50kcal FH=13,16g ZS=11,03g SZH=41,25g CK=1,82g SO=0,65g Tzs=3,75g		Kiskola: EN=279,28kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=47,17g CK=9,21g SO=2,29g Tzs=1,31g		Kiskola: EN=318,50kcal FH=14,37g ZS=8,58g SZH=45,10g CK=13,96g SO=1,00g ZS=3,80g		Kiskola: EN=452,20kcal FH=18,18g ZS=15,69g SZH=45,68g CK=5,01g SO=1,78g Tzs=8,49g	
Őszibarack leves tejszínes (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;		Zöldsegleves 'tej-, cukorkmentes'; Burgonyafőzelék 'tejmentes'; 'Adalékmentes' (1)*;		Tavaszi leves 'lisztmentes'; Csirkepörkölt; Szarvascska tészta gluténment.; Káposzta saláta;		Csonteres; Hentes sertésragu 'lisztmentes' (11)*; Tört burgonya; Alma;		Burgonyaleves tejfőlös (2)*; Csibeavagdalt 'tej-, tojásmentes'; Zöldbabfőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Őszibarack leves tejszínes (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;	
Övoda: EN=493,17kcal FH=19,07g ZS=18,64g SZH=76,64g CK=21,41g SO=0,34g Tzs=1,69g		Övoda: EN=535,38kcal FH=28,92g ZS=17,63g SZH=72,31g CK=2,28g SO=0,79g Tzs=0,74g		Övoda: EN=690,52kcal FH=23,40g ZS=22,53g SZH=71,19g CK=11,16g SO=0,33g Tzs=1,67g		Övoda: EN=463,74kcal FH=21,66g ZS=15,48g SZH=64,25g CK=1,50g SO=0,84g Tzs=1,23g		Övoda: EN=478,65kcal FH=21,07g ZS=15,43g SZH=69,89g CK=6,47g SO=0,88g Tzs=1,35g		Övoda: EN=493,17kcal FH=19,07g ZS=18,64g SZH=76,64g CK=21,41g SO=0,34g Tzs=1,69g	
Iskola: EN=648,87kcal FH=28,43g ZS=26,14g SZH=100,09g CK=26,88g SO=0,54g Tzs=2,25g		Iskola: EN=670,46kcal FH=33,55g ZS=17,07g SZH=88,67g CK=2,93g SO=1,10g Tzs=1,04g		Iskola: EN=787,34kcal FH=29,82g ZS=29,62g SZH=97,74g CK=18,99g SO=0,70g Tzs=2,48g		Iskola: EN=527,16kcal FH=30,19g ZS=22,51g SZH=69,28g CK=2,15g SO=1,43g ZS=1,98g		Iskola: EN=627,40kcal FH=28,56g ZS=19,99g SZH=77,58g CK=6,96g SO=1,08g Tzs=1,73g		Iskola: EN=648,87kcal FH=28,43g ZS=26,14g SZH=100,09g CK=26,88g SO=0,54g Tzs=2,25g	
Kiskola: EN=794,28kcal FH=32,69g ZS=31,83g SZH=122,38g CK=3,35g SO=0,62g Tzs=2,81g		Kiskola: EN=809,18kcal FH=38,52g ZS=21,00g SZH=108,36g CK=4,59g SO=1,55g Tzs=1,42g		Kiskola: EN=954,83kcal FH=33,41g ZS=35,28g SZH=122,58g CK=24,27g SO=1,18g Tzs=2,98g		Kiskola: EN=718,22kcal FH=35,97g ZS=26,11g SZH=77,18g CK=7,22g SO=1,90g Tzs=2,19g		Kiskola: EN=789,22kcal FH=36,07g ZS=24,52g SZH=90,10g CK=7,03g SO=1,51g Tzs=2,12g		Kiskola: EN=794,28kcal FH=32,69g ZS=31,83g SZH=122,38g CK=3,35g SO=0,62g Tzs=2,81g	
Bebó margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldbabprika;		Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Bebó margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;	
Övoda: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=17,20g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g		Övoda: EN=191,90kcal FH=2,96g ZS=3,82g SZH=13,28g CK=16,50g SO=0,56g Tzs=0,85g		Övoda: EN=155,90kcal FH=5,72g ZS=4,49g SZH=22,85g CK=0,09g SO=0,88g Tzs=1,02g		Övoda: EN=204,20kcal FH=8,87g ZS=9,47g SZH=23,09g CK=0,14g SO=0,99g Tzs=1,39g		Övoda: EN=194,40kcal FH=2,96g ZS=3,82g SZH=13,28g CK=13,35g SO=0,58g Tzs=0,85g		Övoda: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=17,20g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g	
Iskola: EN=221,00kcal FH=4,85g ZS=3,90g SZH=14,00g CK=0,19g SO=0,70g Tzs=0,90g		Iskola: EN=217,00kcal FH=3,70g ZS=3,90g SZH=14,48g CK=16,52g SO=0,70g Tzs=0,90g		Iskola: EN=283,08kcal FH=9,10g ZS=5,21g SZH=29,22g CK=0,10g SO=1,30g Tzs=1,22g		Iskola: EN=231,70kcal FH=6,81g ZS=9,57g SZH=28,62g CK=0,16g SO=1,09g Tzs=1,43g		Iskola: EN=219,50kcal FH=3,70g ZS=3,90g SZH=14,10g CK=13,38g SO=0,70g Tzs=0,90g		Iskola: EN=221,00kcal FH=4,85g ZS=3,90g SZH=14,00g CK=0,19g SO=0,70g Tzs=0,90g	
Kiskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=14,00g CK=0,19g SO=0,70g Tzs=0,90g		Kiskola: EN=267,20kcal FH=5,18g ZS=4,06g SZH=16,62g CK=16,58g SO=0,98g Tzs=0,98g		Kiskola: EN=264,20kcal FH=11,90g ZS=5,69g SZH=40,58g CK=0,14g SO=1,73g Tzs=1,38g		Kiskola: EN=393,30kcal FH=11,00g ZS=8,86g SZH=40,98g CK=4,28g SO=1,76g Tzs=2,74g		Kiskola: EN=332,20kcal FH=5,18g ZS=4,06g SZH=16,62g CK=16,58g SO=0,98g Tzs=0,98g		Kiskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=14,00g CK=0,19g SO=0,70g Tzs=0,90g	



Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

SULL-HOST
Étlap név:
01000A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

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

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rádfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kán-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Edesfűszer; 16=Phataeszték

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (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)

HÉTFO	2024.10.14.	KEDD	2024.10.15.	SZERDA	2024.10.16.	CSÜTÖRTÖK	2024.10.17.	PÉNTEK	2024.10.18.
Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapásfétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Rizsleves; Chilis bab diéta; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tej (2)*; Házi pulverkahuskrém; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kilfi (adalékmentes) (1)*; Alma;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kilfi (adalékmentes) (9)*; Burgonyapüré natur; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tea citromos; Zala Komélia; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldborsó leves 'tejl-, cukor-, lisztmentes'; Milánói makaróni; Sajtiszórat (2)*; Alma;	Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	
Ovoda: EN=221,08kcal FH=5,70g ZS=8,44g SZH=27,61g CK=5,17g SÓ=0,99g TZS=1,39g	Ovoda: EN=487,52kcal FH=24,44g ZS=15,82g SZH=60,69g CK=2,69g SÓ=0,72g TZS=0,62g	Ovoda: EN=261,38kcal FH=13,75g ZS=9,03g SZH=30,64g CK=9,33g SÓ=0,88g TZS=2,76g	Ovoda: EN=253,00kcal FH=3,89g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SÓ=0,39g TZS=1,05g	Ovoda: EN=660,74kcal FH=28,41g ZS=13,97g SZH=70,92g CK=17,01g SÓ=0,83g TZS=1,61g	Ovoda: EN=501,69kcal FH=18,87g ZS=6,63g SZH=58,59g CK=18,44g SÓ=2,35g TZS=0,58g	Ovoda: EN=124,98kcal FH=6,29g ZS=1,67g SZH=11,48g CK=0,08g SÓ=0,57g TZS=0,19g	Ovoda: EN=304,60kcal FH=11,51g ZS=0,59g SZH=41,00g CK=0,19g SÓ=0,70g TZS=0,90g	Ovoda: EN=191,22kcal FH=9,58g ZS=6,82g SZH=14,20g CK=9,20g SÓ=0,89g TZS=1,94g	Ovoda: EN=81,408kcal FH=2,22g ZS=0,27g SZH=7,58g CK=1,96g SÓ=0,48g TZS=0,73g
Iskola: EN=254,42kcal FH=6,31g ZS=9,52g SZH=44,89g CK=7,21g SÓ=1,09g TZS=1,43g	Iskola: EN=676,47kcal FH=33,74g ZS=24,43g SZH=78,49g CK=3,51g SÓ=1,44g TZS=0,83g	Iskola: EN=344,86kcal FH=19,39g ZS=12,64g SZH=36,32g CK=11,66g SÓ=1,09g TZS=3,45g	Iskola: EN=896,51kcal FH=31,07g ZS=25,15g SZH=76,84g CK=2,07g SÓ=0,46g TZS=1,99g	Iskola: EN=717,31kcal FH=35,50g ZS=18,62g SZH=90,27g CK=20,83g SÓ=1,28g TZS=2,12g	Iskola: EN=639,58kcal FH=23,67g ZS=8,01g SZH=51,59g CK=23,89g SÓ=3,01g TZS=0,81g	Iskola: EN=818,14kcal FH=29,59g ZS=31,81g SZH=100,02g CK=16,48g SÓ=0,88g TZS=3,70g	Iskola: EN=918,14kcal FH=39,59g ZS=31,81g SZH=100,02g CK=16,48g SÓ=0,88g TZS=3,70g	Iskola: EN=283,28kcal FH=8,90g ZS=8,90g SZH=33,89g CK=7,29g SÓ=1,39g TZS=3,08g	Iskola: EN=818,14kcal FH=29,59g ZS=31,81g SZH=100,02g CK=16,48g SÓ=0,88g TZS=3,70g
Kisiskola: EN=412,94kcal FH=10,40g ZS=18,80g SZH=49,07g CK=9,32g SÓ=1,10g TZS=2,74g	Kisiskola: EN=817,89kcal FH=39,41g ZS=28,31g SZH=98,93g CK=4,26g SÓ=1,45g TZS=1,19g	Kisiskola: EN=444,07kcal FH=23,20g ZS=15,82g SZH=51,43g CK=14,00g SÓ=1,39g TZS=4,20g	Kisiskola: EN=712,31kcal FH=35,48g ZS=30,32g SZH=92,26g CK=2,80g SÓ=0,61g TZS=1,99g	Kisiskola: EN=695,20kcal FH=42,92g ZS=23,29g SZH=114,98g CK=24,63g SÓ=1,65g TZS=2,76g	Kisiskola: EN=802,23kcal FH=29,20g ZS=9,55g SZH=141,68g CK=30,79g SÓ=3,81g TZS=0,99g	Kisiskola: EN=304,60kcal FH=11,51g ZS=0,59g SZH=41,00g CK=0,19g SÓ=0,70g TZS=0,90g	Kisiskola: EN=175,89kcal FH=7,29g ZS=3,45g SZH=27,39g CK=0,10g SÓ=0,71g TZS=0,20g	Kisiskola: EN=310,50kcal FH=11,87g ZS=4,46g SZH=41,90g CK=0,19g SÓ=0,70g TZS=0,90g	Kisiskola: EN=962,25kcal FH=34,49g ZS=35,05g SZH=122,80g CK=19,68g SÓ=0,75g TZS=3,78g



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

Étlap név: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;
TZS=Telített zsírf.

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; Kt. (www.sull-host.hu) honlapon megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a 9-Hel; 10=Ráktétél; 11=Milista; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillegfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűk SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081) **Rendszer 3.0**

Diétás ételtek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Ételkészítési Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnátká (allergénmentes) (1)*;		Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmellett; Alma;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
Rostos ivólé 100% narancs; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	
Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Paradicsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel sajtos (2)*; Alma;		Tejfőles túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	
Alma rostoslé 'dobozos'; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Burgonyaleves tejfőles (2)*; Sült csirkerecomb; Almamártás (2)*; Pírtölt kukoricadara;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	
Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;		Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Uborkasaláta;		Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂;
 TZS=Telített zsír;
 (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
 9=Hal; 10=Rakfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13-Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer;
 Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (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. dietetikusaól kérheti az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Sull-Host
 Étkezletési
 Rendszer 3.0

HÉTFO	2024.10.28.	KEDD	2024.10.29.	SZERDA	2024.10.30.	CSÜTÖRTÖK	2024.10.31.	PÉNTEK	2024.11.01.
Tízórai	Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	Rostos almale; Körözött 'házi' (2)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebó margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfile); Uborkasaláta;	Tej (2)*; Házi zöldséges sertés húskrém 'tejmentes'; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás sajtos csirkecomb (2)*; Burgonyapüré natur;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;	
Ebéd A	Tárkonyos csirke raguleves 'tejmentes'; Diós metélt (6)*; Alma;	Csontleves; Vagdalt sertés (tojás-, lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfile); Uborkasaláta;	Szilvaleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Rizibizi; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Alma;	Tej (2)*; Házi zöldséges sertés húskrém 'tejmentes'; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás sajtos csirkecomb (2)*; Burgonyapüré natur;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;	
Uzsonna	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Csirke májkrém 30g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	Tej (2)*; Házi zöldséges sertés húskrém 'tejmentes'; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás sajtos csirkecomb (2)*; Burgonyapüré natur;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;	



SULL-HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOZGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyértéri út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

Étlap név: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

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

(*) Allergének: 1=Glutén, 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rakéték; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=C-sillagfürt; 15=Édesíószer; 16=Fuhalésztiek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegeci OVI (www.oiv.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)

Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.10.01.-től 2024.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	21,70kcal	0,28g	0,00g	4,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma rostoslé 'dobozos' Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves (tejes) Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	120,57kcal	1,72g	0,61g	26,10g	21,28g	0,09g	0,27g
Almamártás 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
Aprópecsenye sertés 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,29kcal	16,89g	8,33g	1,09g	0,34g	0,06g	0,20g
Baromfi párizsi (diéta) Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
Bazsalikom csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,81g	6,93g	0,94g	0,21g	0,03g	0,30g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,06g	0,20g
Bugaci sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,25kcal	13,20g	8,24g	3,72g	0,51g	0,25g	0,82g
Burgonyafőzelék 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	226,32kcal	5,30g	2,50g	41,99g	0,13g	0,15g	0,20g
Burgonyaleves tejfölös Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	107,80kcal	2,61g	2,70g	16,86g	0,89g	0,05g	0,22g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,03g	0,00g
Chilis bab diéta Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fokhagyma, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	338,45kcal	20,04g	14,36g	30,08g	1,16g	0,16g	0,23g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,36g	0,06g	1,44g	1,14g	0,90g	0,00g
Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes' Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	131,52kcal	11,07g	7,27g	4,61g	0,21g	0,01g	0,50g
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,58g	0,86g	0,00g	0,30g	0,16g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.10.01.-től 2024.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkemájkrém 30g Összetétel: Csirke májaskrém 30g	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	186,09kcal	17,14g	11,63g	2,30g	0,68g	0,06g	0,82g
Csontleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsza 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 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
Diós metélt Összetétel: Dióbel, Étolaj 'napraforgó', Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	400,34kcal	5,66g	12,10g	65,75g	17,50g	0,03g	0,10g
Finomfőzelék tejes 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 Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,03g	0,00g
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Frankfurti leves liszt-,tejmentes Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Virsli, Vöröshagyma	151,21kcal	5,46g	8,44g	12,71g	0,56g	0,82g	2,70g
Gomba krémleves tej-, lisztmentes Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	71,01kcal	2,39g	2,24g	10,19g	0,27g	0,08g	0,22g
Gombás sertésragu 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
Házi pulykahúskrém 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' Összetétel: Liga margarin, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'	50,66kcal	4,25g	3,62g	0,13g	0,05g	0,09g	0,60g
Hentes sertésragu 'lisztmentes' Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Pápai sonka, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	142,96kcal	15,31g	7,25g	3,19g	0,32g	0,50g	0,41g
Húsgombóc sült tojásment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	199,76kcal	9,74g	13,84g	12,28g	0,13g	0,03g	0,20g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,56kcal	1,30g	0,17g	12,69g	8,00g	0,03g	0,01g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.10.01.-től 2024.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Karalábé leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,78kcal	1,57g	1,24g	10,19g	3,54g	0,24g	0,13g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g
Kifli (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,65g	0,20g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöldség keverék, Fagy. pritamin paprika, Köles, Liga margarin 70%, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	264,07kcal	6,89g	9,83g	36,06g	0,23g	0,03g	0,60g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,83kcal	17,01g	10,13g	0,68g	0,13g	0,30g	0,30g
Körözött 'házi' Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,15kcal	2,93g	1,37g	0,84g	0,04g	0,03g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	172,70kcal	4,60g	5,76g	36,89g	0,83g	0,03g	0,64g
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	105,78kcal	2,14g	2,99g	16,53g	0,89g	0,23g	0,53g
Milánói makaróni Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	457,68kcal	14,84g	18,51g	56,03g	8,98g	0,18g	0,34g
Mini dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Mini méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Molnárka (allergénmentes) Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g	159,00kcal	3,85g	2,05g	30,45g	4,45g	0,35g	0,35g
Mustár diéta Összetétel: Mustár	18,80kcal	1,00g	1,20g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Mustáros sertésszelet (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	207,16kcal	17,35g	13,26g	3,65g	0,34g	0,01g	0,70g
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,66g	0,00g	9,35g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.10.01.-től 2024.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Natúr sertészelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,51kcal	17,23g	12,06g	5,05g	0,21g	0,30g	0,60g
Őszibarack leves tejszínes Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	107,09kcal	1,24g	0,69g	24,31g	19,90g	0,04g	0,17g
Pápai sonka (diéta) Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,58g	0,00g
Paprikás burgonya sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,15g	1,02g
Paprikás sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	102,51kcal	9,45g	4,20g	6,48g	0,00g	0,90g	0,41g
Paradicsom leves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	122,24kcal	1,81g	3,09g	21,68g	12,48g	0,06g	0,33g
Paradicsom mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	137,61kcal	3,31g	2,32g	25,70g	15,04g	0,10g	0,26g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Paradicsomos káposzta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	135,56kcal	3,87g	2,36g	24,61g	10,97g	0,07g	0,24g
Párolt csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott'	144,11kcal	20,02g	5,44g	3,26g	0,00g	0,30g	0,50g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	121,15kcal	2,56g	3,34g	31,67g	0,04g	0,06g	0,35g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	204,74kcal	3,85g	7,54g	47,56g	0,09g	0,09g	0,80g
Párolt zöldségek inyenc Összetétel: Fagy. inyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	73,66kcal	3,60g	1,60g	10,80g	0,00g	0,06g	0,00g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	254,64kcal	5,02g	7,96g	36,82g	0,00g	0,15g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	240,52kcal	3,93g	11,23g	48,13g	0,34g	0,15g	1,20g
Petrezselymes túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,56kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Pirított kukoricadara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'	120,74kcal	2,00g	6,12g	14,00g	0,00g	0,06g	0,60g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.10.01.-től 2024.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pulyka aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	174,37kcal	17,03g	11,04g	0,75g	0,13g	0,30g	0,40g
Rakott brokkoli kölessel sajtos Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Kóménymag, Liga margarin 70%, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	369,74kcal	23,91g	14,80g	30,88g	3,86g	0,56g	2,57g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	173,87kcal	4,86g	5,80g	36,57g	2,09g	0,31g	0,63g
Rizsleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	48,66kcal	1,44g	1,14g	9,81g	1,39g	0,06g	0,13g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	143,56kcal	9,39g	9,80g	4,31g	0,00g	0,90g	1,00g
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Rostos ivólé 100% narancs Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sajtos-tejfölös tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Tejföl '12%', Trappista sajt	347,66kcal	9,58g	13,03g	47,13g	0,00g	0,44g	4,15g
Sajtszórát Összetétel: Trappista sajt	47,10kcal	3,90g	3,45g	0,08g	0,00g	0,24g	2,25g
Sertés flekken Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,93kcal	17,44g	10,28g	5,84g	0,42g	0,15g	0,41g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,01g	0,10g
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,58kcal	16,00g	7,04g	0,50g	0,00g	0,01g	0,20g
Sült hal kukoricadarával 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
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,05kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,15g	0,50g
Szilvaleves 'tejmentes' 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' 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) 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' 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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.10.01.-től 2024.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes) Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	34,40kcal	1,91g	2,77g	0,43g	0,05g	0,44g	1,04g
Tavasziéves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kardiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	96,82kcal	2,56g	4,93g	10,01g	2,46g	0,09g	0,53g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	20,72kcal	0,00g	0,00g	5,06g	5,05g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	20,48kcal	0,00g	0,00g	5,04g	5,03g	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 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	234,50kcal	9,39g	3,15g	56,65g	17,20g	0,20g	1,80g
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
Tört burgonya 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 Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,15g	0,00g	0,48g	4,50g
Uborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioacet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	24,10kcal	0,60g	0,06g	5,02g	4,00g	0,01g	0,00g
Vagdalt pogácsa burgonyás Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt 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) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,06g	0,26g
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
Zellerkrémleves 'tejmmentes' Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,13kcal	1,87g	1,43g	10,36g	1,68g	0,10g	0,16g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.10.01.-től 2024.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldbab leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	90,30kcal	3,18g	1,45g	15,19g	2,41g	0,19g	0,16g
Zöldbabfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	138,93kcal	4,42g	5,15g	17,38g	5,28g	0,07g	0,47g
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	75,17kcal	3,19g	1,31g	12,08g	2,98g	0,05g	0,15g
Zöldborsófőzelék 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 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 Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,36g	0,09g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldségleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	68,62kcal	1,83g	2,61g	8,90g	1,94g	0,07g	0,27g
Zsemle (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g	143,00kcal	4,35g	0,40g	29,50g	0,15g	0,70g	0,20g