

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
	Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Rizsleves; Chilis bab diéta; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Tejfőlös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	
HÉTFŐ 2025.02.03.	Ovoda: EN=221,08kcal FH=5,9g ZS=9,44g SZH=27,61g CK=5,17g SO=0,95g TZS=1,39g	Iskola: EN=254,42kcal FH=6,31g ZS=9,52g SZH=34,81g CK=7,21g SO=1,09g TZS=1,43g	Kisiskola: EN=412,94kcal FH=10,40g ZS=18,80g SZH=48,01g CK=9,32g SO=1,76g TZS=2,74g	Ovoda: EN=487,52kcal FH=24,44g ZS=15,82g SZH=60,69g CK=2,63g SO=0,78g TZS=0,52g	Iskola: EN=676,47kcal FH=33,74g ZS=24,43g SZH=78,43g CK=3,51g SO=1,14g TZS=0,83g	Kisiskola: EN=817,89kcal FH=39,41g ZS=28,31g SZH=98,93g CK=4,26g SO=1,45g TZS=1,18g
	Tej (2)*; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		Csontleves; Mustáros sertésszelet (diéta) (1)*; Párolt zöldségek inycenc (5)*; Párolt rizs;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnártka (allergénmentes) (1)*;	
KEDD 2025.02.04.	Ovoda: EN=261,38kcal FH=13,75g ZS=9,03g SZH=30,64g CK=9,33g SO=0,85g TZS=2,76g	Iskola: EN=344,86kcal FH=18,36g ZS=12,64g SZH=38,52g CK=11,65g SO=1,04g TZS=3,45g	Kisiskola: EN=444,07kcal FH=23,20g ZS=15,62g SZH=51,43g CK=14,00g SO=1,39g TZS=4,20g	Ovoda: EN=482,37kcal FH=24,56g ZS=20,31g SZH=55,28g CK=1,48g SO=0,18g TZS=1,27g	Iskola: EN=596,51kcal FH=31,07g ZS=28,15g SZH=76,84g CK=2,07g SO=0,48g TZS=1,99g	Kisiskola: EN=712,31kcal FH=38,46g ZS=30,32g SZH=92,26g CK=2,60g SO=0,61g TZS=1,99g
	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;		Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék tejes (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Csirke májkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
SZERDA 2025.02.05.	Ovoda: EN=356,70kcal FH=12,15g ZS=10,80g SZH=38,65g CK=0,15g SO=1,18g TZS=5,40g	Iskola: EN=388,10kcal FH=14,75g ZS=13,10g SZH=38,70g CK=0,15g SO=1,34g TZS=6,90g	Kisiskola: EN=419,50kcal FH=17,33g ZS=15,40g SZH=38,75g CK=0,15g SO=1,50g TZS=8,40g	Ovoda: EN=560,74kcal FH=28,41g ZS=13,97g SZH=70,92g CK=1,701g SO=0,93g TZS=1,51g	Iskola: EN=717,31kcal FH=35,50g ZS=18,62g SZH=90,27g CK=2,0,83g SO=1,28g TZS=2,12g	Kisiskola: EN=895,20kcal FH=42,92g ZS=23,29g SZH=114,38g CK=2,63g SO=1,65g TZS=2,76g
	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Krifli (adalékmentes) (1)*; Alma;		Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Petrezselymes túrókrém (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
CSÜTÖRTÖK 2025.02.06.	Ovoda: EN=336,10kcal FH=10,64g ZS=6,90g SZH=44,20g CK=9,30g SO=0,85g TZS=2,70g	Iskola: EN=370,50kcal FH=12,35g ZS=7,55g SZH=49,30g CK=11,60g SO=0,90g TZS=3,15g	Kisiskola: EN=392,50kcal FH=13,90g ZS=8,40g SZH=51,60g CK=13,90g SO=0,95g TZS=3,60g	Ovoda: EN=501,69kcal FH=18,87g ZS=5,63g SZH=88,56g CK=18,44g SO=2,35g TZS=0,56g	Iskola: EN=639,56kcal FH=23,67g ZS=8,01g SZH=111,53g CK=23,58g SO=3,01g TZS=0,81g	Kisiskola: EN=802,23kcal FH=29,20g ZS=9,55g SZH=141,68g CK=28,75g SO=3,81g TZS=0,99g
	Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisszmentes'; Milánói makaróni; Sajtszórat (2)*; Alma;		Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	
PÉNTEK 2025.02.07.	Ovoda: EN=191,22kcal FH=5,56g ZS=8,82g SZH=26,16g CK=5,17g SO=0,89g TZS=1,94g	Iskola: EN=263,28kcal FH=8,90g ZS=9,90g SZH=33,69g CK=7,25g SO=1,36g TZS=3,06g	Kisiskola: EN=340,78kcal FH=11,68g ZS=11,58g SZH=46,24g CK=9,31g SO=1,80g TZS=3,68g	Ovoda: EN=614,06kcal FH=22,37g ZS=23,27g SZH=75,88g CK=11,96g SO=0,48g TZS=2,73g	Iskola: EN=818,14kcal FH=29,59g ZS=31,61g SZH=100,02g CK=15,48g SO=0,66g TZS=3,70g	Kisiskola: EN=962,25kcal FH=34,49g ZS=35,05g SZH=122,60g CK=19,64g SO=0,75g TZS=3,78g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO;
TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rátfélék; 11=Mustár; 12=Szazsámmag; 13-Kán-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítósó;
E-mail: mail@sull-host.hu

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oiv.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szövegi tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-53-53081)

Sull-Host
Étkeztetési Rendszer 3.0

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
HÉTFŐ 2025.02.10.	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;		Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmetélt; Narancs;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
	Ovoda: EN=338,50kcal FH=10,05g ZS=6,59g SZH=56,13g CK=30,07g SÓ=0,55g TZS=2,85g	Iskola: EN=360,50kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=58,43g CK=32,37g SÓ=0,60g TZS=3,30g	Ovoda: EN=662,14kcal FH=10,59g ZS=16,70g SZH=14,30g CK=32,56g SÓ=1,28g TZS=3,41g	Iskola: EN=875,50kcal FH=15,11g ZS=23,02g SZH=14,90g CK=38,70g SÓ=2,03g TZS=5,22g	Ovoda: EN=201,20kcal FH=6,63g ZS=9,47g SZH=22,69g CK=0,14g SÓ=0,99g TZS=1,39g	Iskola: EN=226,30kcal FH=6,3g ZS=9,59g SZH=27,89g CK=0,16g SÓ=1,09g TZS=1,43g
	K: Iskola: EN=382,50kcal FH=13,15g ZS=10,05g SZH=60,79g CK=34,67g SÓ=0,65g TZS=3,17g	K: Iskola: EN=382,50kcal FH=13,15g ZS=10,05g SZH=60,79g CK=34,67g SÓ=0,65g TZS=3,17g	K: Iskola: EN=1.009,71kcal FH=17,22g ZS=26,07g SZH=172,03g CK=88,83g SÓ=2,18g TZS=5,47g	K: Iskola: EN=1.009,71kcal FH=17,22g ZS=26,07g SZH=172,03g CK=88,83g SÓ=2,18g TZS=5,47g	K: Iskola: EN=377,30kcal FH=10,52g ZS=18,86g SZH=40,18g CK=0,26g SÓ=1,76g TZS=2,74g	K: Iskola: EN=377,30kcal FH=10,52g ZS=18,86g SZH=40,18g CK=0,26g SÓ=1,76g TZS=2,74g
KEDD 2025.02.11.	Rostos ivóvíz 100% narancs; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Zöldborófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	
	Ovoda: EN=314,10kcal FH=10,76g ZS=10,72g SZH=29,95g CK=0,08g SÓ=1,04g TZS=5,39g	Iskola: EN=370,60kcal FH=14,70g ZS=13,10g SZH=35,20g CK=0,10g SÓ=1,34g TZS=6,80g	Ovoda: EN=648,36kcal FH=25,04g ZS=25,12g SZH=75,75g CK=17,19g SÓ=1,10g TZS=1,59g	Iskola: EN=851,79kcal FH=32,38g ZS=33,66g SZH=98,64g CK=23,38g SÓ=1,59g TZS=2,09g	Ovoda: EN=180,50kcal FH=4,71g ZS=3,99g SZH=30,40g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g	Iskola: EN=184,50kcal FH=4,96g ZS=4,05g SZH=31,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
	K: Iskola: EN=452,20kcal FH=18,18g ZS=15,56g SZH=45,65g CK=0,14g SÓ=1,78g TZS=8,48g	K: Iskola: EN=452,20kcal FH=18,18g ZS=15,56g SZH=45,65g CK=0,14g SÓ=1,78g TZS=8,48g	K: Iskola: EN=1.050,75kcal FH=38,70g ZS=38,96g SZH=126,73g CK=31,62g SÓ=2,10g TZS=2,54g	K: Iskola: EN=1.050,75kcal FH=38,70g ZS=38,96g SZH=126,73g CK=31,62g SÓ=2,10g TZS=2,54g	K: Iskola: EN=186,50kcal FH=5,07g ZS=4,08g SZH=31,30g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g	K: Iskola: EN=186,50kcal FH=5,07g ZS=4,08g SZH=31,30g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
SZERDA 2025.02.12.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Paradicsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel sajtos (2)*; Alma;		Tejfőlés túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	
	Ovoda: EN=267,60kcal FH=12,65g ZS=9,89g SZH=31,47g CK=9,28g SÓ=1,15g TZS=6,61g	Iskola: EN=314,70kcal FH=14,84g ZS=10,72g SZH=38,97g CK=11,60g SÓ=1,34g TZS=4,10g	Ovoda: EN=526,08kcal FH=26,16g ZS=17,89g SZH=60,28g CK=16,35g SÓ=0,63g TZS=2,90g	Iskola: EN=674,20kcal FH=33,23g ZS=23,61g SZH=76,28g CK=22,27g SÓ=0,88g TZS=3,67g	Ovoda: EN=128,50kcal FH=5,53g ZS=1,70g SZH=21,96g CK=0,08g SÓ=0,57g TZS=0,16g	Iskola: EN=181,80kcal FH=8,21g ZS=3,50g SZH=28,20g CK=0,10g SÓ=0,71g TZS=0,20g
	K: Iskola: EN=486,10kcal FH=21,26g ZS=18,20g SZH=53,14g CK=13,94g SÓ=2,09g TZS=6,28g	K: Iskola: EN=486,10kcal FH=21,26g ZS=18,20g SZH=53,14g CK=13,94g SÓ=2,09g TZS=6,28g	K: Iskola: EN=818,70kcal FH=41,41g ZS=29,89g SZH=88,99g CK=26,89g SÓ=1,21g TZS=4,76g	K: Iskola: EN=818,70kcal FH=41,41g ZS=29,89g SZH=88,99g CK=26,89g SÓ=1,21g TZS=4,76g	K: Iskola: EN=246,10kcal FH=10,66g ZS=4,52g SZH=39,12g CK=0,14g SÓ=1,00g TZS=0,28g	K: Iskola: EN=246,10kcal FH=10,66g ZS=4,52g SZH=39,12g CK=0,14g SÓ=1,00g TZS=0,28g
CSÜTÖRTÖK 2025.02.13.	Alma rostos 'dobozos'; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Burgonyaleves tejfőlés (2)*; Sült csirkecomb; Almamártás (2)*; Pirított kukoricadara;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	
	Ovoda: EN=260,10kcal FH=4,96g ZS=7,22g SZH=30,20g CK=0,20g SÓ=0,96g TZS=2,06g	Iskola: EN=325,40kcal FH=7,70g ZS=10,70g SZH=35,80g CK=0,34g SÓ=1,50g TZS=3,30g	Ovoda: EN=534,51kcal FH=22,38g ZS=20,30g SZH=56,47g CK=17,99g SÓ=0,15g TZS=1,23g	Iskola: EN=701,83kcal FH=27,51g ZS=26,51g SZH=77,19g CK=25,32g SÓ=0,27g TZS=1,73g	Ovoda: EN=267,50kcal FH=9,45g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,15g SÓ=0,85g TZS=4,50g	Iskola: EN=267,50kcal FH=9,45g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,15g SÓ=0,85g TZS=4,50g
	K: Iskola: EN=395,70kcal FH=10,18g ZS=12,56g SZH=46,40g CK=0,44g SÓ=1,99g TZS=3,98g	K: Iskola: EN=395,70kcal FH=10,18g ZS=12,56g SZH=46,40g CK=0,44g SÓ=1,99g TZS=3,98g	K: Iskola: EN=854,91kcal FH=32,22g ZS=32,56g SZH=95,16g CK=32,67g SÓ=0,46g TZS=2,24g	K: Iskola: EN=854,91kcal FH=32,22g ZS=32,56g SZH=95,16g CK=32,67g SÓ=0,46g TZS=2,24g	K: Iskola: EN=267,50kcal FH=9,45g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,15g SÓ=0,85g TZS=4,50g	K: Iskola: EN=267,50kcal FH=9,45g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,15g SÓ=0,85g TZS=4,50g
PÉNTEK 2025.02.14.	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;		Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Mandarin;		Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
	Ovoda: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,15g SZH=33,00g CK=5,80g SÓ=0,80g TZS=4,35g	Iskola: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,15g SZH=33,00g CK=5,80g SÓ=0,80g TZS=4,35g	Ovoda: EN=460,64kcal FH=24,85g ZS=18,28g SZH=58,79g CK=1,53g SÓ=0,29g TZS=1,27g	Iskola: EN=600,54kcal FH=31,93g ZS=21,98g SZH=83,51g CK=1,91g SÓ=0,65g TZS=1,48g	Ovoda: EN=145,90kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=21,47g CK=0,08g SÓ=1,06g TZS=0,99g	Iskola: EN=185,00kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=27,35g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=1,17g
	K: Iskola: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,15g SZH=33,00g CK=5,80g SÓ=0,80g TZS=4,35g	K: Iskola: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,15g SZH=33,00g CK=5,80g SÓ=0,80g TZS=4,35g	K: Iskola: EN=695,75kcal FH=36,17g ZS=24,78g SZH=99,15g CK=2,24g SÓ=0,98g TZS=1,70g	K: Iskola: EN=695,75kcal FH=36,17g ZS=24,78g SZH=99,15g CK=2,24g SÓ=0,98g TZS=1,70g	K: Iskola: EN=242,20kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=38,09g CK=0,14g SÓ=2,23g TZS=1,31g	K: Iskola: EN=242,20kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=38,09g CK=0,14g SÓ=2,23g TZS=1,31g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
01000A1 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;
9=Hal; 10=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Élesztőszór; 16=Puhatestűek
SULL-HOST Kft. dietetikussátoi kértet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
HÉTFŐ 2025.02.17.	Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Tárkonyos csirkeraгуlevés 'tejmentes'; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;		Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	
KEDD 2025.02.18.	Rostos almale; Körözött 'házi' (2)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		Csontleves; Vagdalt sertés(tojás-,lisztnentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Csirkemájkrém 30g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	
SZERDA 2025.02.19.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Zöldsegleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfilé); Uborkasaláta;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	
CSÜTÖRTÖK 2025.02.20.	Tej (2)*; Házi zöldseges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Szilvaleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Rizibizi; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Alma;		Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	
PÉNTEK 2025.02.21.	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztnentes'; Almás sajtos csirkecomb (2)*; Burgonyapüré natur;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Károlytér 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-015
E-mail: mail@sulli-host.hu

Étlap név:
0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehéj; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;
TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Ráktfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagvirág; 15=Edesfűszer; 16=Puhatestűek
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oviszegedvaros.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) **Étkeztetési Rendszer 3.0**

	HÉTFŐ 2025.02.24.		KEDD 2025.02.25.		SZERDA 2025.02.26.		CSÜTÖRTÖK 2025.02.27.		PÉNTEK 2025.02.28.	
Tízórai	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Babgulyás leves sertés hússal; Gyümölcsrizs 'tejes' (2)*; Alma;		Ebéd A		Uzsonna			
	Ovoda: EN=293,50kcal FH=10,67g ZS=14,84g SZH=28,57g CK=6,14g SÓ=1,10g TZS=4,99g	Iskola: EN=318,70kcal FH=11,41g ZS=14,92g SZH=33,77g CK=6,16g SÓ=1,24g TZS=5,03g	Ovoda: EN=562,38kcal FH=29,78g ZS=11,11g SZH=56,18g CK=3,66g SÓ=0,48g TZS=2,82g	Iskola: EN=705,73kcal FH=35,68g ZS=13,76g SZH=62,42g CK=4,28g SÓ=0,69g TZS=3,48g	Ovoda: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=4,78g CK=16,52g SÓ=0,65g TZS=0,90g	Iskola: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=4,78g CK=16,52g SÓ=0,65g TZS=0,90g	Ovoda: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=4,78g CK=16,52g SÓ=0,65g TZS=0,90g	Iskola: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=4,78g CK=16,52g SÓ=0,65g TZS=0,90g	Ovoda: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=4,78g CK=16,52g SÓ=0,65g TZS=0,90g	Iskola: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=4,78g CK=16,52g SÓ=0,65g TZS=0,90g
	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Gomba leves; Sertés sült; Meggy mártás 'tejmentes'; Főtt burgonya;		Tathonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vadas pulykaapró (2, 5, 11)*; Szarvacska tészta gluténment; Narancs;		Almaleves (tejles) (2)*; Paprikás burgonya sertés hússal; Csemege uborka (11)*;		Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
	Ovoda: EN=314,10kcal FH=10,76g ZS=10,72g SZH=29,95g CK=0,08g SÓ=1,04g TZS=5,36g	Iskola: EN=370,60kcal FH=14,10g ZS=13,10g SZH=35,20g CK=0,10g SÓ=1,34g TZS=6,90g	Ovoda: EN=513,55kcal FH=24,40g ZS=14,80g SZH=66,72g CK=26,37g SÓ=0,29g TZS=0,83g	Iskola: EN=635,59kcal FH=30,56g ZS=18,48g SZH=81,84g CK=31,99g SÓ=0,53g TZS=1,04g	Ovoda: EN=621,10kcal FH=23,02g ZS=23,45g SZH=75,64g CK=1,47g SÓ=0,56g TZS=1,44g	Iskola: EN=816,35kcal FH=29,14g ZS=31,09g SZH=99,99g CK=1,77g SÓ=0,95g TZS=1,94g	Ovoda: EN=540,90kcal FH=24,25g ZS=17,02g SZH=66,78g CK=23,19g SÓ=1,14g TZS=1,29g	Iskola: EN=671,52kcal FH=30,34g ZS=19,93g SZH=85,30g CK=31,31g SÓ=1,57g TZS=1,48g	Ovoda: EN=613,04kcal FH=27,57g ZS=17,16g SZH=82,38g CK=8,74g SÓ=1,33g TZS=2,28g	Iskola: EN=798,14kcal FH=35,28g ZS=23,36g SZH=105,57g CK=10,39g SÓ=1,72g TZS=2,82g
	Bebó margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;		Bebó margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Banán;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;	
	Ovoda: EN=228,50kcal FH=10,05g ZS=8,55g SZH=39,66g CK=13,65g SÓ=0,55g TZS=2,85g	Iskola: EN=300,50kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=41,95g CK=15,95g SÓ=0,60g TZS=3,30g	Ovoda: EN=183,20kcal FH=6,65g ZS=6,92g SZH=22,78g CK=0,08g SÓ=0,95g TZS=1,81g	Iskola: EN=210,70kcal FH=7,59g ZS=7,02g SZH=28,32g CK=0,10g SÓ=1,09g TZS=1,85g	Ovoda: EN=183,20kcal FH=6,65g ZS=6,92g SZH=22,78g CK=0,08g SÓ=0,95g TZS=1,81g	Iskola: EN=210,70kcal FH=7,59g ZS=7,02g SZH=28,32g CK=0,10g SÓ=1,09g TZS=1,85g	Ovoda: EN=145,90kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=21,47g CK=0,08g SÓ=1,06g TZS=0,99g	Iskola: EN=185,00kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=27,35g CK=0,10g SÓ=1,70g TZS=1,17g	Ovoda: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=6,55g SZH=45,45g CK=17,70g SÓ=0,35g TZS=1,05g	Iskola: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=6,55g SZH=45,45g CK=17,70g SÓ=0,35g TZS=1,05g
	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Babgulyás leves sertés hússal; Gyümölcsrizs 'tejes' (2)*; Alma;		Ebéd A		Uzsonna			
	Ovoda: EN=293,50kcal FH=10,67g ZS=14,84g SZH=28,57g CK=6,14g SÓ=1,10g TZS=4,99g	Iskola: EN=318,70kcal FH=11,41g ZS=14,92g SZH=33,77g CK=6,16g SÓ=1,24g TZS=5,03g	Ovoda: EN=562,38kcal FH=29,78g ZS=11,11g SZH=56,18g CK=3,66g SÓ=0,48g TZS=2,82g	Iskola: EN=705,73kcal FH=35,68g ZS=13,76g SZH=62,42g CK=4,28g SÓ=0,69g TZS=3,48g	Ovoda: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=4,78g CK=16,52g SÓ=0,65g TZS=0,90g	Iskola: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=4,78g CK=16,52g SÓ=0,65g TZS=0,90g	Ovoda: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=4,78g CK=16,52g SÓ=0,65g TZS=0,90g	Iskola: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=4,78g CK=16,52g SÓ=0,65g TZS=0,90g	Ovoda: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=4,78g CK=16,52g SÓ=0,65g TZS=0,90g	Iskola: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=4,78g CK=16,52g SÓ=0,65g TZS=0,90g



SULLI-HOST
E-mail: mail@sulli-host.hu

SULLI-HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kegyér-Értéki út 4. Tel.: +36-62-542-015. Fax: +36-62-542-016

SULLI-HOST
0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)
Étlap név:

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só;
TZS=Telített zsírsav;
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.sulli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikuskától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Sulli-Host
Étkezéstervezési
Rendszer 3.0

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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.02.01.-től 2025.02.28.-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 rostoslé 'dobozos' Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves (tejes) Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	120,57kcal	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
Almás sajtos csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt	242,54kcal	20,23g	11,43g	13,62g	4,40g	0,35g	1,90g
Babgulyás leves sertéshússal 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	229,65kcal	17,21g	6,42g	24,42g	1,06g	0,18g	0,22g
Bácskai rizseshús sertés 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 Összetétel: Banán	115,50kcal	1,43g	0,00g	26,62g	0,00g	0,00g	0,00g
Baromfi párizsi (diéta) Összetétel: Allergén mentes Csirkejő Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes' 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) 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 tejjel 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', Szárazbab, 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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.02.01.-től 2025.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
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
Frankfurti leves liszt-,tejmentes Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kóménymag, 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
Gomba leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	79,32kcal	2,76g	2,20g	11,76g	0,99g	0,09g	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
Gyümölcsrizs 'tejes' 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 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 zöldses 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
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Kóménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,56kcal	1,30g	0,17g	12,69g	8,00g	0,03g	0,01g
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
Körözött 'házi' Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,15kcal	2,93g	1,37g	0,84g	0,04g	0,03g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.02.01.-től 2025.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,33kcal	13,25g	12,65g	1,97g	0,42g	0,45g	1,53g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	421,84kcal	4,50g	13,72g	68,60g	18,04g	0,30g	1,48g
Mandarin Összetétel: Mandarin	27,00kcal	0,42g	0,00g	5,88g	0,00g	0,00g	0,00g
Meggyleves 'Liszt-, tejementes' Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	85,04kcal	1,16g	0,15g	19,33g	15,35g	0,03g	0,00g
Meggy mártás 'tejementes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	200,20kcal	2,30g	4,89g	35,94g	25,25g	0,15g	0,50g
Milánói makaróni Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	457,68kcal	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
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
Natúr sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,51kcal	17,23g	12,06g	5,05g	0,21g	0,30g	0,60g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.02.01.-től 2025.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Parajfőzelék tejjel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	157,13kcal	6,42g	5,62g	20,34g	7,60g	0,40g	1,30g
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	204,74kcal	3,85g	7,54g	47,56g	0,09g	0,09g	0,80g
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 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 túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,56kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Pírtott 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
Rakott brokkoli kölessel sajtos Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pirítványpaprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, 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
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
Sajtsórat 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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.02.01.-től 2025.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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 csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	114,47kcal	19,76g	3,56g	0,40g	0,00g	0,30g	0,30g
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
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.02.01.-től 2025.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Uborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	24,10kcal	0,60g	0,06g	5,02g	4,00g	0,01g	0,00g
Vadas pulykaapró Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	226,74kcal	18,10g	14,48g	4,87g	0,53g	0,22g	0,61g
Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	151,21kcal	13,07g	8,70g	4,21g	0,09g	0,30g	0,60g
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
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