

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
	Tej (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kifli (adalekmentes) (1)*;		Meggyleves 'liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;		Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalekmentes' (1)*;	
HÉTFŐ 2025.06.30.	Övoda: EN=342,20kcal Iskola: EN=404,40kcal K:iskola: EN=446,50kcal FH=12,20g ZS=10,30g FH=15,75g ZS=14,45g FH=16,30g ZS=16,90g SZH=36,90g CK=9,42g SZH=42,10g CK=11,84g SZH=42,10g CK=14,20g SÓ=1,25g TZS=3,90g SÓ=1,70g TZS=5,55g SÓ=1,95g TZS=6,80g		Övoda: EN=406,31kcal Iskola: EN=518,98kcal K:iskola: EN=621,05kcal FH=5,35g ZS=10,20g FH=18,63g ZS=13,02g FH=21,73g ZS=15,82g SZH=61,48g CK=16,75g SZH=79,53g CK=25,66g SZH=95,25g CK=32,28g SÓ=1,38g TZS=0,82g SÓ=1,84g TZS=0,82g SÓ=2,16g TZS=1,03g		Övoda: EN=200,60kcal Iskola: EN=225,70kcal K:iskola: EN=376,10kcal FH=5,57g ZS=9,44g FH=6,31g ZS=9,52g FH=10,40g ZS=18,80g SZH=22,57g CK=0,14g SZH=27,77g CK=0,16g SZH=39,94g CK=0,26g SÓ=0,95g TZS=1,39g SÓ=1,08g TZS=1,43g SÓ=1,76g TZS=2,74g	
KEDD 2025.07.01.	Tej (2)*; Főtt virsli 'diéta'; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalekmentes' (1)*;		Kertész leves (diéta); Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalekmentes) (1)*; Alma;	
	Övoda: EN=363,90kcal Iskola: EN=411,00kcal K:iskola: EN=483,20kcal FH=15,76g ZS=19,42g FH=18,05g ZS=20,25g FH=21,08g ZS=21,16g SZH=31,02g CK=9,34g SZH=38,52g CK=11,66g SZH=51,22g CK=14,00g SÓ=2,08g TZS=7,64g SÓ=2,27g TZS=8,13g SÓ=2,60g TZS=8,66g		Övoda: EN=541,15kcal Iskola: EN=709,61kcal K:iskola: EN=852,95kcal FH=21,86g ZS=20,68g FH=28,15g ZS=27,20g FH=31,89g ZS=32,86g SZH=64,79g CK=2,06g SZH=86,29g CK=3,53g SZH=104,21g CK=4,28g SÓ=0,37g TZS=1,22g SÓ=0,76g TZS=1,64g SÓ=0,87g TZS=2,05g		Övoda: EN=208,60kcal Iskola: EN=221,00kcal K:iskola: EN=221,00kcal FH=4,79g ZS=3,90g FH=4,98g ZS=3,90g FH=4,98g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,15g SZH=40,00g CK=0,15g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g SÓ=0,70g TZS=0,90g SÓ=0,70g TZS=0,90g	
SZERDA 2025.07.02.	Tej (2)*; Taurus Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalekmentes' (1)*;		Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkerecomb; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalekmentes' (1)*;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalekmentes' (1)*; Zöldpaprika;	
	Övoda: EN=290,70kcal Iskola: EN=385,00kcal K:iskola: EN=457,20kcal FH=11,88g ZS=13,48g FH=15,97g ZS=18,74g FH=19,01g ZS=19,65g SZH=30,15g CK=9,31g SZH=37,75g CK=11,65g SZH=50,45g CK=13,99g SÓ=1,23g TZS=5,44g SÓ=1,74g TZS=7,78g SÓ=2,07g TZS=8,31g		Övoda: EN=549,09kcal Iskola: EN=695,42kcal K:iskola: EN=879,78kcal FH=29,91g ZS=14,91g FH=36,59g ZS=19,18g FH=44,03g ZS=23,98g SZH=65,32g CK=17,83g SZH=83,80g CK=24,20g SZH=109,63g CK=32,66g SÓ=1,00g TZS=1,48g SÓ=1,40g TZS=1,94g SÓ=1,77g TZS=2,49g		Övoda: EN=185,60kcal Iskola: EN=214,70kcal K:iskola: EN=346,10kcal FH=6,71g ZS=6,98g FH=7,69g ZS=7,12g FH=12,68g ZS=13,88g SZH=23,17g CK=0,08g SZH=28,97g CK=0,10g SZH=41,14g CK=0,14g SÓ=0,96g TZS=1,81g SÓ=1,09g TZS=1,85g SÓ=1,76g TZS=3,58g	
CSÜTÖRTÖK 2025.07.03.	Rostos almale; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalekmentes' (1)*;		Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgott burgonya; Köte;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalekmentes) (1)*; Körte;	
	Övoda: EN=216,55kcal Iskola: EN=262,43kcal K:iskola: EN=320,39kcal FH=5,89g ZS=1,69g FH=6,81g ZS=2,76g FH=11,05g ZS=3,30g SZH=30,64g CK=0,12g SZH=36,47g CK=0,18g SZH=47,17g CK=0,27g SÓ=0,35g TZS=0,16g SÓ=0,73g TZS=0,20g SÓ=1,04g TZS=0,28g		Övoda: EN=551,52kcal Iskola: EN=724,58kcal K:iskola: EN=846,25kcal FH=24,17g ZS=15,70g FH=30,15g ZS=22,14g FH=34,14g ZS=26,42g SZH=72,80g CK=12,82g SZH=94,12g CK=18,41g SZH=109,93g CK=22,43g SÓ=0,42g TZS=0,93g SÓ=0,84g TZS=1,44g SÓ=1,15g TZS=1,80g		Övoda: EN=231,70kcal Iskola: EN=252,50kcal K:iskola: EN=252,50kcal FH=4,79g ZS=3,90g FH=4,98g ZS=3,90g FH=4,98g ZS=3,90g SZH=42,70g CK=0,15g SZH=47,50g CK=0,15g SZH=47,50g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g SÓ=0,70g TZS=0,90g SÓ=0,70g TZS=0,90g	
PÉNTEK 2025.07.04.	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalekmentes) (1)*; Zöldpaprika;		Tarthonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tököfőzelék tejfőös, lisztmentes (2)*; Kenyér 'Adalekmentes' (1)*;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalekmentes' (1)*;	
	Övoda: EN=310,00kcal Iskola: EN=314,00kcal K:iskola: EN=316,00kcal FH=9,16g ZS=9,24g FH=9,40g ZS=9,30g FH=9,52g ZS=9,33g SZH=33,90g CK=5,80g SZH=34,50g CK=5,80g SZH=34,80g CK=5,80g SÓ=0,80g TZS=4,35g SÓ=0,80g TZS=4,35g SÓ=0,80g TZS=4,35g		Övoda: EN=575,35kcal Iskola: EN=764,02kcal K:iskola: EN=921,15kcal FH=18,79g ZS=26,15g FH=24,72g ZS=35,74g FH=29,42g ZS=41,14g SZH=82,08g CK=9,73g SZH=80,43g CK=12,75g SZH=101,61g CK=15,83g SÓ=0,97g TZS=1,38g SÓ=1,50g TZS=1,92g SÓ=1,97g TZS=2,30g		Övoda: EN=194,40kcal Iskola: EN=219,50kcal K:iskola: EN=332,20kcal FH=2,96g ZS=3,82g FH=3,70g ZS=3,90g FH=5,18g ZS=4,06g SZH=35,60g CK=13,33g SZH=41,00g CK=13,35g SZH=66,40g CK=26,64g SÓ=0,50g TZS=0,86g SÓ=0,70g TZS=0,90g SÓ=0,98g TZS=0,98g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név: 01000A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; 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=Rákfélék; 11=Mustár, 12=Szezám, 13=Kén-dioxid; 14=Cillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Phenacetin
Szegeci OVI (www.oivi.hu) NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szélei tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikustól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;		Gulyás leves sertéshússal; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldbaprika;	
HÉTFŐ 2025.07.07.		Ovoda: EN=278,50kcal FH=10,05g ZS=8,55g SZH=39,65g CK=13,65g SO=0,55g Tzs=2,85g Iskola: EN=300,50kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=41,95g CK=15,95g SO=0,60g Tzs=3,30g K.Iskola: EN=322,50kcal FH=13,15g ZS=10,05g SZH=44,25g CK=18,25g SO=0,65g Tzs=3,75g		Ovoda: EN=645,53kcal FH=15,32g ZS=22,86g SZH=91,34g CK=19,09g SO=0,36g Tzs=2,10g Iskola: EN=836,44kcal FH=21,75g ZS=27,48g SZH=121,07g CK=24,40g SO=0,63g Tzs=2,41g K.Iskola: EN=974,69kcal FH=25,39g ZS=31,13g SZH=143,05g CK=27,21g SO=0,93g Tzs=2,69g	
KEDD 2025.07.08.		Ovoda: EN=224,06kcal FH=11,57g ZS=6,70g SZH=31,24g CK=9,33g SO=1,34g Tzs=2,69g Iskola: EN=280,62kcal FH=15,10g ZS=6,72g SZH=39,41g CK=11,65g SO=1,78g Tzs=3,25g K.Iskola: EN=361,02kcal FH=19,25g ZS=7,81g SZH=52,62g CK=13,99g SO=2,36g Tzs=3,85g		Ovoda: EN=509,66kcal FH=17,10g ZS=17,76g SZH=66,65g CK=18,71g SO=0,40g Tzs=0,59g Iskola: EN=665,51kcal FH=22,41g ZS=25,10g SZH=82,78g CK=25,66g SO=0,88g Tzs=0,86g K.Iskola: EN=774,95kcal FH=25,48g ZS=29,98g SZH=95,29g CK=29,81g SO=1,20g Tzs=1,12g	
SZERDA 2025.07.09.		Ovoda: EN=166,38kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=26,51g CK=5,11g SO=1,06g Tzs=0,99g Iskola: EN=213,72kcal FH=7,82g ZS=5,59g SZH=34,41g CK=7,15g SO=1,70g Tzs=1,17g K.Iskola: EN=275,04kcal FH=10,33g ZS=6,42g SZH=47,16g CK=9,20g SO=2,23g Tzs=1,31g		Ovoda: EN=428,92kcal FH=16,05g ZS=17,19g SZH=51,44g CK=3,77g SO=1,31g Tzs=1,79g Iskola: EN=566,12kcal FH=21,18g ZS=22,25g SZH=73,74g CK=5,11g SO=1,78g Tzs=2,31g K.Iskola: EN=699,60kcal FH=25,80g ZS=26,36g SZH=87,85g CK=6,53g SO=2,36g Tzs=2,75g	
CSÜTÖRTÖK 2025.07.10.		Ovoda: EN=145,62kcal FH=5,23g ZS=1,67g SZH=26,51g CK=5,13g SO=0,57g Tzs=0,16g Iskola: EN=204,68kcal FH=7,71g ZS=3,45g SZH=34,44g CK=7,17g SO=0,71g Tzs=0,20g K.Iskola: EN=275,98kcal FH=10,06g ZS=4,46g SZH=47,19g CK=9,21g SO=1,00g Tzs=0,28g		Ovoda: EN=520,64kcal FH=25,42g ZS=17,37g SZH=63,09g CK=21,72g SO=0,15g Tzs=1,18g Iskola: EN=703,97kcal FH=33,13g ZS=22,60g SZH=88,63g CK=29,54g SO=0,52g Tzs=1,52g K.Iskola: EN=835,39kcal FH=37,90g ZS=27,05g SZH=106,27g CK=36,68g SO=0,77g Tzs=1,95g	
PÉNTEK 2025.07.11.		Ovoda: EN=314,10kcal FH=10,76g ZS=10,72g SZH=29,95g CK=0,08g SO=1,04g Tzs=5,36g Iskola: EN=370,60kcal FH=14,10g ZS=13,10g SZH=35,20g CK=0,10g SO=1,34g Tzs=6,90g K.Iskola: EN=452,20kcal FH=18,18g ZS=16,56g SZH=45,65g CK=0,14g SO=1,78g Tzs=8,48g		Ovoda: EN=524,30kcal FH=21,84g ZS=17,65g SZH=63,44g CK=2,92g SO=0,59g Tzs=1,79g Iskola: EN=712,39kcal FH=28,11g ZS=28,19g SZH=89,29g CK=3,39g SO=1,00g Tzs=2,85g K.Iskola: EN=818,26kcal FH=32,12g ZS=31,92g SZH=106,27g CK=3,61g SO=1,09g Tzs=3,26g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO= só;
TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűk
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (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. dietetikusi kénhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081) Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Őszibarack leves tejszínes (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;	
HÉTFŐ 2025.07.14.					
Övoda: EN=314,10kcal FH=10,76g ZS=10,72g SZH=29,95g CK=0,08g SO=1,04g Tzs=5,36g Iskola: EN=370,60kcal FH=14,10g ZS=13,10g SZH=35,20g CK=0,10g SO=1,34g Tzs=6,90g Kiskola: EN=452,20kcal FH=18,18g ZS=15,56g SZH=45,65g CK=0,14g SO=1,78g Tzs=8,48g		Övoda: EN=567,21kcal FH=18,97g ZS=19,88g SZH=76,94g CK=21,41g SO=0,34g Tzs=1,69g Iskola: EN=747,59kcal FH=25,30g ZS=26,46g SZH=100,43g CK=26,88g SO=0,54g Tzs=2,25g Kiskola: EN=907,66kcal FH=29,52g ZS=32,23g SZH=122,88g CK=31,35g SO=0,62g Tzs=2,81g		Övoda: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g Kiskola: EN=221,00kcal FH=5,18g ZS=4,06g SZH=40,00g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g	
Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Burgonyafőzelék 'tejmentes'; 'Adalékmentes' (1)*;		Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
KEDD 2025.07.15.					
Övoda: EN=228,50kcal FH=8,36g ZS=9,25g SZH=27,31g CK=6,08g SO=0,71g Tzs=4,46g Iskola: EN=256,00kcal FH=9,30g ZS=9,35g SZH=32,85g CK=6,10g SO=0,85g Tzs=4,50g Kiskola: EN=307,40kcal FH=10,88g ZS=9,52g SZH=43,42g CK=6,14g SO=1,13g Tzs=4,58g		Övoda: EN=535,36kcal FH=26,92g ZS=12,83g SZH=72,31g CK=2,28g SO=0,79g Tzs=0,74g Iskola: EN=670,46kcal FH=33,53g ZS=17,07g SZH=88,67g CK=2,93g SO=1,10g Tzs=1,04g Kiskola: EN=809,18kcal FH=38,52g ZS=21,00g SZH=108,36g CK=3,59g SO=1,55g Tzs=1,42g		Övoda: EN=191,90kcal FH=2,96g ZS=3,82g SZH=37,28g CK=16,50g SO=0,56g Tzs=0,86g Iskola: EN=217,00kcal FH=3,70g ZS=3,90g SZH=42,48g CK=16,52g SO=0,70g Tzs=0,90g Kiskola: EN=267,20kcal FH=5,18g ZS=4,06g SZH=52,88g CK=16,56g SO=0,98g Tzs=0,98g	
Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;		Tavaszi leves 'lisztmentes'; Csirkepörkölt; Szarvacka tészta gluténment.; Káposzta saláta;		Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Jégcsapretek;	
SZERDA 2025.07.16.					
Övoda: EN=278,50kcal FH=10,05g ZS=8,55g SZH=29,65g CK=13,65g SO=0,55g Tzs=2,85g Iskola: EN=300,50kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=41,95g CK=15,95g SO=0,60g Tzs=3,30g Kiskola: EN=322,50kcal FH=13,15g ZS=10,05g SZH=44,25g CK=18,25g SO=0,65g Tzs=3,75g		Övoda: EN=590,52kcal FH=23,40g ZS=22,53g SZH=71,19g CK=11,15g SO=0,33g Tzs=1,87g Iskola: EN=787,34kcal FH=29,52g ZS=29,62g SZH=97,74g CK=18,99g SO=0,70g Tzs=2,48g Kiskola: EN=954,83kcal FH=33,41g ZS=35,28g SZH=122,58g CK=24,27g SO=1,18g Tzs=2,98g		Övoda: EN=154,10kcal FH=5,69g ZS=4,43g SZH=22,02g CK=0,08g SO=0,86g Tzs=1,02g Iskola: EN=200,00kcal FH=9,05g ZS=5,11g SZH=28,32g CK=0,10g SO=1,30g Tzs=1,22g Kiskola: EN=260,60kcal FH=11,84g ZS=5,57g SZH=39,27g CK=0,14g SO=1,73g Tzs=1,38g	
Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Csonteleves; Hentes sertésragu 'lisztmentes' (11)*; Tört burgonya; Alma;		Zöldsézes harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	
CSÜTÖRTÖK 2025.07.17.					
Övoda: EN=166,62kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=26,53g CK=9,13g SO=1,06g Tzs=0,99g Iskola: EN=214,08kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=34,44g CK=7,17g SO=1,70g Tzs=1,17g Kiskola: EN=279,28kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=47,17g CK=9,21g SO=2,23g Tzs=1,31g		Övoda: EN=476,14kcal FH=21,82g ZS=15,49g SZH=57,05g CK=1,50g SO=0,84g Tzs=1,23g Iskola: EN=646,53kcal FH=30,44g ZS=22,51g SZH=73,65g CK=2,15g SO=1,43g Tzs=1,95g Kiskola: EN=764,72kcal FH=36,57g ZS=26,11g SZH=87,63g CK=2,72g SO=1,90g Tzs=2,15g		Övoda: EN=204,20kcal FH=5,87g ZS=9,47g SZH=23,08g CK=0,14g SO=0,95g Tzs=1,39g Iskola: EN=231,70kcal FH=6,81g ZS=9,57g SZH=28,62g CK=0,16g SO=1,09g Tzs=1,43g Kiskola: EN=383,30kcal FH=11,00g ZS=18,88g SZH=40,98g CK=0,26g SO=1,76g Tzs=2,74g	
Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Jégcsapretek;		Burgonyaleves tejfőös (2)*; Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes'; Zöldbabfőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Alma;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
PÉNTEK 2025.07.18.					
Övoda: EN=266,70kcal FH=10,88g ZS=6,93g SZH=39,06g CK=9,35g SO=0,90g Tzs=2,70g Iskola: EN=291,50kcal FH=12,65g ZS=7,70g SZH=41,60g CK=11,65g SO=0,95g Tzs=3,15g Kiskola: EN=314,90kcal FH=14,31g ZS=8,48g SZH=44,02g CK=13,95g SO=1,00g Tzs=3,60g		Övoda: EN=512,75kcal FH=21,51g ZS=15,43g SZH=67,35g CK=6,47g SO=0,69g Tzs=1,35g Iskola: EN=673,90kcal FH=29,16g ZS=19,99g SZH=86,18g CK=8,96g SO=1,09g Tzs=1,73g Kiskola: EN=835,72kcal FH=36,62g ZS=24,52g SZH=109,60g CK=10,31g SO=1,51g Tzs=2,12g		Övoda: EN=194,40kcal FH=2,96g ZS=3,82g SZH=35,80g CK=13,33g SO=0,56g Tzs=0,86g Iskola: EN=219,50kcal FH=3,70g ZS=3,90g SZH=41,00g CK=13,35g SO=0,70g Tzs=0,90g Kiskola: EN=332,20kcal FH=5,18g ZS=4,06g SZH=46,40g CK=26,64g SO=0,98g Tzs=0,98g	
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk		SULI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szegezd, Keresztvári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-015 E-mail: mail@suli-host.hu		Étlap név: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)	
Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO; Tzs=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Héj; 10=Ráktékék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűk		Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegezd OVI (www.oiv-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikussáidól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3087)		Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0	

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Rizseshús 'sertés';		Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	
HÉTFŐ 2025.07.21.					
Övoda: EN=221,08kcal FH=5,57g 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=34,83g CK=7,21g SO=1,09g TZS=1,43g		Kiskola: EN=412,94kcal FH=10,40g ZS=18,80g SZH=49,01g CK=9,32g SO=1,76g TZS=2,74g	
Tej (2)*; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		Csontleves; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek ingyen (5)*; Párolt rizs;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;	
KEDD 2025.07.22.					
Övoda: 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		Kiskola: EN=444,07kcal FH=23,20g ZS=15,62g SZH=51,43g CK=14,00g SO=1,39g TZS=4,20g	
Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;		Lebencs leves; Sült csirkecomb; Finomfűzelék tejés (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
SZERDA 2025.07.23.					
Övoda: EN=356,70kcal FH=12,15g ZS=10,80g SZH=38,65g CK=9,15g SO=1,18g TZS=5,40g		Iskola: EN=388,10kcal FH=14,75g ZS=13,10g SZH=38,75g CK=9,15g SO=1,34g TZS=6,90g		Kiskola: EN=419,50kcal FH=17,35g ZS=15,40g SZH=38,75g CK=9,15g SO=1,50g TZS=8,40g	
Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Alma;		Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Petrezselymes túrókrém (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
CSÜTÖRTÖK 2025.07.24.					
Övoda: 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=7,65g SZH=49,30g CK=11,60g SO=0,90g TZS=3,15g		Kiskola: EN=392,50kcal FH=13,90g ZS=8,40g SZH=51,60g CK=13,90g SO=0,95g TZS=3,60g	
Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Milánói makaróni; Sajtszórat (2)*; Alma;		Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	
PÉNTEK 2025.07.25.					
Övoda: EN=191,22kcal FH=5,56g ZS=6,82g SZH=26,16g CK=5,17g SO=0,89g TZS=1,94g		Iskola: EN=263,28kcal FH=8,90g ZS=9,90g SZH=33,68g CK=7,25g SO=1,36g TZS=3,06g		Kiskola: EN=340,78kcal FH=11,68g ZS=11,56g SZH=46,24g CK=9,31g SO=1,80g TZS=3,68g	

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.07.01.-től 2025.07.31.-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 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', Örlt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,29kcal	16,89g	8,33g	1,09g	0,34g	0,06g	0,20g
Bácskai rizseshús sertés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Örlt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	312,87kcal	13,82g	9,99g	40,72g	0,25g	0,45g	0,61g
Baromfi párizsi (diéta) Összetétel: Allergén mentes Csirkejő Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
Bazsalikomos 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, Örlt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,06g	0,20g
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
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
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. piritamin 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: 2025.07.01.-től 2025.07.31.-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
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
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	221,16kcal	5,00g	4,28g	36,80g	0,00g	0,30g	0,40g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,03g	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
Gulyás leves sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,59kcal	10,38g	9,14g	15,04g	1,04g	0,06g	0,63g
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 zoldseges sonkakrém 'teí-aluténmentes' Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet, Liga margarin, Petrezselyem zöld	32,06kcal	2,11g	2,35g	0,73g	0,05g	0,58g	0,73g
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 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	218,27kcal	9,72g	13,90g	12,36g	0,13g	0,03g	0,20g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
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: 2025.07.01.-től 2025.07.31.-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
Kertész leves (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kiskocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,31kcal	1,26g	2,97g	7,37g	1,41g	0,06g	0,31g
Kifli (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,65g	0,20g
Kockasajt 'dupla' Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inycenc 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
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,44g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	222,06kcal	4,53g	5,92g	37,09g	0,83g	0,03g	0,64g
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros kiskocka 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
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
Meggyleves 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	85,04kcal	1,16g	0,15g	19,33g	15,35g	0,03g	0,00g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.07.01.-től 2025.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
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
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
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
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
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,51kcal	2,50g	3,50g	31,87g	0,04g	0,06g	0,35g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	278,78kcal	3,75g	7,78g	47,86g	0,09g	0,09g	0,80g
Párolt zöldségek ingyenc Összetétel: Fagy. ingyenc zöldség keverék, Liga margarin kocká, 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 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	314,56kcal	3,83g	11,47g	48,43g	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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.07.01.-től 2025.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rakott brokkoli kölessel sajtos Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pirítasin paprika, 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 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	223,23kcal	4,79g	5,96g	36,77g	2,09g	0,31g	0,63g
Rizseshús 'sertés' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	309,96kcal	13,67g	9,93g	40,48g	0,25g	0,45g	0,60g
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 gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Rostos ivólé 100% narancs Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcsle	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
Sajtszórat Összetétel: Trappista sajt	47,10kcal	3,90g	3,45g	0,08g	0,00g	0,24g	2,25g
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
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta	267,07kcal	2,80g	4,16g	53,90g	0,00g	0,15g	0,30g
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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.07.01.-től 2025.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tavaszi leves 'lisztmentes'	96,82kcal	2,56g	4,93g	10,01g	2,46g	0,09g	0,53g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Tea citromos	20,72kcal	0,00g	0,00g	5,06g	5,05g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű							
Tea csipkebogyó	20,48kcal	0,00g	0,00g	5,04g	5,03g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres							
Tej	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Összetétel: Tej '1,5%'							
Tejfölös túró (házi)	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Toast sonkás felvágott (diéta)	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet							
Tökfőzelék tejfölös, lisztmentes	153,20kcal	2,79g	5,93g	21,24g	8,38g	0,08g	0,64g
Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Tört burgonya	238,67kcal	5,03g	6,12g	37,01g	0,09g	0,30g	0,60g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,15g	0,00g	0,48g	4,50g
Összetétel: Trappista sajt							
Uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kigó uborka							
Vadas sertésszelet	211,76kcal	17,80g	13,56g	3,52g	0,65g	0,17g	0,61g
Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Vagdalt pogácsa burgonyás	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,15g	0,26g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zala Kométa	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
Összetétel: Zala felvágott							
Zellerkrémleves 'tejmentes'	62,13kcal	1,87g	1,43g	10,36g	1,68g	0,10g	0,16g
Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldbab leves	90,30kcal	3,18g	1,45g	15,19g	2,41g	0,19g	0,16g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldbabfőzelék	138,93kcal	4,42g	5,15g	17,38g	5,28g	0,07g	0,47g
Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'	75,17kcal	3,19g	1,31g	12,08g	2,98g	0,05g	0,15g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsófőzelék	226,21kcal	9,04g	4,90g	34,91g	15,84g	0,21g	0,84g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							

