

Tízórai

Ebéd A

Uzsonna

Tea csipkebejő; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;

Zöldborsó leves 'teji-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;

Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;

HÉTFŐ

2024.04.01.

Ovoda: EN=158,38kcal
FH=3,32g ZS=3,91g
SZH=26,74g CK=5,11g
SO=0,56g Tzs=0,86g

Ovoda: EN=653,39kcal
FH=15,80g ZS=8,19g
SZH=77,14g CK=12,50g
SO=0,88g Tzs=0,59g

Ovoda: EN=221,90kcal
FH=7,76g ZS=9,07g
SZH=26,50g CK=5,76g
SO=0,71g Tzs=0,43g

Iskola: EN=195,72kcal
FH=4,30g ZS=4,05g
SZH=34,56g CK=7,15g
SO=0,70g Tzs=0,90g

Iskola: EN=629,65kcal
FH=22,07g ZS=13,77g
SZH=101,73g CK=16,24g
SO=1,37g Tzs=1,05g

Iskola: EN=247,00kcal
FH=8,50g ZS=9,15g
SZH=31,70g CK=5,80g
SO=0,85g Tzs=0,43g

KEDD

2024.04.02.

Ovoda: EN=341,00kcal
FH=10,05g ZS=8,55g
SZH=54,65g CK=26,90g
SO=0,55g Tzs=0,88g

Ovoda: EN=440,68kcal
FH=17,15g ZS=22,63g
SZH=45,77g CK=5,31g
SO=0,10g Tzs=0,92g

Ovoda: EN=167,50kcal
FH=7,86g ZS=5,25g
SZH=21,31g CK=0,86g
SO=1,14g Tzs=0,88g

Iskola: EN=363,00kcal
FH=11,60g ZS=9,30g
SZH=56,95g CK=29,20g
SO=0,60g Tzs=0,30g

Iskola: EN=586,73kcal
FH=22,83g ZS=31,04g
SZH=58,08g CK=6,74g
SO=0,18g Tzs=1,25g

Iskola: EN=227,00kcal
FH=13,40g ZS=6,75g
SZH=26,85g CK=0,10g
SO=1,86g Tzs=0,90g

SZERDA

2024.04.03.

Ovoda: EN=268,50kcal
FH=4,71g ZS=3,99g
SZH=38,40g CK=0,15g
SO=0,70g Tzs=0,90g

Ovoda: EN=549,22kcal
FH=27,01g ZS=13,59g
SZH=74,03g CK=3,88g
SO=1,10g Tzs=0,69g

Ovoda: EN=202,70kcal
FH=6,67g ZS=4,17g
SZH=20,95g CK=0,11g
SO=1,03g Tzs=0,64g

Iskola: EN=274,50kcal
FH=5,07g ZS=4,08g
SZH=40,00g CK=0,15g
SO=0,70g Tzs=0,90g

Iskola: EN=689,36kcal
FH=33,43g ZS=18,50g
SZH=108,61g CK=5,24g
SO=2,00g Tzs=1,32g

Iskola: EN=275,60kcal
FH=8,22g ZS=4,99g
SZH=26,25g CK=0,15g
SO=1,49g Tzs=0,53g

CSÜTÖRTÖK

2024.04.04.

Ovoda: EN=305,60kcal
FH=10,50g ZS=6,53g
SZH=37,01g CK=9,30g
SO=0,85g Tzs=2,70g

Ovoda: EN=456,93kcal
FH=25,86g ZS=12,05g
SZH=64,33g CK=1,18g
SO=1,09g Tzs=0,90g

Ovoda: EN=145,90kcal
FH=5,02g ZS=4,17g
SZH=21,47g CK=0,08g
SO=1,06g Tzs=0,99g

Iskola: EN=330,00kcal
FH=12,25g ZS=7,70g
SZH=39,65g CK=11,80g
SO=0,90g Tzs=3,15g

Iskola: EN=573,83kcal
FH=32,11g ZS=16,13g
SZH=78,89g CK=1,33g
SO=1,56g Tzs=1,30g

Iskola: EN=185,00kcal
FH=7,82g ZS=4,59g
SZH=27,35g CK=0,10g
SO=1,70g Tzs=1,17g

PÉNTEK

2024.04.05.

Ovoda: EN=314,10kcal
FH=10,76g ZS=10,72g
SZH=29,96g CK=0,08g
SO=1,04g Tzs=5,38g

Ovoda: EN=528,22kcal
FH=23,26g ZS=23,83g
SZH=71,14g CK=1,25g
SO=0,39g Tzs=2,08g

Ovoda: EN=243,20kcal
FH=6,96g ZS=9,52g
SZH=31,27g CK=0,21g
SO=1,09g Tzs=1,43g

Iskola: EN=370,60kcal
FH=14,10g ZS=13,10g
SZH=35,20g CK=0,10g
SO=1,34g Tzs=6,90g

Iskola: EN=673,29kcal
FH=29,48g ZS=29,69g
SZH=83,38g CK=8,70g
SO=0,54g Tzs=2,59g

Iskola: EN=243,20kcal
FH=6,96g ZS=9,52g
SZH=31,27g CK=0,21g
SO=1,09g Tzs=1,43g



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

Étlap név: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk
Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂; Tzs=Telített zsírf.
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Raktártek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13-Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szövegi tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. diétatükorsáti kértet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081) **Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0**

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tej (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;		Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;		Paradicsomos harcsapástom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
Tej (2)*; Főtt virsli 'diéta'; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Kertész leves (diéta); Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;	
Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófelelek (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldbaprika;	
Rostos almale; Kőrözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forगतott burgonya;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;	
Kejfir (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Zöldbaprika;		Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tököfélék tejföltös, lisztmentes (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
OVODA: EN=342,20kcal ISKOLA: EN=404,40kcal KISKOLA: EN=446,50kcal FH=12,20g ZS=10,30g FH=15,75g ZS=14,45g FH=18,30g ZS=16,90g SZH=36,80g CK=9,42g SZH=39,50g CK=11,84g SZH=42,10g CK=14,20g SO=1,25g Tzs=3,90g SO=1,70g Tzs=5,55g SO=1,95g Tzs=6,60g		OVODA: EN=344,61kcal ISKOLA: EN=444,92kcal KISKOLA: EN=534,67kcal FH=15,43g ZS=11,00g FH=18,73g ZS=12,78g FH=21,85g ZS=15,54g SZH=61,24g CK=16,75g SZH=69,29g CK=25,66g SZH=94,90g CK=32,28g SO=1,38g Tzs=0,62g SO=1,84g Tzs=0,82g SO=2,18g Tzs=1,03g		OVODA: EN=201,20kcal ISKOLA: EN=226,30kcal KISKOLA: EN=377,30kcal FH=5,63g ZS=9,47g FH=6,37g ZS=9,65g FH=10,52g ZS=18,86g SZH=22,69g CK=0,14g SZH=27,89g CK=0,16g SZH=40,18g CK=0,26g SO=0,95g Tzs=1,39g SO=1,09g Tzs=1,43g SO=1,76g Tzs=2,74g	
OVODA: EN=290,70kcal ISKOLA: EN=385,00kcal KISKOLA: EN=457,20kcal FH=11,89g 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 SO=1,23g Tzs=5,44g SO=1,74g Tzs=7,78g SO=2,07g Tzs=8,31g		OVODA: EN=541,15kcal ISKOLA: EN=709,61kcal KISKOLA: EN=852,99kcal FH=29,91g ZS=14,91g FH=36,69g 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 SO=1,00g Tzs=1,48g SO=1,40g Tzs=1,94g SO=1,77g Tzs=2,49g		OVODA: EN=185,60kcal ISKOLA: EN=214,70kcal KISKOLA: EN=346,10kcal FH=6,71g ZS=6,98g FH=7,69g ZS=7,12g FH=12,68g ZS=13,88g SZH=22,17g CK=0,08g SZH=28,97g CK=0,10g SZH=41,14g CK=0,14g SO=0,95g Tzs=1,81g SO=1,09g Tzs=1,85g SO=1,76g Tzs=3,58g	
OVODA: EN=216,55kcal ISKOLA: EN=282,43kcal KISKOLA: EN=320,38kcal FH=5,89g ZS=1,69g FH=8,81g ZS=2,76g FH=11,05g ZS=3,30g SZH=36,64g CK=0,12g SZH=47,17g CK=0,18g SZH=57,17g CK=0,27g SO=0,59g Tzs=0,16g SO=0,73g Tzs=0,20g SO=1,04g Tzs=0,28g		OVODA: EN=494,32kcal ISKOLA: EN=646,58kcal KISKOLA: EN=768,25kcal FH=23,73g ZS=15,70g FH=29,55g ZS=22,14g FH=33,54g ZS=26,42g SZH=69,69g CK=12,82g SZH=76,25g CK=18,41g SZH=91,99g CK=22,43g SO=0,42g Tzs=0,93g SO=0,84g Tzs=1,44g SO=1,15g Tzs=1,80g		OVODA: EN=208,60kcal ISKOLA: EN=221,00kcal KISKOLA: EN=221,00kcal FH=4,79g ZS=3,90g FH=4,95g ZS=3,90g FH=4,95g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,15g SZH=40,00g CK=0,15g SZH=40,00g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g SO=0,70g Tzs=0,90g SO=0,70g Tzs=0,90g	
OVODA: EN=310,00kcal ISKOLA: EN=314,00kcal KISKOLA: 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=6,80g SZH=34,80g CK=6,80g SZH=34,80g CK=6,80g SO=0,80g Tzs=4,35g SO=0,80g Tzs=4,35g SO=0,80g Tzs=4,35g		OVODA: EN=576,35kcal ISKOLA: EN=764,02kcal KISKOLA: EN=921,15kcal FH=18,79g ZS=26,15g FH=24,72g ZS=35,74g FH=29,42g ZS=41,14g SZH=62,00g CK=9,73g SZH=60,43g CK=12,75g SZH=61,61g CK=15,83g SO=0,97g Tzs=1,39g SO=1,50g Tzs=1,92g SO=1,97g Tzs=2,39g		OVODA: EN=194,40kcal ISKOLA: EN=219,50kcal KISKOLA: EN=332,20kcal FH=2,96g ZS=6,82g FH=3,70g ZS=3,80g FH=5,18g ZS=4,06g SZH=35,80g CK=13,33g SZH=41,09g CK=13,35g SZH=66,40g CK=26,64g SO=0,56g Tzs=0,88g SO=0,70g Tzs=0,90g SO=0,98g Tzs=0,98g	



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
 6724 Szeged, Kenyér-Égyházi 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; 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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Pináriszték

Sull-Host
 Étkezési
 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)*; Zöldpaprika;	
HÉTFŐ 2024.04.15.	Ovoda: EN=278,50kcal FH=10,05g ZS=6,55g 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	Kisiskola: 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=0,35g TZS=2,10g	Iskola: EN=836,44kcal FH=21,75g ZS=27,46g SZH=121,07g CK=24,40g SO=0,63g TZS=2,41g	Kisiskola: EN=974,69kcal FH=25,39g ZS=31,13g SZH=143,09g CK=27,21g SO=0,93g TZS=2,69g
	Tej (2)*; Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		Karálbé leves; Húsgombóc sült; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya;		Csirke pizza szelet Hyyza; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	
KEDD 2024.04.16.	Ovoda: EN=242,66kcal FH=13,71g ZS=6,97g SZH=30,64g CK=9,33g SO=0,85g TZS=2,56g	Iskola: EN=308,52kcal FH=18,31g ZS=8,63g SZH=38,52g CK=11,85g SO=1,04g TZS=3,05g	Kisiskola: EN=414,52kcal FH=25,64g ZS=11,17g SZH=57,47g CK=13,99g SO=1,37g TZS=3,58g	Ovoda: EN=491,15kcal FH=17,13g ZS=17,70g SZH=66,57g CK=18,71g SO=0,40g TZS=0,59g	Iskola: EN=643,30kcal FH=22,44g ZS=25,03g SZH=82,69g CK=25,66g SO=0,85g TZS=0,86g	Kisiskola: EN=750,27kcal FH=25,52g ZS=29,90g SZH=95,19g CK=29,81g SO=1,20g TZS=1,12g
	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Riz-bizi;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	
SZERDA 2024.04.17.	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=4,59g SZH=34,41g CK=7,15g SO=1,20g TZS=1,17g	Kisiskola: EN=279,04kcal FH=10,39g ZS=4,92g SZH=47,16g CK=9,20g SO=1,22g TZS=1,31g	Ovoda: EN=379,56kcal FH=16,12g ZS=17,03g SZH=51,24g CK=8,77g SO=1,31g TZS=1,79g	Iskola: EN=512,08kcal FH=21,28g ZS=22,01g SZH=73,44g CK=15,11g SO=1,79g TZS=2,31g	Kisiskola: EN=613,22kcal FH=25,92g ZS=26,08g SZH=87,50g CK=16,63g SO=2,36g TZS=2,79g
	Tea citromos; Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Almaleves (tejes) (2)*; Bazsalikomos csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;		Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Bebo margarin 10g; Uborka;	
CSÜTÖRTÖK 2024.04.18.	Ovoda: EN=145,62kcal FH=5,23g ZS=1,67g SZH=26,51g CK=5,13g SO=0,57g TZS=0,16g	Iskola: EN=204,88kcal FH=7,71g ZS=3,45g SZH=34,44g CK=7,17g SO=0,71g TZS=0,20g	Kisiskola: EN=275,98kcal FH=10,06g ZS=4,48g SZH=47,19g CK=9,21g SO=1,00g TZS=0,29g	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	Kisiskola: EN=835,38kcal FH=37,90g ZS=27,05g SZH=106,27g CK=36,68g SO=0,77g TZS=1,95g
	Rostos almalelé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	
PÉNTEK 2024.04.19.	Ovoda: EN=314,10kcal FH=10,76g ZS=10,72g SZH=29,95g CK=0,00g SO=1,04g TZS=5,38g	Iskola: EN=370,60kcal FH=14,10g ZS=13,10g SZH=35,20g CK=0,10g SO=1,34g TZS=6,90g	Kisiskola: EN=452,20kcal FH=18,18g ZS=15,56g 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=1,78g	Iskola: EN=712,39kcal FH=28,11g ZS=28,19g SZH=78,92g CK=3,33g SO=1,00g TZS=2,85g	Kisiskola: EN=818,26kcal FH=32,12g ZS=31,92g SZH=91,67g CK=3,81g SO=1,09g TZS=3,28g
	Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk		SULLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kenyértéri ut. 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016		Étlap név: 0700A1 Alapdiéta (Tojásmentes)	
Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;						
TZS=Tejfejtett zsír;						
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;						
9=Hal; 10=Ráktérlek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Élesztőszőr; 16=Puhatestűek						
E-mail: mail@sulli-host.hu						
Détás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovl.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.sulli-host.hu) honlapján megtalálható. Szébbi tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)						
Sulli-Host Étkészítési Rendszer 3.0						

Tízórai

Rostos almalej; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;

Ebéd A

Őszibarack leves tejszínes (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;

Uzsonna

Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;

HÉTFŐ
2024.04.22.

Óvodai: EN=314,10kcal Iskola: EN=370,60kcal Kiskola: EN=452,20kcal
FH=10,76g ZS=10,72g FH=14,10g ZS=13,10g FH=18,18g ZS=15,56g
SZH=29,95g CK=0,08g SZH=35,20g CK=0,10g SZH=45,65g CK=0,14g
SÓ=0,71g TZS=5,38g SÓ=1,34g TZS=6,90g SÓ=1,78g TZS=8,48g

Óvodai: EN=493,17kcal Iskola: EN=648,97kcal Kiskola: EN=784,28kcal
FH=19,07g ZS=19,54g FH=26,45g ZS=26,14g FH=32,99g ZS=31,83g
SZH=67,64g CK=21,41g SZH=88,67g CK=26,89g SZH=122,38g CK=31,35g
SÓ=0,34g TZS=1,69g SÓ=0,54g TZS=2,25g SÓ=0,62g TZS=2,81g

Óvodai: EN=208,60kcal Iskola: EN=221,60kcal Kiskola: EN=221,00kcal
FH=4,79g ZS=3,90g FH=4,95g ZS=3,90g FH=4,95g 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

KEDD
2024.04.23.

Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;

Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Sertés sült; Burgonyafőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;

Óvodai: EN=191,90kcal Iskola: EN=217,00kcal Kiskola: EN=267,20kcal
FH=2,96g ZS=3,82g FH=3,70g ZS=3,90g FH=5,18g ZS=4,06g
SZH=37,20g CK=0,165g SZH=42,48g CK=0,165g SZH=52,88g CK=0,165g
SÓ=0,56g TZS=0,88g SÓ=0,70g TZS=0,90g SÓ=0,98g TZS=0,98g

SZERDA
2024.04.24.

Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;

Tavaszi leves 'lisztmentes'; Csirkepörkölt; Szarvascska tészta gluténmentes; Káposzta salátája;

Óvodai: EN=178,10kcal Iskola: EN=247,40kcal Kiskola: EN=319,70kcal
FH=5,32g ZS=7,31g FH=8,30g ZS=10,85g FH=11,00g ZS=12,74g
SZH=22,10g CK=0,20g SZH=28,30g CK=0,34g SZH=32,20g CK=0,44g
SÓ=0,96g TZS=2,06g SÓ=1,50g TZS=3,30g SÓ=1,98g TZS=3,98g

CSÜTÖRTÖK
2024.04.25.

Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;

Csonthéves; Hentes sertésragu 'lisztmentes' (11)*; Tört burgonya; Narancs;

Óvodai: EN=166,62kcal Iskola: EN=214,08kcal Kiskola: EN=279,28kcal
FH=5,02g ZS=4,17g FH=7,82g ZS=9,30g FH=11,00g ZS=10,05g
SZH=26,53g CK=5,13g SZH=34,44g CK=7,17g SZH=44,25g CK=18,29g
SÓ=1,06g TZS=0,99g SÓ=1,70g TZS=1,17g SÓ=0,65g TZS=3,75g

PÉNTEK
2024.04.26.

Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;

Burgonyaleves tejfölös (2)*; Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes'; Zöldbabfőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;

Óvodai: EN=184,40kcal Iskola: EN=219,50kcal Kiskola: EN=332,20kcal
FH=2,96g ZS=3,82g FH=3,70g ZS=3,90g FH=5,18g ZS=4,06g
SZH=35,80g CK=13,33g SZH=41,00g CK=13,35g SZH=66,40g CK=26,64g
SÓ=0,56g TZS=0,88g SÓ=0,70g TZS=0,90g SÓ=0,98g TZS=0,98g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
0100A1 Alappdiéta (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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogítószer; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.ovi-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081) **Sull-Host Étkészítési Rendszer 3.0**

Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
<p>Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p>	<p>Rizsleves; Chilis bab diéta; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p>	<p>Tejfőlés túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;</p>
<p>HÉTFO 2024.04.29.</p> <p>Óvoda: EN=221,08kcal FH=5,67g ZS=9,44g SZH=27,61g CK=5,17g SÓ=0,95g TZS=1,39g</p> <p>Iskola: EN=254,42kcal FH=6,31g ZS=9,52g SZH=34,83g CK=7,21g SÓ=1,09g TZS=1,43g</p> <p>Kisiskola: EN=412,84kcal FH=10,40g ZS=18,80g SZH=49,01g CK=9,32g SÓ=1,76g TZS=2,74g</p> <p>Tej (2)*; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;</p>	<p>Óvoda: EN=487,52kcal FH=24,44g ZS=15,82g SZH=60,69g CK=2,63g SÓ=0,78g TZS=0,52g</p> <p>Iskola: EN=676,47kcal FH=33,74g ZS=24,43g SZH=78,43g CK=3,51g SÓ=1,14g TZS=0,83g</p> <p>Kisiskola: EN=817,89kcal FH=39,41g ZS=28,31g SZH=98,93g CK=4,26g SÓ=1,45g TZS=1,18g</p> <p>Csontleves; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek ingyen (5)*; Párolt rizs;</p>	<p>Óvoda: EN=130,90kcal FH=5,59g ZS=1,76g SZH=22,35g CK=0,08g SÓ=0,57g TZS=0,16g</p> <p>Iskola: EN=185,80kcal FH=8,31g ZS=3,60g SZH=28,85g CK=0,10g SÓ=0,71g TZS=0,20g</p> <p>Kisiskola: EN=250,90kcal FH=10,78g ZS=4,64g SZH=38,90g CK=0,14g SÓ=1,00g TZS=0,28g</p> <p>Mimi dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;</p>
<p>KEDD 2024.04.30.</p> <p>Óvoda: EN=261,38kcal FH=13,75g ZS=9,03g SZH=30,64g CK=9,33g SÓ=0,85g TZS=2,76g</p> <p>Iskola: EN=344,88kcal FH=18,36g ZS=12,64g SZH=38,52g CK=11,65g SÓ=1,04g TZS=3,45g</p> <p>Kisiskola: EN=444,07kcal FH=23,20g ZS=15,62g SZH=51,43g CK=14,00g SÓ=1,39g TZS=4,20g</p>	<p>Óvoda: EN=462,37kcal FH=24,56g ZS=20,31g SZH=55,28g CK=1,48g SÓ=0,18g TZS=1,27g</p> <p>Iskola: EN=596,51kcal FH=31,07g ZS=25,15g SZH=76,84g CK=2,07g SÓ=0,46g TZS=1,59g</p> <p>Kisiskola: EN=712,31kcal FH=35,46g ZS=30,32g SZH=92,26g CK=2,60g SÓ=0,61g TZS=1,99g</p>	<p>Óvoda: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SÓ=0,35g TZS=1,05g</p> <p>Iskola: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SÓ=0,35g TZS=1,05g</p> <p>Kisiskola: EN=315,50kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=60,45g CK=30,95g SÓ=0,35g TZS=1,05g</p>
<p>SZERDA 2024.05.01.</p> <p>Óvoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p> <p>Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p> <p>Kisiskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p>	<p>Óvoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p> <p>Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p> <p>Kisiskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p>	<p>Óvoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p> <p>Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p> <p>Kisiskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p>
<p>CSÜTÖRTÖK 2024.05.02.</p> <p>Óvoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p> <p>Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p> <p>Kisiskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p>	<p>Óvoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p> <p>Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p> <p>Kisiskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p>	<p>Óvoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p> <p>Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p> <p>Kisiskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p>
<p>PÉNTEK 2024.05.03.</p> <p>Óvoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p> <p>Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p> <p>Kisiskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p>	<p>Óvoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p> <p>Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p> <p>Kisiskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p>	<p>Óvoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p> <p>Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p> <p>Kisiskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g</p>

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULL-HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kegyér-Értani 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; SÓ=Só;
TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró;
9=Hal; 10=Ráktétél; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogfűt; 15=Édesítőszer; 16=Putasztűk

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Sull-Host
Étkeztelési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.04.01.-től 2024.04.30.-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
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
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
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
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
Bolognai halas-tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	344,12kcal	12,17g	6,87g	57,36g	9,53g	0,83g	0,43g
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
Burgonyafőzelék tejfölös Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	240,52kcal	5,64g	3,70g	42,39g	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
Chilis bab diéta Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fokhagyma, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabb, 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
Csirkemájkrém 30g Összetétel: Csirke májaskrém 30g	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.04.01.-től 2024.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
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
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
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 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 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
Kapros káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	281,57kcal	21,38g	9,29g	32,69g	0,21g	0,15g	0,21g
Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	250,76kcal	20,76g	8,74g	27,00g	0,21g	0,30g	0,21g
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
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.04.01.-től 2024.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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 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%, Órölt 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, Órölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,83kcal	17,01g	10,13g	0,68g	0,13g	0,30g	0,30g
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Órölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,52kcal	16,84g	8,33g	0,65g	0,13g	0,15g	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
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Órölt 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
Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Mustár, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	220,77kcal	17,14g	13,68g	6,99g	5,22g	0,23g	1,00g
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
Mini vaj Összetétel: Mini vaj	130,60kcal	2,00g	14,00g	0,00g	0,00g	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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.04.01.-től 2024.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
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
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 '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 ingyenc Összetétel: Fagy. ingyenc 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
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 zöldbab tejfölös Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	346,17kcal	15,67g	20,52g	28,92g	4,21g	0,05g	0,70g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.04.01.-től 2024.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
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
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
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,05kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,15g	0,50g
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
Tavaszi leves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, 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
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
Tökfőzelék tejfölös, lisztmentes Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	153,20kcal	2,79g	5,93g	21,24g	8,38g	0,08g	0,64g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2024.04.01.-től 2024.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Vadas sertésszelet Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	211,76kcal	17,80g	13,56g	3,52g	0,65g	0,17g	0,61g
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
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
Zellerkrémleves 'tejmentes' 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
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
Zöldséges rizses 'pulyka' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	181,96kcal	7,70g	7,54g	28,73g	2,01g	0,47g	0,62g
Zöldségleves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	69,90kcal	1,91g	2,65g	9,11g	1,91g	0,21g	0,28g
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