

	Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
	Tej (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;			Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;			Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		
HÉTFŐ 2025.05.05.	Óvoda: EN=342,20kcal FH=12,20g ZS=10,30g SZH=36,90g CK=9,42g SO=1,29g Tzs=3,90g			Óvoda: EN=247,73kcal FH=12,56g ZS=9,89g SZH=25,76g CK=16,75g SO=1,38g Tzs=0,62g			Óvoda: EN=200,60kcal FH=5,57g ZS=9,44g SZH=22,57g CK=0,14g SO=0,99g Tzs=1,39g		
	Iskola: EN=404,40kcal FH=15,75g ZS=14,45g SZH=39,60g CK=11,84g SO=1,70g Tzs=5,55g			Iskola: EN=328,68kcal FH=15,28g ZS=12,65g SZH=36,66g CK=25,66g SO=1,84g Tzs=0,82g			Iskola: EN=225,70kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=27,77g CK=0,16g SO=1,09g Tzs=1,43g		
	Kiskola: EN=446,50kcal FH=18,30g ZS=16,90g SZH=42,10g CK=14,20g SO=1,95g Tzs=6,60g			Kiskola: EN=399,04kcal FH=17,82g ZS=15,38g SZH=45,28g CK=32,28g SO=2,15g Tzs=1,03g			Kiskola: EN=376,10kcal FH=10,40g ZS=18,80g SZH=39,94g CK=0,28g SO=1,76g Tzs=2,74g		
KEDD 2025.05.06.	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;		
	Óvoda: EN=363,90kcal FH=15,76g ZS=19,42g SZH=31,02g CK=9,34g SO=2,08g Tzs=7,64g			Óvoda: EN=541,15kcal FH=21,86g ZS=20,69g SZH=64,79g CK=2,06g SO=0,37g Tzs=1,22g			Óvoda: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g		
	Iskola: EN=411,00kcal FH=18,05g ZS=20,25g SZH=38,52g CK=11,66g SO=2,27g Tzs=8,13g			Iskola: EN=709,61kcal FH=28,15g ZS=27,20g SZH=85,29g CK=3,53g SO=0,76g Tzs=1,64g			Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g		
	Kiskola: EN=483,20kcal FH=21,08g ZS=21,16g SZH=51,22g CK=14,00g SO=2,60g Tzs=8,66g			Kiskola: EN=852,95kcal FH=31,89g ZS=32,86g SZH=104,21g CK=4,28g SO=0,87g Tzs=2,05g			Kiskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g		
SZERDA 2025.05.07.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldbaprika;		
	Óvoda: EN=280,70kcal FH=11,88g ZS=13,48g SZH=30,15g CK=9,31g SO=1,23g Tzs=5,44g			Óvoda: EN=549,09kcal FH=23,91g ZS=14,91g SZH=63,32g CK=17,83g SO=1,00g Tzs=1,48g			Óvoda: EN=185,60kcal FH=6,71g ZS=6,98g SZH=23,17g CK=0,08g SO=0,95g Tzs=1,81g		
	Iskola: EN=385,00kcal FH=15,97g ZS=18,74g SZH=37,59g CK=11,65g SO=1,14g Tzs=7,78g			Iskola: EN=635,42kcal FH=36,59g ZS=27,18g SZH=83,80g CK=24,20g SO=1,40g Tzs=1,94g			Iskola: EN=214,70kcal FH=7,69g ZS=7,12g SZH=28,97g CK=0,10g SO=1,09g Tzs=1,85g		
	Kiskola: EN=457,20kcal FH=19,07g ZS=19,65g SZH=45,45g CK=13,99g SO=2,07g Tzs=8,31g			Kiskola: EN=879,78kcal FH=44,03g ZS=23,98g SZH=109,63g CK=32,66g SO=1,77g Tzs=2,48g			Kiskola: EN=346,10kcal FH=12,68g ZS=13,88g SZH=41,14g CK=0,14g SO=1,76g Tzs=3,68g		
CSÜTÖRTÖK 2025.05.08.	Rostos almale; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgotott burgonya; Körte;			Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Körte;		
	Óvoda: EN=216,55kcal FH=5,88g ZS=1,69g SZH=30,64g CK=0,12g SO=0,99g Tzs=0,16g			Óvoda: EN=551,52kcal FH=24,17g ZS=15,70g SZH=72,89g CK=12,82g SO=0,42g Tzs=0,93g			Óvoda: EN=231,70kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=42,70g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g		
	Iskola: EN=262,43kcal FH=8,81g ZS=2,76g SZH=36,47g CK=0,18g SO=0,73g Tzs=0,20g			Iskola: EN=724,58kcal FH=30,15g ZS=22,14g SZH=94,25g CK=18,41g SO=0,84g Tzs=1,44g			Iskola: EN=252,50kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=47,50g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g		
	Kiskola: EN=320,39kcal FH=11,05g ZS=3,30g SZH=47,17g CK=0,27g SO=1,04g Tzs=0,28g			Kiskola: EN=846,25kcal FH=34,14g ZS=26,42g SZH=109,93g CK=22,43g SO=1,15g Tzs=1,80g			Kiskola: EN=252,50kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=47,50g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g		
PÉNTEK 2025.05.09.	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Zöldbaprika;			Tarhonyaleves 'tej, cukormentes'; Vagdatl pogácsa burgonyás; Tökfőzelék tejfölös, lisztmentes (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		
	Óvoda: EN=310,00kcal FH=9,16g ZS=9,24g SZH=33,90g CK=5,80g SO=0,80g Tzs=4,35g			Óvoda: EN=575,35kcal FH=18,79g ZS=26,15g SZH=62,08g CK=9,73g SO=0,97g Tzs=1,38g			Óvoda: EN=194,40kcal FH=2,86g ZS=3,82g SZH=35,80g CK=13,33g SO=0,56g Tzs=0,86g		
	Iskola: EN=314,00kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=34,50g CK=5,80g SO=0,80g Tzs=4,35g			Iskola: EN=764,02kcal FH=24,72g ZS=35,74g SZH=80,43g CK=12,75g SO=1,50g Tzs=1,92g			Iskola: EN=219,50kcal FH=3,70g ZS=3,90g SZH=41,00g CK=13,35g SO=0,70g Tzs=0,90g		
	Kiskola: EN=316,00kcal FH=9,52g ZS=9,33g SZH=34,80g CK=5,80g SO=0,80g Tzs=4,35g			Kiskola: EN=921,15kcal FH=23,42g ZS=41,14g SZH=101,67g CK=15,83g SO=1,97g Tzs=2,20g			Kiskola: EN=332,20kcal FH=5,18g ZS=4,06g SZH=66,40g CK=26,64g SO=0,98g Tzs=0,98g		

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehéreg; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO;
TZS=Telített zsírsav;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szézám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfű; 15=Édesítőszerek; 16=Puhatestűk
SULI-HOST Kft. dietetikussái kéhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnártka (allergénmentes) (1)*;			Gulyás leves sertéshússal; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;			Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		
HÉTFŐ 2025.05.12.	Övoda: EN=278,50kcal FH=10,05g ZS=8,55g SZH=38,65g CK=13,65g SÓ=0,55g TZS=2,85g			Övoda: EN=645,53kcal FH=15,32g ZS=22,86g SZH=81,34g CK=19,09g SÓ=0,38g TZS=2,10g			Övoda: EN=185,80kcal FH=6,71g ZS=6,99g SZH=22,17g CK=0,08g SÓ=0,95g TZS=1,81g		
	Iskola: EN=300,50kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=41,95g CK=15,95g SÓ=0,60g TZS=3,30g			Iskola: EN=636,44kcal FH=21,75g ZS=27,46g SZH=121,07g CK=24,40g SÓ=0,63g TZS=2,41g			Iskola: EN=214,70kcal FH=7,69g ZS=7,12g SZH=28,97g CK=0,10g SÓ=1,09g TZS=1,85g		
KEDD 2025.05.13.	Tej (2)*; Házi zöldséges sonkakrém 'tej-gluténmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;			Karatlábé leves; Húsgombóc sült tojásmént.; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya;			Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;		
	Övoda: EN=224,08kcal FH=11,57g ZS=5,70g SZH=31,24g CK=9,33g SÓ=1,34g TZS=2,69g			Övoda: EN=482,09kcal FH=16,28g ZS=17,66g SZH=55,93g CK=18,71g SÓ=0,40g TZS=0,59g			Övoda: EN=192,50kcal FH=6,75g ZS=4,48g SZH=30,36g CK=0,15g SÓ=1,00g TZS=1,06g		
SZERDA 2025.05.14.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Rizibizi;			Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;		
	Övoda: EN=166,38kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=26,51g CK=5,11g SÓ=1,00g TZS=0,99g			Övoda: EN=302,06kcal FH=13,82g ZS=16,94g SZH=22,85g CK=3,77g SÓ=1,31g TZS=1,78g			Övoda: EN=307,00kcal FH=9,10g ZS=9,20g SZH=33,30g CK=6,10g SÓ=0,80g TZS=4,50g		
CSÜTÖRTÖK 2025.05.15.	Tea citromos; Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Almaleves (tejes) (2)*; Bazsalikomos csiskeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;			Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Bebo margarin 10g; Uborka;		
	Övoda: EN=145,62kcal FH=5,23g ZS=1,67g SZH=26,51g CK=5,13g SÓ=0,57g TZS=0,16g			Övoda: EN=620,64kcal FH=25,42g ZS=17,37g SZH=63,09g CK=21,72g SÓ=0,15g TZS=1,18g			Övoda: EN=169,90kcal FH=5,17g ZS=6,62g SZH=21,71g CK=0,19g SÓ=1,00g TZS=1,90g		
PÉNTEK 2025.05.16.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;			Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;		
	Övoda: EN=314,10kcal FH=10,76g ZS=10,72g SZH=29,95g CK=0,08g SÓ=1,04g TZS=5,36g			Övoda: EN=524,30kcal FH=21,84g ZS=17,65g SZH=63,44g CK=2,92g SÓ=0,59g TZS=1,78g			Övoda: EN=243,80kcal FH=7,02g ZS=9,55g SZH=31,39g CK=0,21g SÓ=1,09g TZS=1,43g		

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

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=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Pakfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Cillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestiek
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegedi OVI (www.oivi.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a
Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a
SULI-HOST Kft. dietetikustól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-635-3081)
Suli-Host
Étkezeltési
Rendszer 3.0

Étlap név:
0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

	Tízórai	Ébéd A	Uzsonna
	Rostos almale; Trappista saji (2)*; Bebo margarín 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Őszibarack leves tejszínes (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;	Bebo margarín 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;
HÉTFŐ 2025.05.19.	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=15, 56g SZH=45, 68g CK=0, 14g SO=1, 78g Tzs=8, 48g	Ovoda: EN=376, 92kcal FH=15, 62g ZS=19, 50g SZH=34, 06g CK=21, 41g SO=0, 34g Tzs=1, 69g Iskola: EN=493, 88kcal FH=20, 83g ZS=25, 96g SZH=43, 26g CK=26, 88g SO=0, 54g Tzs=2, 25g K.Iskola: EN=590, 50kcal FH=23, 94g ZS=31, 60g SZH=51, 42g CK=31, 35g SO=0, 62g Tzs=2, 81g	Ovoda: 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 K.Iskola: EN=221, 00kcal FH=4, 95g ZS=3, 90g SZH=40, 00g CK=0, 15g SO=0, 70g Tzs=0, 90g
KEDD 2025.05.20.	Ovoda: 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 K.Iskola: EN=307, 40kcal FH=10, 88g ZS=9, 52g SZH=43, 42g CK=6, 14g SO=1, 13g Tzs=4, 50g	Ovoda: 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 K.Iskola: EN=809, 18kcal FH=38, 52g ZS=21, 00g SZH=108, 36g CK=3, 39g SO=1, 55g Tzs=1, 42g	Ovoda: 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 K.Iskola: EN=267, 20kcal FH=5, 18g ZS=4, 09g SZH=52, 88g CK=16, 56g SO=0, 98g Tzs=0, 98g
SZERDA 2025.05.21.	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=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, 62g ZS=29, 62g SZH=91, 74g CK=18, 99g SO=0, 70g Tzs=2, 48g K.Iskola: EN=954, 83kcal FH=33, 41g ZS=35, 28g SZH=122, 58g CK=24, 27g SO=1, 18g Tzs=2, 98g	Ovoda: EN=154, 10kcal FH=5, 68g 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 K.Iskola: EN=260, 60kcal FH=11, 84g ZS=5, 57g SZH=36, 27g CK=0, 14g SO=1, 73g Tzs=1, 38g
CSÜTÖRTÖK 2025.05.22.	Ovoda: EN=166, 62kcal FH=5, 02g ZS=4, 17g SZH=26, 53g CK=5, 13g SO=1, 06g Tzs=0, 99g Iskola: EN=274, 08kcal FH=7, 82g ZS=4, 59g SZH=34, 44g CK=7, 17g SO=1, 70g Tzs=1, 17g K.Iskola: EN=279, 28kcal FH=10, 33g ZS=4, 92g SZH=47, 17g CK=9, 21g SO=2, 22g Tzs=1, 31g	Ovoda: EN=476, 14kcal FH=21, 49g ZS=15, 43g SZH=67, 05g CK=1, 50g SO=0, 84g Tzs=1, 22g Iskola: EN=646, 53kcal FH=30, 44g ZS=22, 51g SZH=73, 65g CK=2, 15g SO=1, 43g Tzs=1, 95g K.Iskola: EN=764, 72kcal FH=36, 57g ZS=26, 11g SZH=87, 63g CK=2, 72g SO=1, 90g Tzs=2, 15g	Ovoda: EN=204, 20kcal FH=5, 87g ZS=9, 47g SZH=23, 08g CK=0, 14g SO=0, 95g Tzs=1, 38g Iskola: EN=231, 70kcal FH=6, 81g ZS=9, 57g SZH=28, 62g CK=0, 16g SO=1, 08g Tzs=1, 43g K.Iskola: EN=383, 30kcal FH=11, 00g ZS=18, 86g SZH=40, 96g CK=0, 26g SO=1, 76g Tzs=2, 74g
PÉNTEK 2025.05.23.	Ovoda: 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, 85g ZS=7, 70g SZH=41, 60g CK=11, 65g SO=0, 95g Tzs=3, 15g K.Iskola: EN=314, 90kcal FH=14, 31g ZS=8, 48g SZH=44, 02g CK=13, 85g SO=1, 00g Tzs=3, 60g	Ovoda: EN=505, 65kcal FH=21, 49g ZS=15, 43g SZH=65, 53g CK=6, 47g SO=0, 69g Tzs=1, 35g Iskola: EN=672, 40kcal FH=29, 26g ZS=18, 99g SZH=87, 48g CK=9, 96g SO=1, 08g Tzs=1, 73g K.Iskola: EN=847, 72kcal FH=36, 99g ZS=24, 52g SZH=111, 84g CK=10, 31g SO=1, 51g Tzs=2, 12g	Ovoda: 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 K.Iskola: EN=332, 20kcal FH=5, 18g ZS=4, 09g SZH=56, 40g CK=16, 84g SO=0, 98g Tzs=0, 98g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!



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

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Étílap név:

E-mail: mail@su-host.hu

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=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;

9=Hal; 10=Rákélek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesíószer; 16=Puhatestűek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegeedi ÖVI (www.ovi-szegegyarvos.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusaíól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-533-3081)

**Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**

Dietás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a

Szegeedi ÓVI (www.ovi.szegeedvaros.hu). NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST

Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a

SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
	Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Rizsleves; Chilis bab diéta; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tejfőös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;
HÉTFŐ 2025.05.26.	Óvoda: 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	Óvoda: EN=475,89kcal FH=24,09g ZS=15,80g SZH=96,43g CK=2,63g SO=0,79g TZS=0,52g Iskola: EN=662,91kcal FH=33,33g ZS=24,42g SZH=13,46g CK=3,51g SO=1,14g TZS=0,83g Kiskola: EN=802,39kcal FH=38,95g ZS=28,29g SZH=32,25g CK=4,26g SO=1,45g TZS=1,18g	Óvoda: EN=130,90kcal FH=5,59g ZS=1,78g SZH=22,35g CK=0,08g SO=0,57g TZS=0,18g Iskola: EN=185,60kcal FH=8,31g ZS=3,60g SZH=28,85g CK=0,10g SO=0,71g TZS=0,20g Kiskola: EN=250,90kcal FH=10,78g ZS=4,64g SZH=39,90g CK=0,14g SO=1,00g TZS=0,28g
KEDD 2025.05.27.	Tej (2)*; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka; Óvoda: 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=41,09g CK=14,00g SO=1,39g TZS=4,20g	Csontleves; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöltségek nyenc (5)*; Párolt rizs; Óvoda: EN=384,87kcal FH=22,26g ZS=20,22g SZH=26,88g CK=1,48g SO=0,18g TZS=1,27g Iskola: EN=480,25kcal FH=27,62g ZS=25,01g SZH=34,22g CK=2,07g SO=0,46g TZS=1,59g Kiskola: EN=576,67kcal FH=31,43g ZS=30,16g SZH=42,59g CK=2,60g SO=0,61g TZS=1,99g	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*; Óvoda: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SO=0,35g TZS=1,05g Iskola: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SO=0,35g TZS=1,05g Kiskola: EN=315,50kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=60,45g CK=30,95g SO=0,35g TZS=1,05g
SZERDA 2025.05.28.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Óvoda: 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 Kiskola: EN=419,50kcal FH=17,35g ZS=15,40g SZH=38,75g CK=0,15g SO=1,50g TZS=8,40g	Lebbencs leves; Sült csirkerecomb; Finomfőzelék tej (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Óvoda: EN=560,74kcal FH=28,41g ZS=13,97g SZH=70,92g CK=17,01g SO=0,93g TZS=1,51g Iskola: EN=717,31kcal FH=35,50g ZS=18,62g SZH=90,27g CK=20,83g SO=1,28g TZS=2,12g Kiskola: EN=895,20kcal FH=42,92g ZS=23,29g SZH=114,38g CK=24,63g SO=1,65g TZS=2,76g	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Óvoda: EN=179,60kcal FH=6,35g ZS=6,89g SZH=22,27g CK=0,08g SO=0,95g TZS=1,81g Iskola: EN=204,70kcal FH=7,09g ZS=6,97g SZH=27,47g CK=0,10g SO=1,09g TZS=1,89g Kiskola: EN=334,10kcal FH=11,96g ZS=13,70g SZH=39,34g CK=0,14g SO=1,76g TZS=3,58g
CSÜTÖRTÖK 2025.05.29.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Alma; Óvoda: 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	Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natúr; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Óvoda: EN=501,69kcal FH=16,87g ZS=5,63g SZH=88,58g 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=0,87g Kiskola: EN=802,23kcal FH=29,20g ZS=9,55g SZH=141,68g CK=30,75g SO=3,87g TZS=0,99g	Petrezselymes túrókrém (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Óvoda: EN=124,96kcal FH=6,23g ZS=1,67g SZH=21,45g CK=0,08g SO=0,57g TZS=0,16g Iskola: EN=175,89kcal FH=7,72g ZS=3,45g SZH=27,35g CK=0,10g SO=0,71g TZS=0,20g Kiskola: EN=239,02kcal FH=10,07g ZS=4,46g SZH=38,10g CK=0,14g SO=1,00g TZS=0,28g
PÉNTEK 2025.05.30.	Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Óvoda: 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=33,69g 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	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Milánói makaróni; Sajtsórat (2)*; Alma; Óvoda: EN=614,06kcal FH=22,37g ZS=23,27g SZH=75,88g CK=11,98g SO=0,48g TZS=2,73g Iskola: EN=818,14kcal FH=29,58g ZS=31,61g SZH=100,02g CK=15,48g SO=0,66g TZS=3,70g Kiskola: EN=962,25kcal FH=34,49g ZS=35,05g SZH=122,60g CK=19,64g SO=0,75g TZS=4,378g	Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika; Óvoda: EN=304,50kcal FH=11,51g ZS=6,59g SZH=41,00g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=308,50kcal FH=11,75g ZS=6,65g SZH=41,60g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g Kiskola: EN=310,50kcal FH=11,87g ZS=6,88g SZH=41,90g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérégyházi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂;

TZS=Telített zsír;

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró;

Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a

9=Hal; 10=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Xén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Étlap név:

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-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
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 rizshús sertés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	154,29kcal	11,03g	9,68g	4,99g	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
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,06g	0,20g
Bugaci sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,25kcal	13,20g	8,24g	3,72g	0,51g	0,25g	0,82g
Burgonyafőzelék 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	226,32kcal	5,30g	2,50g	41,99g	0,13g	0,15g	0,20g
Burgonyaleves tejfölös Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	107,80kcal	2,61g	2,70g	16,86g	0,89g	0,05g	0,22g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,03g	0,00g
Chilis bab diéta Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fokhagyma, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', 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
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
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: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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, Kacsra 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 tej 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
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 sonkakrém 'tei-gluténmentes' 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	170,69kcal	8,88g	13,81g	1,64g	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
Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	212,00kcal	19,61g	8,70g	12,81g	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
Kefir Összetétel: Kefir	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: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-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. inycenc zöldség keverék, Fagy. pritamín 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	95,20kcal	2,30g	5,67g	8,51g	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
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-, 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
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: 2025.05.01.-tól 2025.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Molnárika (allergénmentes) Összetétel: Adalékmentes molnárika 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, Örölt 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, Örölt 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', Örölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	43,65kcal	0,26g	3,25g	3,29g	0,04g	0,06g	0,35g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	88,48kcal	0,40g	7,41g	4,98g	0,09g	0,09g	0,80g
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', Örölt 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', Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	124,26kcal	0,48g	11,09g	5,55g	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
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, Örölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	174,37kcal	17,03g	11,04g	0,75g	0,13g	0,30g	0,40g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Örölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	96,37kcal	2,56g	5,71g	8,18g	2,09g	0,31g	0,63g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rizsleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	37,04kcal	1,09g	1,12g	5,55g	1,39g	0,06g	0,13g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	143,56kcal	9,39g	9,80g	4,31g	0,00g	0,90g	1,00g
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sajtos-tejfőlés tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Tejföl '12%', Trappista sajt	347,66kcal	9,58g	13,03g	47,13g	0,00g	0,44g	4,15g
Sajtszórát Összetétel: Trappista sajt	47,10kcal	3,90g	3,45g	0,08g	0,00g	0,24g	2,25g
Sertés 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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.05.01.-tól 2025.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,15g	0,00g	0,48g	4,50g
Uborka Összetétel: Kígyó 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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.05.01.-tól 2025.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldséges rizses 'pulyka'	123,83kcal	5,98g	7,47g	7,44g	2,01g	0,47g	0,62g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldségleves 'lisztmentes'	69,90kcal	1,91g	2,65g	9,11g	1,91g	0,21g	0,28g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldségleves 'tej-, cukormentes'	68,62kcal	1,83g	2,61g	8,90g	1,94g	0,07g	0,27g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zsemle (adalékmentes)	143,00kcal	4,35g	0,40g	29,50g	0,15g	0,70g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g							