

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.06.02.	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;	Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmetélt; Narancs;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=338,50kcal FH=10,05g ZS=8,55g SZH=56,13g CK=30,07g SÓ=0,55g TZS=2,85g	Iskola: EN=360,50kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=58,43g CK=32,37g SÓ=0,60g TZS=3,30g	K.Iskola: EN=382,50kcal FH=13,15g ZS=10,05g SZH=60,73g CK=34,67g SÓ=0,65g TZS=3,75g
KEDD 2025.06.03.	Rostos ivólé 100% narancs; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=314,10kcal FH=10,76g ZS=10,72g SZH=29,95g CK=0,08g SÓ=1,04g TZS=5,36g	Iskola: EN=370,60kcal FH=14,10g ZS=13,10g SZH=35,20g CK=0,10g SÓ=1,34g TZS=6,90g	K.Iskola: EN=452,20kcal FH=18,18g ZS=15,56g SZH=45,65g CK=0,14g SÓ=1,78g TZS=8,48g
SZERDA 2025.06.04.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel sajtos (2)*; Alma;	Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=267,60kcal FH=12,55g ZS=9,89g SZH=31,47g CK=9,28g SÓ=1,15g TZS=3,61g	Iskola: EN=314,70kcal FH=14,84g ZS=10,72g SZH=38,97g CK=11,60g SÓ=1,34g TZS=4,10g	K.Iskola: EN=466,10kcal FH=21,26g ZS=18,20g SZH=53,14g CK=13,94g SÓ=2,06g TZS=6,28g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.05.	Alma rostoslé 'dobozos'; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Burgonyaleves tejfölös (2)*; Sült csirkecomb; Almamártás (2)*; Pirított kukoricadara;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=260,10kcal FH=4,96g ZS=7,22g SZH=30,20g CK=0,20g SÓ=0,96g TZS=2,06g	Iskola: EN=325,40kcal FH=7,70g ZS=10,70g SZH=35,80g CK=0,34g SÓ=1,50g TZS=3,30g	K.Iskola: EN=395,70kcal FH=10,18g ZS=12,56g SZH=46,40g CK=0,44g SÓ=1,98g TZS=3,98g
PÉNTEK 2025.06.06.	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Mandarin;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,15g SZH=33,00g CK=5,80g SÓ=0,80g TZS=4,35g	Iskola: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,15g SZH=33,00g CK=5,80g SÓ=0,80g TZS=4,35g	K.Iskola: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,15g SZH=33,00g CK=5,80g SÓ=0,80g TZS=4,35g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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)

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna					
HÉTFŐ 2025.06.02.	Rizsital; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;	Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmetélt; Narancs;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;					
	Óvoda: EN=370,50kcal FH=5,85g ZS=7,55g SZH=70,93g CK=20,87g SÓ=0,55g TZS=1,05g	Iskola: EN=400,50kcal FH=6,35g ZS=8,05g SZH=76,93g CK=20,87g SÓ=0,60g TZS=1,05g	K.Iskola: EN=430,50kcal FH=6,85g ZS=8,55g SZH=82,93g CK=20,87g SÓ=0,65g TZS=1,05g	Óvoda: EN=662,14kcal FH=10,59g ZS=16,70g SZH=114,30g CK=32,56g SÓ=1,28g TZS=3,41g	Iskola: EN=875,50kcal FH=15,11g ZS=23,02g SZH=147,90g CK=38,70g SÓ=2,03g TZS=5,22g	K.Iskola: EN=1 009,71kcal FH=17,23g ZS=26,07g SZH=172,03g CK=38,83g SÓ=2,18g TZS=5,47g	Óvoda: EN=201,20kcal FH=5,63g ZS=9,47g SZH=22,69g CK=0,14g SÓ=0,95g TZS=1,39g	Iskola: EN=226,30kcal FH=6,37g ZS=9,55g SZH=27,89g CK=0,16g SÓ=1,09g TZS=1,43g
KEDD 2025.06.03.	Rostos ivólé 100% narancs; Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Zöldborsófőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;					
	Óvoda: EN=254,30kcal FH=4,87g ZS=6,59g SZH=30,23g CK=0,13g SÓ=1,00g TZS=1,90g	Iskola: EN=313,80kcal FH=7,52g ZS=9,45g SZH=35,86g CK=0,19g SÓ=1,58g TZS=2,98g	K.Iskola: EN=381,20kcal FH=9,96g ZS=10,99g SZH=46,48g CK=0,26g SÓ=2,08g TZS=3,58g	Óvoda: EN=618,20kcal FH=23,56g ZS=24,49g SZH=71,15g CK=15,35g SÓ=1,06g TZS=1,23g	Iskola: EN=808,25kcal FH=30,41g ZS=32,85g SZH=91,60g CK=21,08g SÓ=1,66g TZS=1,64g	K.Iskola: EN=990,24kcal FH=36,18g ZS=37,97g SZH=118,46g CK=28,86g SÓ=2,04g TZS=2,00g	Óvoda: EN=180,50kcal FH=4,71g ZS=3,99g SZH=30,40g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g	Iskola: EN=184,50kcal FH=4,95g ZS=4,05g SZH=31,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
SZERDA 2025.06.04.	Tea csipkebogyó; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel tejmentes; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;					
	Óvoda: EN=223,18kcal FH=5,67g ZS=10,48g SZH=25,99g CK=5,14g SÓ=1,03g TZS=3,64g	Iskola: EN=303,72kcal FH=8,22g ZS=14,99g SZH=33,31g CK=7,20g SÓ=1,49g TZS=5,53g	K.Iskola: EN=362,04kcal FH=9,71g ZS=15,15g SZH=45,72g CK=9,25g SÓ=1,77g TZS=5,61g	Óvoda: EN=491,92kcal FH=22,57g ZS=15,02g SZH=61,83g CK=15,34g SÓ=0,43g TZS=0,90g	Iskola: EN=631,60kcal FH=28,87g ZS=20,06g SZH=78,05g CK=21,23g SÓ=0,65g TZS=1,21g	K.Iskola: EN=760,50kcal FH=35,69g ZS=25,18g SZH=90,86g CK=25,74g SÓ=0,89g TZS=1,54g	Óvoda: EN=183,20kcal FH=6,65g ZS=6,92g SZH=22,78g CK=0,08g SÓ=0,95g TZS=1,81g	Iskola: EN=210,70kcal FH=7,59g ZS=7,02g SZH=28,32g CK=0,10g SÓ=1,09g TZS=1,85g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.05.	Alma rostoslé 'dobozos'; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Burgonyaleves (tejmentes); Sült csirkecomb; Alma mártás 'tejmentes'; Pirított kukoricadara;	Alma; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;					
	Óvoda: EN=260,10kcal FH=4,96g ZS=7,22g SZH=30,20g CK=0,20g SÓ=0,96g TZS=2,06g	Iskola: EN=325,40kcal FH=7,70g ZS=10,70g SZH=35,80g CK=0,34g SÓ=1,50g TZS=3,30g	K.Iskola: EN=395,70kcal FH=10,18g ZS=12,56g SZH=46,40g CK=0,44g SÓ=1,98g TZS=3,98g	Óvoda: EN=508,61kcal FH=21,70g ZS=17,43g SZH=57,44g CK=18,08g SÓ=0,14g TZS=1,22g	Iskola: EN=678,45kcal FH=26,88g ZS=23,52g SZH=78,99g CK=25,40g SÓ=0,27g TZS=1,73g	K.Iskola: EN=827,28kcal FH=31,49g ZS=29,45g SZH=96,30g CK=32,80g SÓ=0,45g TZS=2,23g	Óvoda: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g	Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
PÉNTEK 2025.06.06.	Tea csipkebogyó; Házi pulykahúskrém; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Mandarin;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;					
	Óvoda: EN=272,36kcal FH=8,29g ZS=6,08g SZH=32,47g CK=5,18g SÓ=0,74g TZS=1,00g	Iskola: EN=314,58kcal FH=10,41g ZS=8,84g SZH=34,53g CK=7,20g SÓ=0,74g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=348,51kcal FH=12,12g ZS=10,90g SZH=36,58g CK=9,22g SÓ=0,76g TZS=1,42g	Óvoda: EN=383,13kcal FH=22,55g ZS=18,19g SZH=30,41g CK=1,53g SÓ=0,26g TZS=1,27g	Iskola: EN=484,28kcal FH=28,48g ZS=21,82g SZH=40,94g CK=1,91g SÓ=0,65g TZS=1,48g	K.Iskola: EN=560,12kcal FH=32,14g ZS=24,62g SZH=49,48g CK=2,24g SÓ=0,98g TZS=1,70g	Óvoda: EN=145,90kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=21,47g CK=0,08g SÓ=1,06g TZS=0,99g	Iskola: EN=185,00kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=27,35g CK=0,10g SÓ=1,70g TZS=1,17g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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:

0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.06.02.	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmetélt; Narancs;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=636,54kcal FH=50,19g ZS=18,94g SZH=68,45g CK=25,66g SÓ=4,01g TZS=4,20g	Iskola: EN=658,54kcal FH=51,74g ZS=19,69g SZH=70,75g CK=27,96g SÓ=4,06g TZS=4,65g	K.Iskola: EN=1 137,58kcal FH=97,28g ZS=32,88g SZH=115,82g CK=30,30g SÓ=7,91g TZS=6,80g
KEDD 2025.06.03.	Rostos ivólé 100% narancs; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Tarhonyaleves 'lisztmentes'; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Zöldborsófőzelék tejjel 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=670,74kcal FH=51,79g ZS=22,84g SZH=51,92g CK=0,04g SÓ=4,29g TZS=6,90g	Iskola: EN=702,14kcal FH=54,39g ZS=25,14g SZH=51,97g CK=0,04g SÓ=4,45g TZS=8,40g	K.Iskola: EN=1 190,58kcal FH=100,98g ZS=39,88g SZH=94,79g CK=0,08g SÓ=8,41g TZS=11,60g
SZERDA 2025.06.04.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';	Paradicsom leves 'lisztmentes' (5)*; Rakott brokkoli kölessel sajtos (2)*; Alma;	Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=624,24kcal FH=53,58g ZS=22,01g SZH=53,44g CK=9,24g SÓ=4,40g TZS=5,15g	Iskola: EN=646,24kcal FH=55,13g ZS=22,76g SZH=55,74g CK=11,54g SÓ=4,45g TZS=5,60g	K.Iskola: EN=1 204,48kcal FH=104,06g ZS=42,52g SZH=102,28g CK=13,88g SÓ=8,69g TZS=9,40g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.05.	Alma rostoslé 'dobozos'; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Burgonyaleves (tejmentes); Sült csirkecomb; Alma mártás 'Liszt-, tejmentes'; Pirított kukoricadara;	Pizzás csiga 60g GLUTÉNMENTES; Alma;
	Óvoda: EN=616,74kcal FH=53,58g ZS=22,01g SZH=52,17g CK=0,16g SÓ=4,21g TZS=3,60g	Iskola: EN=656,94kcal FH=55,13g ZS=22,76g SZH=52,57g CK=0,28g SÓ=4,61g TZS=4,80g	K.Iskola: EN=1 134,08kcal FH=104,06g ZS=42,52g SZH=102,28g CK=13,88g SÓ=8,69g TZS=9,40g
PÉNTEK 2025.06.06.	Kefír (2)*; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'gluténmentes';	Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken 'lisztmentes'; Kukoricás rizs; Mandarin;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=616,42kcal FH=53,08g ZS=23,37g SZH=48,60g CK=5,79g SÓ=4,05g TZS=5,95g	Iskola: EN=650,40kcal FH=55,20g ZS=26,13g SZH=48,64g CK=5,79g SÓ=4,05g TZS=6,15g	K.Iskola: EN=1 133,25kcal FH=100,89g ZS=40,62g SZH=91,45g CK=5,84g SÓ=7,87g TZS=8,07g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



Tápanyagtartalom: EN=Számitott 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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Cillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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:

0300A1 Gluténmentes

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.06.02.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Sajtos tészta (diabetikus) (2)*; Alma;	Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=220,30kcal FH=10,12g ZS=6,95g SZH=29,50g CK=9,47g SÓ=0,83g TZS=2,68g	Óvoda: EN=514,51kcal FH=15,04g ZS=19,91g SZH=67,02g CK=0,56g SÓ=1,25g TZS=6,85g	Óvoda: EN=167,90kcal FH=8,81g ZS=5,38g SZH=20,81g CK=0,27g SÓ=1,21g TZS=0,88g
KEDD 2025.06.03.	Tea (diabetikus) (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tarhonyaleves (burgonyamentes); Vagdalt (diabetikus); Zöldborsófőzelék 'Cukormentes' (2, 15)*;	Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=227,22kcal FH=11,71g ZS=10,85g SZH=20,51g CK=0,32g SÓ=1,11g TZS=5,38g	Óvoda: EN=491,02kcal FH=22,00g ZS=23,42g SZH=44,37g CK=9,70g SÓ=0,55g TZS=1,28g	Óvoda: EN=135,90kcal FH=4,21g ZS=3,98g SZH=20,81g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,88g
SZERDA 2025.06.04.	Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*; Csirkemájkrém 30g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Paradicsom leves 'Cukormentes' (5, 15)*; Rakott brokkoli kölessel tejmentes; Alma;	Tejfölös túró (házi) (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=180,00kcal FH=7,30g ZS=7,02g SZH=21,77g CK=0,27g SÓ=1,02g TZS=1,83g	Óvoda: EN=427,63kcal FH=22,60g ZS=12,27g SZH=51,88g CK=5,34g SÓ=0,43g TZS=0,60g	Óvoda: EN=131,30kcal FH=6,54g ZS=1,89g SZH=21,84g CK=0,27g SÓ=0,64g TZS=0,18g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.05.	Tea (diabetikus) (15)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Burgonyaleves (tejmentes); Sült csirkecomb; Alma mártás tejmentes 'cukormentes' (15)*; Pirított kukoricadara;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	Óvoda: EN=173,22kcal FH=5,92g ZS=7,35g SZH=20,76g CK=0,44g SÓ=1,03g TZS=2,08g	Óvoda: EN=488,61kcal FH=21,70g ZS=17,43g SZH=52,44g CK=13,08g SÓ=0,14g TZS=1,22g	Óvoda: EN=225,30kcal FH=9,01g ZS=9,35g SZH=26,30g CK=6,27g SÓ=0,78g TZS=4,48g
PÉNTEK 2025.06.06.	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Uborkasaláta 'Cukormentes' (15)*;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	Óvoda: EN=222,30kcal FH=8,71g ZS=9,20g SZH=26,00g CK=5,97g SÓ=0,78g TZS=4,33g	Óvoda: EN=364,62kcal FH=22,83g ZS=18,26g SZH=25,72g CK=1,53g SÓ=0,41g TZS=1,27g	Óvoda: EN=146,30kcal FH=5,97g ZS=4,30g SZH=20,97g CK=0,27g SÓ=1,13g TZS=1,01g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Cillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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:

1300A1 Diabetesz

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.06.09.	Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=288,60kcal FH=11,77g ZS=12,44g SZH=31,77g CK=9,34g SÓ=1,15g TZS=3,19g	Iskola: EN=335,70kcal FH=14,06g ZS=13,27g SZH=39,27g CK=11,66g SÓ=1,34g TZS=3,68g	K.Iskola: EN=508,10kcal FH=19,70g ZS=23,30g SZH=53,74g CK=14,06g SÓ=2,06g TZS=5,44g
KEDD 2025.06.10.	Rostos almalé; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Csontleves; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=220,15kcal FH=6,19g ZS=1,72g SZH=31,15g CK=0,12g SÓ=0,59g TZS=0,16g	Iskola: EN=268,43kcal FH=9,31g ZS=2,81g SZH=37,32g CK=0,18g SÓ=0,73g TZS=0,20g	K.Iskola: EN=327,59kcal FH=11,65g ZS=3,36g SZH=48,19g CK=0,27g SÓ=1,04g TZS=0,28g
SZERDA 2025.06.11.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfilé); Uborkasaláta;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=166,38kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=26,51g CK=5,11g SÓ=1,06g TZS=0,99g	Iskola: EN=213,72kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=34,41g CK=7,15g SÓ=1,70g TZS=1,17g	K.Iskola: EN=279,04kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=47,16g CK=9,20g SÓ=2,23g TZS=1,31g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.12.	Tej (2)*; Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Szilvaleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Alma;	Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=239,06kcal FH=13,41g ZS=6,94g SZH=30,13g CK=9,33g SÓ=0,85g TZS=2,56g	Iskola: EN=302,52kcal FH=17,81g ZS=8,58g SZH=37,67g CK=11,65g SÓ=1,04g TZS=3,05g	K.Iskola: EN=407,32kcal FH=25,04g ZS=11,11g SZH=50,45g CK=13,99g SÓ=1,37g TZS=3,58g
PÉNTEK 2025.06.13.	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás sajtos csirkecomb (2)*; Burgonyapüré natur;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=227,90kcal FH=8,12g ZS=9,16g SZH=27,40g CK=5,78g SÓ=0,71g TZS=4,31g	Iskola: EN=257,00kcal FH=9,10g ZS=9,30g SZH=33,20g CK=5,80g SÓ=0,85g TZS=4,35g	K.Iskola: EN=309,20kcal FH=10,70g ZS=9,49g SZH=43,90g CK=5,84g SÓ=1,13g TZS=4,43g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Cillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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)

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.06.09.	Rizsital; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=320,60kcal FH=7,57g ZS=11,44g SZH=46,57g CK=0,14g SÓ=1,15g TZS=1,39g	Óvoda: EN=571,84kcal FH=16,13g ZS=18,35g SZH=83,11g CK=18,82g SÓ=0,56g TZS=1,69g	Óvoda: EN=208,70kcal FH=6,04g ZS=10,57g SZH=21,85g CK=0,11g SÓ=1,03g TZS=3,64g
KEDD 2025.06.10.	Rostos almalé; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Csontleves; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=263,70kcal FH=5,26g ZS=7,25g SZH=30,71g CK=0,20g SÓ=0,96g TZS=2,06g	Óvoda: EN=517,91kcal FH=19,06g ZS=21,53g SZH=59,39g CK=12,48g SÓ=0,73g TZS=0,87g	Óvoda: EN=179,60kcal FH=6,35g ZS=6,89g SZH=22,27g CK=0,08g SÓ=0,95g TZS=1,81g
SZERDA 2025.06.11.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfilé); Uborkasaláta;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=166,38kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=26,51g CK=5,11g SÓ=1,06g TZS=0,99g	Óvoda: EN=468,80kcal FH=22,20g ZS=14,43g SZH=59,82g CK=6,45g SÓ=0,38g TZS=0,99g	Óvoda: EN=180,50kcal FH=4,71g ZS=3,99g SZH=30,40g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.12.	Tea citromos; Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Szilvaleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Alma;	Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=171,78kcal FH=7,21g ZS=3,94g SZH=25,99g CK=5,18g SÓ=0,65g TZS=0,76g	Óvoda: EN=425,82kcal FH=16,15g ZS=10,36g SZH=64,69g CK=19,39g SÓ=1,77g TZS=1,20g	Óvoda: EN=170,50kcal FH=5,56g ZS=6,82g SZH=21,10g CK=0,12g SÓ=0,89g TZS=1,94g
PÉNTEK 2025.06.13.	Rostos almalé; Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás csirkecomb 'tejmentes'; Burgonyapüré natur;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=257,90kcal FH=7,92g ZS=5,31g SZH=30,70g CK=0,08g SÓ=1,14g TZS=0,86g	Óvoda: EN=479,05kcal FH=26,31g ZS=10,45g SZH=64,27g CK=6,06g SÓ=0,44g TZS=0,44g	Óvoda: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SÓ=0,35g TZS=1,05g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Cillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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:

0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.06.09.	Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';	Tárkonyos csirkeraguleves (gluténmentes); Pizzás csiga 60g GLUTÉNMENTES; Alma;	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=645,24kcal FH=52,80g ZS=24,56g SZH=53,74g CK=9,30g SÓ=4,40g TZS=4,73g	Iskola: EN=667,24kcal FH=54,35g ZS=25,31g SZH=56,04g CK=11,60g SÓ=4,45g TZS=5,18g	K.Iskola: EN=1 246,48kcal FH=102,50g ZS=47,62g SZH=102,88g CK=14,00g SÓ=8,69g TZS=8,56g
KEDD 2025.06.10.	Rostos almalé; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	Csontleves 'lisztmentes'; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyér 'gluténmentes';	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=576,79kcal FH=47,22g ZS=13,84g SZH=53,12g CK=0,08g SÓ=3,84g TZS=1,70g	Iskola: EN=599,97kcal FH=49,60g ZS=14,85g SZH=54,09g CK=0,12g SÓ=3,84g TZS=1,70g	K.Iskola: EN=1 065,97kcal FH=94,44g ZS=27,67g SZH=97,32g CK=0,21g SÓ=7,67g TZS=3,40g
SZERDA 2025.06.11.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldségleves 'lisztmentes'; Tarhonyás csirke 'lisztmentes'; Uborkasaláta;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;
	Óvoda: EN=523,02kcal FH=46,05g ZS=16,28g SZH=48,48g CK=5,07g SÓ=4,31g TZS=2,53g	Iskola: EN=545,26kcal FH=48,11g ZS=16,63g SZH=51,18g CK=7,09g SÓ=4,81g TZS=2,67g	K.Iskola: EN=1 017,42kcal FH=93,13g ZS=29,24g SZH=96,29g CK=9,14g SÓ=8,86g TZS=4,43g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.12.	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Szilvaleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;	Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=670,74kcal FH=57,99g ZS=25,84g SZH=52,12g CK=9,24g SÓ=4,49g TZS=8,70g	Iskola: EN=724,14kcal FH=62,14g ZS=28,89g SZH=54,47g CK=11,54g SÓ=4,70g TZS=10,65g	K.Iskola: EN=1 234,58kcal FH=110,28g ZS=44,38g SZH=99,59g CK=13,88g SÓ=8,71g TZS=14,30g
PÉNTEK 2025.06.13.	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás sajtos csirkecomb (2)*; Burgonyapüré natur;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=584,54kcal FH=49,15g ZS=21,28g SZH=49,37g CK=5,74g SÓ=3,96g TZS=5,85g	Iskola: EN=588,54kcal FH=49,39g ZS=21,34g SZH=49,97g CK=5,74g SÓ=3,96g TZS=5,85g	K.Iskola: EN=1 047,58kcal FH=93,50g ZS=33,81g SZH=93,04g CK=5,78g SÓ=7,76g TZS=7,55g
	Óvoda: EN=510,45kcal FH=28,91g ZS=12,75g SZH=64,32g CK=6,06g SÓ=0,60g TZS=1,94g	Iskola: EN=672,64kcal FH=38,43g ZS=17,94g SZH=82,18g CK=7,70g SÓ=1,10g TZS=3,55g	K.Iskola: EN=784,69kcal FH=43,14g ZS=20,28g SZH=98,80g CK=9,22g SÓ=1,14g TZS=3,66g
	Óvoda: EN=551,04kcal FH=43,99g ZS=15,94g SZH=57,77g CK=13,29g SÓ=3,81g TZS=2,40g	Iskola: EN=551,04kcal FH=43,99g ZS=15,94g SZH=57,77g CK=13,29g SÓ=3,81g TZS=2,40g	K.Iskola: EN=1 070,58kcal FH=87,98g ZS=28,38g SZH=115,54g CK=26,58g SÓ=7,61g TZS=4,10g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Cillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Étlap név:
0300A1 Gluténmentes

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.06.09.	Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Gránátos kocka; Alma;	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=289,00kcal FH=12,72g ZS=12,57g SZH=31,27g CK=9,53g SÓ=1,22g TZS=3,21g	Óvoda: EN=487,36kcal FH=15,99g ZS=12,53g SZH=74,69g CK=1,21g SÓ=0,56g TZS=0,92g	Óvoda: EN=209,10kcal FH=6,99g ZS=10,70g SZH=21,34g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=3,66g
KEDD 2025.06.10.	Tea (diabetikus) (15)*; Körözött 'házi' (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Csontleves; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Paradicsomos káposzta cukormentes (5, 15)*;	Csirkemájkrém 30g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	Óvoda: EN=133,27kcal FH=7,14g ZS=1,85g SZH=21,70g CK=0,36g SÓ=0,66g TZS=0,18g	Óvoda: EN=385,51kcal FH=16,10g ZS=21,21g SZH=30,59g CK=4,40g SÓ=0,17g TZS=0,71g	Óvoda: EN=180,00kcal FH=7,30g ZS=7,02g SZH=21,77g CK=0,27g SÓ=1,02g TZS=1,83g
SZERDA 2025.06.11.	Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Csirkepaprikás; Pírott tarhonya 'lisztmentes'; Uborkasaláta 'Cukormentes' (15)*;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	Óvoda: EN=146,30kcal FH=5,97g ZS=4,30g SZH=20,97g CK=0,27g SÓ=1,13g TZS=1,01g	Óvoda: EN=482,50kcal FH=21,85g ZS=17,29g SZH=57,87g CK=2,41g SÓ=0,58g TZS=1,28g	Óvoda: EN=225,30kcal FH=9,01g ZS=9,35g SZH=26,30g CK=6,27g SÓ=0,78g TZS=4,48g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.12.	Tea (diabetikus) (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Szilvaleves (diabetikus) (2, 15)*; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi;	Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	Óvoda: EN=227,22kcal FH=11,71g ZS=10,85g SZH=20,51g CK=0,32g SÓ=1,11g TZS=5,38g	Óvoda: EN=250,25kcal FH=12,92g ZS=10,63g SZH=24,37g CK=7,31g SÓ=1,24g TZS=1,04g	Óvoda: EN=170,90kcal FH=6,51g ZS=6,95g SZH=20,59g CK=0,31g SÓ=0,96g TZS=1,96g
PÉNTEK 2025.06.13.	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás csirkecomb 'tejmentes'; Burgonyapüré natur;	Dzsem (diabetikus); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	Óvoda: EN=222,30kcal FH=8,71g ZS=9,20g SZH=26,00g CK=5,97g SÓ=0,78g TZS=4,33g	Óvoda: EN=479,05kcal FH=26,31g ZS=10,45g SZH=64,27g CK=6,06g SÓ=0,44g TZS=0,44g	Óvoda: EN=244,30kcal FH=3,92g ZS=3,95g SZH=47,30g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,88g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Cillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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:
1300A1 Diabetesz

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

**Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.06.16.	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Babgulyás leves sertéshússal; Gyümölcsrizs 'tejes' (2)*; Alma;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=293,60kcal FH=10,67g ZS=14,84g SZH=28,57g CK=6,14g SÓ=1,10g TZS=4,99g	Iskola: EN=318,70kcal FH=11,41g ZS=14,92g SZH=33,77g CK=6,16g SÓ=1,24g TZS=5,03g	K.Iskola: EN=469,10kcal FH=15,50g ZS=24,20g SZH=45,94g CK=6,26g SÓ=1,91g TZS=6,34g
KEDD 2025.06.17.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Gomba leves; Sertés sült; Meggymártás 'tejmentes'; Főtt burgonya;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Banán;
	Óvoda: EN=314,10kcal FH=10,76g ZS=10,72g SZH=29,95g CK=0,08g SÓ=1,04g TZS=5,36g	Iskola: EN=370,60kcal FH=14,10g ZS=13,10g SZH=35,20g CK=0,10g SÓ=1,34g TZS=6,90g	K.Iskola: EN=452,20kcal FH=18,18g ZS=15,56g SZH=45,65g CK=0,14g SÓ=1,78g TZS=8,48g
SZERDA 2025.06.18.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vadas pulykaapró (2, 5, 11)*; Szarvacska tészta gluténment.; Narancs;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=278,50kcal FH=10,05g ZS=8,55g SZH=39,65g CK=13,65g SÓ=0,55g TZS=2,85g	Iskola: EN=300,50kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=41,95g CK=15,95g SÓ=0,60g TZS=3,30g	K.Iskola: EN=322,50kcal FH=13,15g ZS=10,05g SZH=44,25g CK=18,25g SÓ=0,65g TZS=3,75g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.19.	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Almaleves (tejes) (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=149,27kcal FH=5,89g ZS=1,69g SZH=26,70g CK=5,17g SÓ=0,59g TZS=0,16g	Iskola: EN=203,51kcal FH=8,81g ZS=2,76g SZH=34,56g CK=7,26g SÓ=0,73g TZS=0,20g	K.Iskola: EN=269,47kcal FH=11,05g ZS=3,30g SZH=47,26g CK=9,34g SÓ=1,04g TZS=0,28g
PÉNTEK 2025.06.20.	Tej (2)*; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék tejjel (2)*; Főtt burgonya; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=304,70kcal FH=13,45g ZS=9,93g SZH=39,51g CK=9,39g SÓ=1,23g TZS=3,78g	Iskola: EN=367,70kcal FH=17,80g ZS=13,70g SZH=42,45g CK=11,73g SÓ=1,61g TZS=5,31g	K.Iskola: EN=410,20kcal FH=20,75g ZS=15,96g SZH=45,07g CK=14,05g SÓ=1,82g TZS=6,30g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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)

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna					
HÉTFŐ 2025.06.16.	Tea citromos; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Babgulyás leves sertéshússal; Gyümölcsrizs 'tejmentes'; Alma;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;					
	Óvoda: EN=221,32kcal FH=5,57g ZS=9,44g SZH=27,63g CK=5,19g SÓ=0,95g TZS=1,39g	Iskola: EN=254,78kcal FH=6,31g ZS=9,52g SZH=34,86g CK=7,23g SÓ=1,09g TZS=1,43g	K.Iskola: EN=413,18kcal FH=10,40g ZS=18,80g SZH=49,03g CK=9,33g SÓ=1,76g TZS=2,74g	Óvoda: EN=532,84kcal FH=21,18g ZS=9,52g SZH=88,99g CK=18,76g SÓ=0,48g TZS=0,22g	Iskola: EN=664,85kcal FH=25,45g ZS=11,90g SZH=111,84g CK=27,18g SÓ=0,69g TZS=0,33g	K.Iskola: EN=831,88kcal FH=31,90g ZS=14,39g SZH=140,72g CK=37,88g SÓ=0,74g TZS=0,43g	Óvoda: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=43,78g CK=16,52g SÓ=0,65g TZS=0,90g	Iskola: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=43,78g CK=16,52g SÓ=0,65g TZS=0,90g
KEDD 2025.06.17.	Rostos almalé; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Gomba leves; Sertés sült; Meggymártás 'tejmentes'; Főtt burgonya;	Alma; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;					
	Óvoda: EN=260,10kcal FH=4,96g ZS=7,22g SZH=30,20g CK=0,20g SÓ=0,96g TZS=2,06g	Iskola: EN=325,40kcal FH=7,70g ZS=10,70g SZH=35,80g CK=0,34g SÓ=1,50g TZS=3,30g	K.Iskola: EN=395,70kcal FH=10,18g ZS=12,56g SZH=46,40g CK=0,44g SÓ=1,98g TZS=3,98g	Óvoda: EN=513,55kcal FH=24,40g ZS=14,80g SZH=66,72g CK=26,37g SÓ=0,29g TZS=0,83g	Iskola: EN=635,59kcal FH=30,55g ZS=18,49g SZH=81,84g CK=31,99g SÓ=0,53g TZS=1,04g	K.Iskola: EN=746,28kcal FH=34,37g ZS=23,16g SZH=94,42g CK=36,53g SÓ=0,68g TZS=1,44g	Óvoda: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g	Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
SZERDA 2025.06.18.	Rizsital; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vadas pulykaapró 'tejmentes' (5, 11)*; Szarvacska tészta gluténment.; Narancs;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;					
	Óvoda: EN=310,50kcal FH=5,85g ZS=7,55g SZH=54,45g CK=4,45g SÓ=0,55g TZS=1,05g	Iskola: EN=340,50kcal FH=6,35g ZS=8,05g SZH=60,45g CK=4,45g SÓ=0,60g TZS=1,05g	K.Iskola: EN=370,50kcal FH=6,85g ZS=8,55g SZH=66,45g CK=4,45g SÓ=0,65g TZS=1,05g	Óvoda: EN=606,90kcal FH=22,68g ZS=22,25g SZH=75,24g CK=1,47g SÓ=0,55g TZS=1,44g	Iskola: EN=795,11kcal FH=28,63g ZS=29,29g SZH=99,39g CK=1,77g SÓ=0,95g TZS=1,94g	K.Iskola: EN=941,35kcal FH=32,22g ZS=34,47g SZH=120,12g CK=2,11g SÓ=1,10g TZS=2,35g	Óvoda: EN=183,20kcal FH=6,65g ZS=6,92g SZH=22,78g CK=0,08g SÓ=0,95g TZS=1,81g	Iskola: EN=210,70kcal FH=7,59g ZS=7,02g SZH=28,32g CK=0,10g SÓ=1,09g TZS=1,85g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.19.	Tea citromos; Házi pulykahúsoskrém 'glutén, tejmentes' (2, 4)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Almaleves 'tejmentes'; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;					
	Óvoda: EN=167,72kcal FH=8,17g ZS=2,81g SZH=26,81g CK=5,18g SÓ=0,64g TZS=0,76g	Iskola: EN=216,48kcal FH=11,55g ZS=3,15g SZH=34,64g CK=7,22g SÓ=0,78g TZS=0,80g	K.Iskola: EN=289,32kcal FH=15,08g ZS=3,90g SZH=47,35g CK=9,27g SÓ=1,08g TZS=1,00g	Óvoda: EN=527,70kcal FH=23,32g ZS=16,57g SZH=65,38g CK=21,81g SÓ=1,08g TZS=1,02g	Iskola: EN=653,74kcal FH=29,10g ZS=19,32g SZH=83,45g CK=29,47g SÓ=1,53g TZS=1,12g	K.Iskola: EN=758,41kcal FH=32,74g ZS=21,25g SZH=100,36g CK=36,04g SÓ=1,95g TZS=1,23g	Óvoda: EN=145,90kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=21,47g CK=0,08g SÓ=1,06g TZS=0,99g	Iskola: EN=185,00kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=27,35g CK=0,10g SÓ=1,70g TZS=1,17g
PÉNTEK 2025.06.20.	Tea csipkebogyó; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék 'tejmentes'; Főtt burgonya; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;					
	Óvoda: EN=237,18kcal FH=7,25g ZS=6,93g SZH=35,35g CK=5,22g SÓ=1,03g TZS=1,98g	Iskola: EN=286,42kcal FH=10,05g ZS=9,95g SZH=38,01g CK=7,28g SÓ=1,36g TZS=3,06g	K.Iskola: EN=315,04kcal FH=11,45g ZS=11,46g SZH=40,34g CK=9,31g SÓ=1,52g TZS=3,60g	Óvoda: EN=615,62kcal FH=24,97g ZS=18,00g SZH=83,79g CK=4,14g SÓ=1,28g TZS=1,58g	Iskola: EN=792,65kcal FH=32,28g ZS=24,08g SZH=105,66g CK=5,33g SÓ=1,75g TZS=2,13g	K.Iskola: EN=969,80kcal FH=38,07g ZS=29,68g SZH=130,08g CK=6,11g SÓ=2,22g TZS=2,72g	Óvoda: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SÓ=0,35g TZS=1,05g	Iskola: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SÓ=0,35g TZS=1,05g

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:

0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számitott 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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Cillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST
Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a
SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

**Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.06.16.	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';	Babgulyás leves sertéshússal; Gyümölcsrizs 'tejes' (2)*; Alma;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=650,24kcal FH=51,70g ZS=26,96g SZH=50,54g CK=6,10g SÓ=4,35g TZS=6,53g	Iskola: EN=650,24kcal FH=51,70g ZS=26,96g SZH=50,54g CK=6,10g SÓ=4,35g TZS=6,53g	K.Iskola: EN=1 207,48kcal FH=98,30g ZS=48,52g SZH=95,08g CK=6,20g SÓ=8,54g TZS=9,46g
KEDD 2025.06.17.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Gomba leves 'lisztmentes'; Sertés sült; Meggy mártás 'Liszt-, tejmentes'; Főtt burgonya;	Alma; Bebo margarin 10g; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;
	Óvoda: EN=670,74kcal FH=51,79g ZS=22,84g SZH=51,92g CK=0,04g SÓ=4,29g TZS=6,90g	Iskola: EN=702,14kcal FH=54,39g ZS=25,14g SZH=51,97g CK=0,04g SÓ=4,45g TZS=8,40g	K.Iskola: EN=1 190,58kcal FH=100,98g ZS=39,88g SZH=94,79g CK=0,08g SÓ=8,41g TZS=11,60g
SZERDA 2025.06.18.	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	Tarhonyaleves 'lisztmentes'; Vadas pulykaapró 'tejmentes' (5, 11)*; Szarvacska tészta gluténment.; Narancs;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=512,62kcal FH=44,29g ZS=15,97g SZH=48,32g CK=5,07g SÓ=3,81g TZS=2,40g	Iskola: EN=523,26kcal FH=44,49g ZS=15,99g SZH=50,68g CK=7,09g SÓ=3,81g TZS=2,40g	K.Iskola: EN=989,62kcal FH=88,58g ZS=28,44g SZH=95,63g CK=9,14g SÓ=7,61g TZS=4,10g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.19.	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Almaleves (lisztmentes,tejes) (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=505,91kcal FH=46,92g ZS=13,81g SZH=48,67g CK=5,13g SÓ=3,84g TZS=1,70g	Iskola: EN=535,05kcal FH=49,10g ZS=14,80g SZH=51,33g CK=7,20g SÓ=3,84g TZS=1,70g	K.Iskola: EN=1 007,85kcal FH=93,84g ZS=27,61g SZH=96,39g CK=9,28g SÓ=7,67g TZS=3,40g
PÉNTEK 2025.06.20.	Tej (2)*; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék tejjel (2)*; Főtt burgonya; Kenyér 'gluténmentes';	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=618,74kcal FH=53,09g ZS=21,97g SZH=52,78g CK=9,28g SÓ=4,34g TZS=5,28g	Iskola: EN=681,74kcal FH=57,44g ZS=25,74g SZH=55,72g CK=11,62g SÓ=4,72g TZS=6,81g	K.Iskola: EN=1 181,28kcal FH=104,38g ZS=40,44g SZH=101,11g CK=13,98g SÓ=8,73g TZS=9,50g

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:

0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számitott 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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.06.16.	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Pulykaragu leves 'tej-, cukormentes'; Tejberizs (diabetikus) (2, 15)*; Alma;	Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=294,00kcal FH=11,63g ZS=14,97g SZH=28,07g CK=6,33g SÓ=1,17g TZS=5,01g	Óvoda: EN=281,27kcal FH=17,99g ZS=11,47g SZH=25,57g CK=9,59g SÓ=0,54g TZS=2,21g	Óvoda: EN=176,10kcal FH=6,21g ZS=7,38g SZH=21,21g CK=0,39g SÓ=1,03g TZS=2,08g
KEDD 2025.06.17.	Tea (diabetikus) (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gomba leves; Sertés sült; Meggymártás (diab.tejment) (15)*; Főtt burgonya;	Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=227,22kcal FH=11,71g ZS=10,85g SZH=20,51g CK=0,32g SÓ=1,11g TZS=5,38g	Óvoda: EN=431,60kcal FH=23,79g ZS=12,89g SZH=51,36g CK=13,77g SÓ=0,29g TZS=0,63g	Óvoda: EN=166,40kcal FH=4,36g ZS=3,95g SZH=28,00g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,88g
SZERDA 2025.06.18.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tarhonyaleves (burgonyamentes); Vadas pulykaapró 'tejmentes' (5, 11)*; Szarvacska tészta gluténment.; Narancs;	Csirkemájkrém 30g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=220,30kcal FH=10,12g ZS=6,95g SZH=29,50g CK=9,47g SÓ=0,83g TZS=2,68g	Óvoda: EN=578,19kcal FH=22,03g ZS=21,29g SZH=71,45g CK=1,55g SÓ=0,55g TZS=1,34g	Óvoda: EN=183,60kcal FH=7,60g ZS=7,05g SZH=22,28g CK=0,27g SÓ=1,02g TZS=1,83g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.19.	Tea (diabetikus) (15)*; Körözött 'házi' (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Almaleves (liszt-, tej-, cukormentes) (15)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Uborkasaláta 'Cukormentes' (15)*;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	Óvoda: EN=135,67kcal FH=7,20g ZS=1,91g SZH=22,09g CK=0,36g SÓ=0,66g TZS=0,18g	Óvoda: EN=484,20kcal FH=23,59g ZS=16,57g SZH=54,34g CK=10,67g SÓ=0,33g TZS=1,02g	Óvoda: EN=146,30kcal FH=5,97g ZS=4,30g SZH=20,97g CK=0,27g SÓ=1,13g TZS=1,01g
PÉNTEK 2025.06.20.	Tej (2)*; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék (cukor-, tejmentes) (15)*; Alma;	Dzsem (diabetikus); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	Óvoda: EN=262,50kcal FH=13,02g ZS=9,98g SZH=30,31g CK=9,51g SÓ=1,16g TZS=3,76g	Óvoda: EN=459,90kcal FH=19,95g ZS=19,22g SZH=49,29g CK=1,06g SÓ=0,61g TZS=1,62g	Óvoda: EN=244,30kcal FH=3,92g ZS=3,95g SZH=47,30g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,88g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



Tápanyagtartalom: EN=Számitott 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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Étlap név:
1300A1 Diabetesz

**Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.06.23.	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=158,38kcal FH=3,32g ZS=3,91g SZH=26,74g CK=5,11g SÓ=0,56g TZS=0,86g	Iskola: EN=195,72kcal FH=4,30g ZS=4,05g SZH=34,56g CK=7,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g	K.Iskola: EN=256,04kcal FH=5,90g ZS=4,24g SZH=47,27g CK=9,20g SÓ=0,98g TZS=0,98g
KEDD 2025.06.24.	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;	Csontleves; Rakott zöldbab tejfölös (2)*; Körte;	Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=341,00kcal FH=10,05g ZS=8,55g SZH=54,65g CK=26,90g SÓ=0,55g TZS=2,85g	Iskola: EN=363,00kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=56,95g CK=29,20g SÓ=0,60g TZS=3,30g	K.Iskola: EN=447,50kcal FH=13,15g ZS=10,05g SZH=74,25g CK=44,75g SÓ=0,65g TZS=3,75g
SZERDA 2025.06.25.	Rostos almalé; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Karalábé leves; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék tejfölös (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=268,50kcal FH=4,71g ZS=3,99g SZH=39,40g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g	Iskola: EN=272,50kcal FH=4,95g ZS=4,05g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g	K.Iskola: EN=274,50kcal FH=5,07g ZS=4,08g SZH=40,30g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.26.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Lebbencs leves; Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=305,60kcal FH=10,50g ZS=6,93g SZH=37,01g CK=9,30g SÓ=0,85g TZS=2,70g	Iskola: EN=330,00kcal FH=12,25g ZS=7,70g SZH=39,65g CK=11,60g SÓ=0,90g TZS=3,15g	K.Iskola: EN=353,20kcal FH=13,90g ZS=8,46g SZH=42,12g CK=13,90g SÓ=0,95g TZS=3,60g
PÉNTEK 2025.06.27.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Alma;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=314,10kcal FH=10,76g ZS=10,72g SZH=29,95g CK=0,08g SÓ=1,04g TZS=5,36g	Iskola: EN=370,60kcal FH=14,10g ZS=13,10g SZH=35,20g CK=0,10g SÓ=1,34g TZS=6,90g	K.Iskola: EN=452,20kcal FH=18,18g ZS=15,56g SZH=45,65g CK=0,14g SÓ=1,78g TZS=8,48g

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=Számitott 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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.06.23.	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=158,38kcal FH=3,32g ZS=3,91g SZH=26,74g CK=5,11g SÓ=0,56g TZS=0,86g	Iskola: EN=195,72kcal FH=4,30g ZS=4,05g SZH=34,56g CK=7,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g	K.Iskola: EN=256,04kcal FH=5,90g ZS=4,24g SZH=47,27g CK=9,20g SÓ=0,98g TZS=0,98g
KEDD 2025.06.24.	Rizsital; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;	Csontleves; Rakott zöldbab tejmentes; Körte;	Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=373,00kcal FH=5,85g ZS=7,55g SZH=69,45g CK=17,70g SÓ=0,55g TZS=1,05g	Iskola: EN=403,00kcal FH=6,35g ZS=8,05g SZH=75,45g CK=17,70g SÓ=0,60g TZS=1,05g	K.Iskola: EN=495,50kcal FH=6,85g ZS=8,55g SZH=96,45g CK=30,95g SÓ=0,65g TZS=1,05g
SZERDA 2025.06.25.	Rostos almálé; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Karalábé leves; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=268,50kcal FH=4,71g ZS=3,99g SZH=39,40g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g	Iskola: EN=272,50kcal FH=4,95g ZS=4,05g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g	K.Iskola: EN=274,50kcal FH=5,07g ZS=4,08g SZH=40,30g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.26.	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Lebbencs leves; Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=238,08kcal FH=4,30g ZS=3,93g SZH=32,85g CK=5,13g SÓ=0,65g TZS=0,90g	Iskola: EN=248,72kcal FH=4,50g ZS=3,95g SZH=35,21g CK=7,15g SÓ=0,65g TZS=0,90g	K.Iskola: EN=258,04kcal FH=4,60g ZS=3,96g SZH=37,39g CK=9,16g SÓ=0,65g TZS=0,90g
PÉNTEK 2025.06.27.	Rostos almálé; Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Alma;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=251,90kcal FH=7,56g ZS=5,22g SZH=29,80g CK=0,08g SÓ=1,14g TZS=0,86g	Iskola: EN=309,00kcal FH=12,90g ZS=6,70g SZH=35,00g CK=0,10g SÓ=1,86g TZS=0,90g	K.Iskola: EN=375,20kcal FH=16,68g ZS=7,56g SZH=45,40g CK=0,14g SÓ=2,43g TZS=0,98g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



Tápanyagtartalom: EN=Számitott 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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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:
0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.06.23.	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;	Kefír (2)*; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;
	Óvoda: EN=515,02kcal FH=44,35g ZS=16,03g SZH=48,71g CK=5,07g SÓ=3,81g TZS=2,40g	Óvoda: EN=453,39kcal FH=15,80g ZS=8,18g SZH=77,14g CK=12,50g SÓ=0,89g TZS=0,58g	Óvoda: EN=238,20kcal FH=7,14g ZS=9,57g SZH=28,50g CK=5,70g SÓ=0,87g TZS=3,99g
KEDD 2025.06.24.	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Csontleves; Rakott zöldbab tejfölös (2)*; Körte;	Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=639,04kcal FH=50,19g ZS=18,94g SZH=66,97g CK=22,49g SÓ=4,01g TZS=4,20g	Óvoda: EN=415,34kcal FH=15,71g ZS=22,57g SZH=33,53g CK=5,31g SÓ=0,10g TZS=0,92g	Óvoda: EN=524,14kcal FH=48,89g ZS=17,37g SZH=43,28g CK=0,04g SÓ=4,39g TZS=2,40g
SZERDA 2025.06.25.	Rostos almalé; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	Karalábé leves 'lisztmentes'; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=582,54kcal FH=44,35g ZS=16,03g SZH=52,67g CK=0,04g SÓ=3,81g TZS=2,40g	Óvoda: EN=569,57kcal FH=35,52g ZS=20,11g SZH=56,93g CK=3,83g SÓ=1,64g TZS=1,52g	Óvoda: EN=559,34kcal FH=46,70g ZS=22,59g SZH=42,92g CK=0,07g SÓ=4,28g TZS=5,18g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.26.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	Lebbencs leves 'lisztmentes'; Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=580,14kcal FH=50,49g ZS=18,97g SZH=52,48g CK=9,24g SÓ=4,01g TZS=4,20g	Óvoda: EN=475,21kcal FH=34,34g ZS=18,00g SZH=42,00g CK=1,14g SÓ=1,49g TZS=1,53g	Óvoda: EN=502,54kcal FH=46,05g ZS=16,28g SZH=43,44g CK=0,04g SÓ=4,31g TZS=2,53g
PÉNTEK 2025.06.27.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldségleves 'lisztmentes'; Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Alma;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=670,74kcal FH=51,79g ZS=22,84g SZH=51,92g CK=0,04g SÓ=4,29g TZS=6,90g	Óvoda: EN=413,25kcal FH=19,89g ZS=23,73g SZH=28,78g CK=7,21g SÓ=0,53g TZS=2,08g	Óvoda: EN=557,24kcal FH=46,60g ZS=21,56g SZH=44,54g CK=0,10g SÓ=4,20g TZS=2,93g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



Tápanyagtartalom: EN=Számitott 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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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:
0300A1 Gluténmentes

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.06.23.	Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*; Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta 'sertéshús-, cukormentes' (9)*; Alma;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	Óvoda: EN=170,30kcal FH=8,87g ZS=5,44g SZH=21,20g CK=0,27g SÓ=1,21g TZS=0,88g	Iskola: EN=217,50kcal FH=14,15g ZS=6,95g SZH=24,05g CK=0,30g SÓ=1,86g TZS=0,90g	K.Iskola: EN=235,50kcal FH=16,57g ZS=7,68g SZH=24,35g CK=0,30g SÓ=2,15g TZS=0,90g
KEDD 2025.06.24.	Tej (2)*; Dzsem (diabetikus); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csontleves; Rakott zöldbab tejmentes;	Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=332,30kcal FH=10,12g ZS=6,95g SZH=56,50g CK=9,47g SÓ=0,83g TZS=2,68g	Iskola: EN=365,50kcal FH=12,10g ZS=7,75g SZH=61,05g CK=11,80g SÓ=0,95g TZS=3,15g	K.Iskola: EN=499,50kcal FH=13,65g ZS=8,50g SZH=90,35g CK=14,10g SÓ=1,00g TZS=3,60g
SZERDA 2025.06.25.	Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Karalábé leves; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék tejfölös (2)*;	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	Óvoda: EN=135,90kcal FH=4,21g ZS=3,98g SZH=20,81g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,88g	Iskola: EN=149,50kcal FH=4,85g ZS=4,05g SZH=23,40g CK=0,30g SÓ=0,70g TZS=0,90g	K.Iskola: EN=150,70kcal FH=4,95g ZS=4,06g SZH=23,57g CK=0,30g SÓ=0,70g TZS=0,90g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.26.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Lebbencs leves; Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes'; Alma;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	Óvoda: EN=223,90kcal FH=10,42g ZS=6,98g SZH=30,01g CK=9,47g SÓ=0,83g TZS=2,68g	Iskola: EN=259,50kcal FH=12,60g ZS=7,80g SZH=34,90g CK=11,80g SÓ=0,95g TZS=3,15g	K.Iskola: EN=282,70kcal FH=14,25g ZS=8,56g SZH=37,37g CK=14,10g SÓ=1,00g TZS=3,60g
PÉNTEK 2025.06.27.	Tea (diabetikus) (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt rizs;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=230,82kcal FH=12,02g ZS=10,88g SZH=21,02g CK=0,32g SÓ=1,11g TZS=5,38g	Iskola: EN=276,18kcal FH=15,25g ZS=13,25g SZH=23,69g CK=0,37g SÓ=1,34g TZS=6,90g	K.Iskola: EN=308,78kcal FH=17,95g ZS=15,56g SZH=23,91g CK=0,37g SÓ=1,50g TZS=8,40g

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:

1300A1 Diabetesz

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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Cillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.06.30.	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)*;
	Óvoda: EN=342,20kcal FH=12,20g ZS=10,30g SZH=36,90g CK=9,42g SÓ=1,25g TZS=3,90g	Iskola: EN=404,40kcal FH=15,75g ZS=14,45g SZH=39,60g CK=11,84g SÓ=1,70g TZS=5,55g	K.Iskola: EN=446,50kcal FH=18,30g ZS=16,90g SZH=42,10g CK=14,20g SÓ=1,95g TZS=6,60g
KEDD 2025.07.01.	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 SÓ=2,08g TZS=7,64g	Iskola: EN=411,00kcal FH=18,05g ZS=20,25g SZH=38,52g CK=11,66g SÓ=2,27g TZS=8,13g	K.Iskola: EN=483,20kcal FH=21,08g ZS=21,16g SZH=51,22g CK=14,00g SÓ=2,60g TZS=8,66g
SZERDA 2025.07.02.	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)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=290,70kcal FH=11,88g ZS=13,48g SZH=30,15g CK=9,31g SÓ=1,23g TZS=5,44g	Iskola: EN=385,00kcal FH=15,97g ZS=18,74g SZH=37,75g CK=11,65g SÓ=1,74g TZS=7,78g	K.Iskola: EN=457,20kcal FH=19,01g ZS=19,65g SZH=50,45g CK=13,99g SÓ=2,07g TZS=8,31g
CSÜTÖRTÖK 2025.07.03.	Rostos almalé; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya; Körte;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Körte;
	Óvoda: EN=216,55kcal FH=5,89g ZS=1,69g SZH=30,64g CK=0,12g SÓ=0,59g TZS=0,16g	Iskola: EN=262,43kcal FH=8,81g ZS=2,76g SZH=36,47g CK=0,18g SÓ=0,73g TZS=0,20g	K.Iskola: EN=320,39kcal FH=11,05g ZS=3,30g SZH=47,17g CK=0,27g SÓ=1,04g TZS=0,28g
PÉNTEK 2025.07.04.	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt 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 SÓ=0,80g TZS=4,35g	Iskola: EN=314,00kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=34,50g CK=5,80g SÓ=0,80g TZS=4,35g	K.Iskola: EN=316,00kcal FH=9,52g ZS=9,33g SZH=34,80g CK=5,80g SÓ=0,80g TZS=4,35g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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)

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.06.30.	Tea citromos; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=274,92kcal FH=6,00g ZS=7,30g SZH=32,76g CK=5,27g SÓ=1,05g TZS=2,10g	Iskola: EN=323,48kcal FH=8,00g ZS=10,70g SZH=35,19g CK=7,41g SÓ=1,45g TZS=3,30g	K.Iskola: EN=351,58kcal FH=9,00g ZS=12,40g SZH=37,39g CK=9,47g SÓ=1,65g TZS=3,90g
KEDD 2025.07.01.	Rostos almalé; Főtt virsli 'diéta'; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Kertész leves (diéta); Vadas sertésszelet 'tejmentes' (5, 11)*; Spagetti;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=363,90kcal FH=9,56g ZS=16,42g SZH=30,82g CK=0,14g SÓ=1,88g TZS=5,84g	Iskola: EN=389,00kcal FH=10,30g ZS=16,50g SZH=36,02g CK=0,16g SÓ=2,02g TZS=5,88g	K.Iskola: EN=439,20kcal FH=11,78g ZS=16,66g SZH=46,42g CK=0,20g SÓ=2,30g TZS=5,96g
SZERDA 2025.07.02.	Tea csipkebogyó; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=223,18kcal FH=5,67g ZS=10,48g SZH=25,99g CK=5,14g SÓ=1,03g TZS=3,64g	Iskola: EN=303,72kcal FH=8,22g ZS=14,99g SZH=33,31g CK=7,20g SÓ=1,49g TZS=5,53g	K.Iskola: EN=362,04kcal FH=9,71g ZS=15,15g SZH=45,72g CK=9,25g SÓ=1,77g TZS=5,61g
CSÜTÖRTÖK 2025.07.03.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya; Körte;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Körte;
	Óvoda: EN=166,38kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=26,51g CK=5,11g SÓ=1,06g TZS=0,99g	Iskola: EN=213,72kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=34,41g CK=7,15g SÓ=1,70g TZS=1,17g	K.Iskola: EN=279,04kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=47,16g CK=9,20g SÓ=2,23g TZS=1,31g
PÉNTEK 2025.07.04.	Tea csipkebogyó; Házi pulykahúsoskrém 'glutén, tejmentes' (2, 4)*; Kifli (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tökfőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=249,58kcal FH=9,21g ZS=2,89g SZH=33,29g CK=5,18g SÓ=0,73g TZS=0,80g	Iskola: EN=273,12kcal FH=11,85g ZS=3,15g SZH=35,91g CK=7,20g SÓ=0,73g TZS=0,80g	K.Iskola: EN=295,88kcal FH=13,90g ZS=3,74g SZH=38,23g CK=9,22g SÓ=0,75g TZS=0,92g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



Tápanyagtartalom: EN=Számitott 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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Cillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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:

0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.06.30.	Tej (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=616,74kcal FH=52,19g ZS=22,34g SZH=52,37g CK=9,36g SÓ=4,41g TZS=5,40g	Iskola: EN=678,94kcal FH=55,74g ZS=26,49g SZH=55,07g CK=11,78g SÓ=4,86g TZS=7,05g	K.Iskola: EN=1 178,08kcal FH=102,28g ZS=41,38g SZH=100,34g CK=14,18g SÓ=8,91g TZS=9,80g
KEDD 2025.07.01.	Tej (2)*; Főtt virsli 'diéta'; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Kertész leves (diéta); Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;	Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;
	Óvoda: EN=720,54kcal FH=56,79g ZS=31,54g SZH=52,99g CK=9,30g SÓ=5,33g TZS=9,18g	Iskola: EN=742,54kcal FH=58,34g ZS=32,29g SZH=55,29g CK=11,60g SÓ=5,38g TZS=9,63g	K.Iskola: EN=1 221,58kcal FH=103,88g ZS=45,48g SZH=100,36g CK=13,94g SÓ=9,23g TZS=11,78g
SZERDA 2025.07.02.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';	Bebo margarin 10g; Zöldpaprika; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;
	Óvoda: EN=647,34kcal FH=52,90g ZS=25,59g SZH=52,12g CK=9,27g SÓ=4,48g TZS=6,98g	Iskola: EN=716,54kcal FH=56,26g ZS=30,78g SZH=54,52g CK=11,59g SÓ=4,85g TZS=9,28g	K.Iskola: EN=1 195,58kcal FH=101,80g ZS=43,97g SZH=99,59g CK=13,93g SÓ=8,70g TZS=11,43g
CSÜTÖRTÖK 2025.07.03.	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Paradicsom leves 'lisztmentes' (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya;	Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Körte;
	Óvoda: EN=505,91kcal FH=46,92g ZS=13,81g SZH=48,67g CK=5,13g SÓ=3,84g TZS=1,70g	Iskola: EN=535,05kcal FH=49,10g ZS=14,80g SZH=51,33g CK=7,20g SÓ=3,84g TZS=1,70g	K.Iskola: EN=1 007,85kcal FH=93,84g ZS=27,61g SZH=96,39g CK=9,28g SÓ=7,67g TZS=3,40g
PÉNTEK 2025.07.04.	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tökfőzelék tejfölös 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=584,54kcal FH=49,15g ZS=21,28g SZH=49,37g CK=5,74g SÓ=3,96g TZS=5,85g	Iskola: EN=588,54kcal FH=49,39g ZS=21,34g SZH=49,97g CK=5,74g SÓ=3,96g TZS=5,85g	K.Iskola: EN=1 047,58kcal FH=93,50g ZS=33,81g SZH=93,04g CK=5,78g SÓ=7,76g TZS=7,55g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



Tápanyagtartalom: EN=Számitott 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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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:

0300A1 Gluténmentes

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.06.30.	Tea (diabetikus) (15)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Meggyleves (cukormentes, tejment.) (15)*; Bácskai rizseshús sertés; Uborkasaláta 'Cukormentes' (15)*;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	Óvoda: EN=173,22kcal FH=5,92g ZS=7,35g SZH=20,76g CK=0,44g SÓ=1,03g TZS=2,08g	Iskola: EN=224,98kcal FH=8,35g ZS=10,80g SZH=23,44g CK=0,61g SÓ=1,50g TZS=3,30g	K.Iskola: EN=245,08kcal FH=9,35g ZS=12,50g SZH=23,64g CK=0,67g SÓ=1,70g TZS=3,90g
KEDD 2025.07.01.	Tea (diabetikus) (15)*; Főtt virsli 'diéta'; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kertész leves (diéta); Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;	Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=277,02kcal FH=10,51g ZS=16,55g SZH=21,38g CK=0,38g SÓ=1,95g TZS=5,86g	Iskola: EN=288,58kcal FH=10,95g ZS=16,60g SZH=23,66g CK=0,43g SÓ=2,02g TZS=5,88g	K.Iskola: EN=288,58kcal FH=10,95g ZS=16,60g SZH=23,66g CK=0,43g SÓ=2,02g TZS=5,88g
SZERDA 2025.07.02.	Tea (diabetikus) (15)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék 'Cukormentes' (2, 15)*; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=203,82kcal FH=6,63g ZS=10,61g SZH=20,51g CK=0,35g SÓ=1,10g TZS=3,66g	Iskola: EN=262,58kcal FH=8,88g ZS=15,09g SZH=22,89g CK=0,42g SÓ=1,49g TZS=5,53g	K.Iskola: EN=262,58kcal FH=8,88g ZS=15,09g SZH=22,89g CK=0,42g SÓ=1,49g TZS=5,53g
CSÜTÖRTÖK 2025.07.03.	Tea (diabetikus) (15)*; Körözött 'házi' (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Paradicsom leves 'Cukormentes' (5, 15)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya; Káposzta-sárgarépa saláta 'Cukormentes' (15)*;	Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=133,27kcal FH=7,14g ZS=1,85g SZH=21,70g CK=0,36g SÓ=0,66g TZS=0,18g	Iskola: EN=168,01kcal FH=9,96g ZS=2,91g SZH=24,96g CK=0,46g SÓ=0,73g TZS=0,20g	K.Iskola: EN=176,97kcal FH=10,82g ZS=3,30g SZH=25,43g CK=0,50g SÓ=0,76g TZS=0,20g
PÉNTEK 2025.07.04.	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tarhonyaleves (burgonyamentes); Vagdalt (diabetikus); Tökfőzelék (cukormentes, tejfölös) (2, 15)*; Alma;	Dzsem (diabetikus); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	Óvoda: EN=228,30kcal FH=9,07g ZS=9,29g SZH=26,89g CK=5,97g SÓ=0,78g TZS=4,33g	Iskola: EN=243,50kcal FH=9,75g ZS=9,40g SZH=29,75g CK=6,00g SÓ=0,85g TZS=4,35g	K.Iskola: EN=245,50kcal FH=9,87g ZS=9,43g SZH=30,05g CK=6,00g SÓ=0,85g TZS=4,35g

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:
1300A1 Diabetesz

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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-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
Alma rostoslé 'dobozos' Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves (tejes) Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	120,57kcal	1,72g	0,61g	26,10g	21,28g	0,09g	0,27g
Almamártás Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	153,39kcal	1,77g	4,45g	25,11g	17,10g	0,04g	0,20g
Almás sajtos csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt	242,54kcal	20,23g	11,43g	13,62g	4,40g	0,35g	1,90g
Babgulyás leves sertéshússal Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	229,65kcal	17,21g	6,42g	24,42g	1,06g	0,18g	0,22g
Bácskai rizseshús sertés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	154,29kcal	11,03g	9,68g	4,99g	0,25g	0,45g	0,61g
Banán Összetétel: Banán	115,50kcal	1,43g	0,00g	26,62g	0,00g	0,00g	0,00g
Baromfi párizsi (diéta) Összetétel: Allergén mentes Csirkejő Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Bolognai halas-tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes süritett paradicsom, Vöröshagyma	344,12kcal	12,17g	6,87g	57,36g	9,53g	0,83g	0,43g
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
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 (tejmentes) Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	110,30kcal	2,62g	2,22g	18,63g	0,98g	0,04g	0,22g
Burgonyaleves 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
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: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Csontleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsa 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
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,03g	0,00g
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Frankfurti leves liszt-,tejmentes Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Virsli, Vöröshagyma	151,21kcal	5,46g	8,44g	12,71g	0,56g	0,82g	2,70g
Gomba krémleves tej-, lisztmentes Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	71,01kcal	2,39g	2,24g	10,19g	0,27g	0,08g	0,22g
Gomba leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	79,32kcal	2,76g	2,20g	11,76g	0,99g	0,09g	0,22g
Gombás sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,88kcal	13,22g	8,57g	0,81g	0,25g	0,30g	0,40g
Gyümölcsrizs 'tejes' Összetétel: Fagy. alma, Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Tej '1,5%'	221,10kcal	9,83g	4,60g	34,68g	31,50g	0,30g	2,70g
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
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 'Diéta', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	242,81kcal	20,23g	9,25g	18,50g	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 '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
Kefír Összetétel: Kefír	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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-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
Kifli (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,65g	0,20g
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt 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
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
Lecsós sertészelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,33kcal	13,25g	12,65g	1,97g	0,42g	0,45g	1,53g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	421,84kcal	4,50g	13,72g	68,60g	18,04g	0,30g	1,48g
Mandarin Összetétel: Mandarin	27,00kcal	0,42g	0,00g	5,88g	0,00g	0,00g	0,00g
Meggyleves 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	85,04kcal	1,16g	0,15g	19,33g	15,35g	0,03g	0,00g
Meggy mártás 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	200,20kcal	2,30g	4,89g	35,94g	25,25g	0,15g	0,50g
Méz 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
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,66g	0,00g	9,35g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Natúr sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,51kcal	17,23g	12,06g	5,05g	0,21g	0,30g	0,60g
Pápai sonka (diéta) Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,58g	0,00g
Paprikás burgonya sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Örölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,15g	1,02g
Paprikás sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	102,51kcal	9,45g	4,20g	6,48g	0,00g	0,90g	0,41g
Paradicsom leves Összetétel: Betű teszta, 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
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Paradicsomos káposzta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	135,56kcal	3,87g	2,36g	24,61g	10,97g	0,07g	0,24g
Parajfőzelék tejjel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Örölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	157,13kcal	6,42g	5,62g	20,34g	7,60g	0,40g	1,30g
Párolt csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott'	144,11kcal	20,02g	5,44g	3,26g	0,00g	0,30g	0,50g
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
Pírtott kukoricadara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'	120,74kcal	2,00g	6,12g	14,00g	0,00g	0,06g	0,60g
Rakott brokkoli kölessel sajtos Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin 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
Rakott zöldbab tejfölös Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	297,73kcal	14,23g	20,46g	11,18g	4,21g	0,05g	0,70g
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
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Rostos ivólé 100% narancs Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sertés flekken Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,93kcal	17,44g	10,28g	5,84g	0,42g	0,15g	0,41g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,01g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,58kcal	16,00g	7,04g	0,50g	0,00g	0,01g	0,20g
Sült csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	114,47kcal	19,76g	3,56g	0,40g	0,00g	0,30g	0,30g
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,05kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,15g	0,50g
Szilvaleves 'tejmentes' Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	92,44kcal	0,75g	0,13g	21,53g	17,22g	0,01g	0,00g
Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,20kcal	1,86g	3,17g	15,21g	0,93g	0,18g	0,32g
Tarhonyás csirke (combfilé) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	376,08kcal	19,77g	11,76g	45,91g	0,51g	0,30g	0,71g
Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	115,90kcal	11,19g	4,63g	6,81g	0,78g	0,26g	0,21g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	20,72kcal	0,00g	0,00g	5,06g	5,05g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	20,48kcal	0,00g	0,00g	5,04g	5,03g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	137,62kcal	6,51g	3,04g	21,17g	17,20g	0,20g	1,80g
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,67kcal	5,03g	6,12g	37,01g	0,09g	0,30g	0,60g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,15g	0,00g	0,48g	4,50g
Uborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	24,10kcal	0,60g	0,06g	5,02g	4,00g	0,01g	0,00g
Vadas pulykaapró Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Örölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	226,74kcal	18,10g	14,48g	4,87g	0,53g	0,22g	0,61g
Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	151,21kcal	13,07g	8,70g	4,21g	0,09g	0,30g	0,60g
Vagdalt pogácsa burgonyás Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,15g	0,26g
Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,06g	0,26g
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Örölt 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, Örölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	123,83kcal	5,98g	7,47g	7,44g	2,01g	0,47g	0,62g
Zöldségleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Örölt 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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-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
Alma mártás 'tejmentes' Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	124,99kcal	1,09g	2,05g	24,31g	17,10g	0,03g	0,20g
Alma rostoslé 'dobozos' Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves 'tejmentes' Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	107,37kcal	0,79g	0,16g	24,72g	19,90g	0,03g	0,00g
Almás csirkecomb 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'	211,14kcal	17,63g	9,13g	13,57g	4,40g	0,19g	0,40g
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
Babgulyás leves sertéshússal Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Örlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	229,65kcal	17,21g	6,42g	24,42g	1,06g	0,18g	0,22g
Bácskai rizseshús sertés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Örlt 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
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
Bolognai halas-tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Örlt 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, 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
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 (tejmentes) Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	110,30kcal	2,62g	2,22g	18,63g	0,98g	0,04g	0,22g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-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
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
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,03g	0,00g
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Frankfurti leves liszt-,tejmentes Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Virsli, Vöröshagyma	151,21kcal	5,46g	8,44g	12,71g	0,56g	0,82g	2,70g
Gomba krémleves tej-, lisztmentes Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	71,01kcal	2,39g	2,24g	10,19g	0,27g	0,08g	0,22g
Gomba leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	79,32kcal	2,76g	2,20g	11,76g	0,99g	0,09g	0,22g
Gombás sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,88kcal	13,22g	8,57g	0,81g	0,25g	0,30g	0,40g
Gyümölcsrizs 'tejmentes' Összetétel: Fagy. alma, Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Rizsital	269,10kcal	3,53g	3,10g	56,88g	17,70g	0,30g	0,00g
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 pulykahúsoskrém 'glutén, tejmentes' Összetétel: Liga margarin, Pulykasonka	40,60kcal	4,85g	2,40g	0,05g	0,05g	0,08g	0,60g
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
Jeges tea 0,5l Összetétel: Jeges tea 500ml	900,00kcal	0,00g	0,00g	225,00g	0,00g	0,00g	0,00g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, tejmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	113,02kcal	3,07g	2,23g	19,59g	0,17g	0,01g	0,21g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g
Kifli (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,65g	0,20g
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
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,52kcal	16,84g	8,33g	0,65g	0,13g	0,15g	0,20g
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
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,33kcal	13,25g	12,65g	1,97g	0,42g	0,45g	1,53g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	421,84kcal	4,50g	13,72g	68,60g	18,04g	0,30g	1,48g
Mandarin Összetétel: Mandarin	27,00kcal	0,42g	0,00g	5,88g	0,00g	0,00g	0,00g
Meggyleves 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	85,04kcal	1,16g	0,15g	19,33g	15,35g	0,03g	0,00g
Meggy mártás 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	200,20kcal	2,30g	4,89g	35,94g	25,25g	0,15g	0,50g
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
Molnárka (allergénmentes) Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g	159,00kcal	3,85g	2,05g	30,45g	4,45g	0,35g	0,35g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	224,18kcal	2,40g	3,04g	46,20g	0,00g	0,15g	0,20g
Pápai sonka (diéta) Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,58g	0,00g
Paprikás burgonya sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,15g	1,02g
Paprikás sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	102,51kcal	9,45g	4,20g	6,48g	0,00g	0,90g	0,41g
Paradicsom leves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	122,24kcal	1,81g	3,09g	21,68g	12,48g	0,06g	0,33g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Paradicsomos káposzta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	135,56kcal	3,87g	2,36g	24,61g	10,97g	0,07g	0,24g
Parajfőzelék 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'	159,71kcal	3,82g	6,46g	21,74g	3,00g	0,35g	0,60g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	88,48kcal	0,40g	7,41g	4,98g	0,09g	0,09g	0,80g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	43,65kcal	0,26g	3,25g	3,29g	0,04g	0,06g	0,35g
Párolt zöldségek ínyenc Összetétel: Fagy. ínyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	73,66kcal	3,60g	1,60g	10,80g	0,00g	0,06g	0,00g
Pirított kukoricadara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'	120,74kcal	2,00g	6,12g	14,00g	0,00g	0,06g	0,60g
Rakott brokkoli kölessel tejmentes Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	335,58kcal	20,33g	11,93g	32,45g	2,85g	0,37g	0,57g
Rakott zöldbab tejmentes Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Liga margarin kocka, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Rizsital, Rizsliszt, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	328,37kcal	14,41g	19,84g	20,30g	4,21g	0,08g	0,70g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	96,37kcal	2,56g	5,71g	8,18g	2,09g	0,31g	0,63g
Rizsital Összetétel: Rizsital	120,00kcal	2,00g	2,00g	24,00g	0,00g	0,20g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Rostos ivólé 100% narancs Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sertés flekken Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,93kcal	17,44g	10,28g	5,84g	0,42g	0,15g	0,41g
Sertés flekken 'lisztmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	199,26kcal	17,62g	10,31g	7,89g	0,42g	0,30g	0,41g
Sertés pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,65kcal	17,05g	10,23g	1,63g	0,51g	0,30g	0,41g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,01g	0,10g
Sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,72kcal	12,73g	8,55g	1,36g	0,51g	0,30g	0,41g
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
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,05kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,15g	0,50g
Szilvaleves 'tejmentes' Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	92,44kcal	0,75g	0,13g	21,53g	17,22g	0,01g	0,00g
Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,20kcal	1,86g	3,17g	15,21g	0,93g	0,18g	0,32g
Tarhonyás csirke (combfilé) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	376,08kcal	19,77g	11,76g	45,91g	0,51g	0,30g	0,71g
Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	115,90kcal	11,19g	4,63g	6,81g	0,78g	0,26g	0,21g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes) Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	34,40kcal	1,91g	2,77g	0,43g	0,05g	0,44g	1,04g
Tea (citrommentes) Összetétel: Kristálycukor, Teafű	20,00kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	20,72kcal	0,00g	0,00g	5,06g	5,05g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	20,48kcal	0,00g	0,00g	5,04g	5,03g	0,00g	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
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
Uborka Összetétel: Kigó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	24,10kcal	0,60g	0,06g	5,02g	4,00g	0,01g	0,00g
Vadas pulykaapró 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	212,54kcal	17,76g	13,28g	4,47g	0,53g	0,22g	0,61g
Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	151,21kcal	13,07g	8,70g	4,21g	0,09g	0,30g	0,60g
Vagdalt pogácsa burgonyás Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,15g	0,26g
Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,06g	0,26g
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
Zöldbabfőzelék 'tejmentes' Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	127,57kcal	4,15g	4,19g	17,06g	5,28g	0,02g	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 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'	196,05kcal	7,55g	4,26g	30,31g	14,00g	0,17g	0,48g
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 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	123,83kcal	5,98g	7,47g	7,44g	2,01g	0,47g	0,62g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zsemle (adalékmentes)	143,00kcal	4,35g	0,40g	29,50g	0,15g	0,70g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-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
Alma mártás 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	128,58kcal	1,16g	2,06g	25,10g	17,10g	0,03g	0,20g
Alma rostoslé 'dobozos' Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves (lisztmentes,tejes) Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	120,57kcal	1,72g	0,61g	26,10g	21,28g	0,06g	0,27g
Almás sajtos csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt	242,54kcal	20,23g	11,43g	13,62g	4,40g	0,35g	1,90g
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
Babgulyás leves sertéshússal Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Örlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	229,65kcal	17,21g	6,42g	24,42g	1,06g	0,18g	0,22g
Bácskai rizseshús sertés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Örlt 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
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
Bolognai halas-tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Örlt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes süritett paradicsom, Vöröshagyma	344,12kcal	12,17g	6,87g	57,36g	9,53g	0,83g	0,43g
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
Burgonyafőzelék 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Vöröshagyma	187,54kcal	4,54g	2,39g	33,46g	0,13g	0,15g	0,20g
Burgonyaleves (tejmentes) Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	110,30kcal	2,62g	2,22g	18,63g	0,98g	0,04g	0,22g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-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
Csontleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsa 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
Csontleves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsa tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,58kcal	1,03g	2,12g	8,94g	0,97g	0,05g	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
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,03g	0,00g
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Frankfurti leves liszt-,tejmentes Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Virsli, Vöröshagyma	151,21kcal	5,46g	8,44g	12,71g	0,56g	0,82g	2,70g
Gomba krémleves tej-, lisztmentes Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	71,01kcal	2,39g	2,24g	10,19g	0,27g	0,08g	0,22g
Gomba leves 'lisztmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	77,89kcal	2,73g	2,20g	11,44g	0,99g	0,09g	0,22g
Gombás sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,88kcal	13,22g	8,57g	0,81g	0,25g	0,30g	0,40g
Gyümölcsrizs 'tejes' Összetétel: Fagy. alma, Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Tej '1,5%'	221,10kcal	9,83g	4,60g	34,68g	31,50g	0,30g	2,70g
Házi pulykahúskrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'	69,38kcal	4,29g	5,68g	0,13g	0,05g	0,09g	0,80g
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 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	76,36kcal	1,57g	3,08g	10,19g	3,54g	0,24g	0,33g
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: 0300A1 Gluténmentes Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, tejmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	113,02kcal	3,07g	2,23g	19,59g	0,17g	0,01g	0,21g
Kenyér 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Szárított élesztő	457,04kcal	43,99g	12,44g	42,77g	0,04g	3,81g	1,70g
Kenyér 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Szárított élesztő	157,14kcal	12,57g	6,31g	12,64g	0,03g	1,10g	0,79g
KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES Összetétel: Fagy. köles buci gluténmentes 60g	148,20kcal	2,34g	4,32g	22,80g	0,00g	0,72g	0,54g
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
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt 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
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 'lisztmentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	106,07kcal	2,16g	2,99g	16,55g	0,89g	0,09g	0,53g
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,33kcal	13,25g	12,65g	1,97g	0,42g	0,45g	1,53g
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
Meggy mártás 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	158,55kcal	1,69g	3,90g	28,58g	20,65g	0,15g	0,40g
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
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,66g	0,00g	9,35g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	224,18kcal	2,40g	3,04g	46,20g	0,00g	0,15g	0,20g
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, Örölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,15g	1,02g
Paprikás sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	102,51kcal	9,45g	4,20g	6,48g	0,00g	0,90g	0,41g
Paradicsom leves 'lisztmentes' Összetétel: Betű tészta, Csemege paprika, Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	103,93kcal	1,93g	0,37g	23,06g	12,48g	0,06g	0,03g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Paradicsomos káposzta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	135,56kcal	3,87g	2,36g	24,61g	10,97g	0,07g	0,24g
Parajfőzelék tejjel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Örölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	157,13kcal	6,42g	5,62g	20,34g	7,60g	0,40g	1,30g
Párizsi csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás	279,98kcal	16,44g	19,97g	7,47g	0,04g	0,33g	2,27g
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 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 zöldségek ínyc Összetétel: Fagy. ínyc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	73,66kcal	3,60g	1,60g	10,80g	0,00g	0,06g	0,00g
Petrezselymes túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,56kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Pírtott kukoricadara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'	120,74kcal	2,00g	6,12g	14,00g	0,00g	0,06g	0,60g
Pizzás csiga 60g GLUTÉNMENTES Összetétel: Fagy. Pizzás csiga 60 g GLUTÉNMENTES	147,60kcal	1,80g	6,78g	18,00g	0,48g	0,60g	5,40g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Rakott brokkoli kölessel sajtos Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin 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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rakott zöldbab tejfölös Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	297,73kcal	14,23g	20,46g	11,18g	4,21g	0,05g	0,70g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	96,37kcal	2,56g	5,71g	8,18g	2,09g	0,31g	0,63g
Rostos almalé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Rostos ivólé 100% narancs Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sertés flekken 'lisztmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	199,26kcal	17,62g	10,31g	7,89g	0,42g	0,30g	0,41g
Sertés pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,65kcal	17,05g	10,23g	1,63g	0,51g	0,30g	0,41g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,01g	0,10g
Sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,72kcal	12,73g	8,55g	1,36g	0,51g	0,30g	0,41g
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
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 'lisztmentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,71kcal	1,87g	3,17g	15,38g	1,02g	0,18g	0,32g
Tarhonyás csirke 'lisztmentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	363,09kcal	19,64g	10,82g	44,99g	0,51g	0,12g	0,61g
Tárkonyos csirkeraguleves (gluténmentes) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	118,63kcal	11,28g	4,63g	7,33g	0,97g	0,33g	0,21g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teaű	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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,67kcal	5,03g	6,12g	37,01g	0,09g	0,30g	0,60g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,15g	0,00g	0,48g	4,50g
Uborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	24,10kcal	0,60g	0,06g	5,02g	4,00g	0,01g	0,00g
Vadas pulykaapró 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	212,54kcal	17,76g	13,28g	4,47g	0,53g	0,22g	0,61g
Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	151,21kcal	13,07g	8,70g	4,21g	0,09g	0,30g	0,60g
Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,06g	0,26g
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
Zöldbabfőzelék (tej-, lisztmentes) Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	142,65kcal	4,45g	4,23g	20,37g	5,28g	0,02g	0,47g
Zöldborsos 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 tejjel 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	224,42kcal	9,00g	4,89g	34,52g	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 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	123,83kcal	5,98g	7,47g	7,44g	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

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-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
Alma mártás tejmentes 'cukormentes' Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	104,99kcal	1,09g	2,05g	19,31g	12,10g	0,03g	0,20g
Almaleves (liszt-, tej-, cukormentes) Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	63,78kcal	0,72g	0,15g	13,93g	9,90g	0,03g	0,00g
Almás csirkecomb 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'	211,14kcal	17,63g	9,13g	13,57g	4,40g	0,19g	0,40g
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
ásványvíz 0,5 liter Összetétel: Ásványvíz 0,5l	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Bácskai rizseshús 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
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
Bolognai halas-teszta 'serteshús-, cukormentes' Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	300,78kcal	10,72g	5,37g	51,54g	3,53g	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
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
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 (tejmentes) Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	110,30kcal	2,62g	2,22g	18,63g	0,98g	0,04g	0,22g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,03g	0,00g
Csirkemájkrém 30g Összetétel: Csirke májaskrém 30g	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkepaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	146,86kcal	16,89g	7,89g	1,31g	0,34g	0,06g	0,41g
Csontleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsa 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
Dzsem (diabetikus) Összetétel: Diabetikus dzsem	112,00kcal	0,00g	0,00g	27,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,03g	0,00g
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Frankfurti leves liszt-,tejmentes Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Virsli, Vöröshagyma	151,21kcal	5,46g	8,44g	12,71g	0,56g	0,82g	2,70g
Gomba krémleves tej-, lisztmentes Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	71,01kcal	2,39g	2,24g	10,19g	0,27g	0,08g	0,22g
Gomba leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	79,32kcal	2,76g	2,20g	11,76g	0,99g	0,09g	0,22g
Gombás sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,88kcal	13,22g	8,57g	0,81g	0,25g	0,30g	0,40g
Gránátos kocka Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fodros nagykocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	337,36kcal	4,36g	7,90g	60,19g	0,42g	0,30g	0,71g
Hagymás burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Vöröshagyma	224,33kcal	5,09g	4,29g	37,55g	0,34g	0,09g	0,40g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Káposzta saláta 'Cukormentes' Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Folyékony édesítőszer, Köménymag, Só 'jódozott'	25,84kcal	1,30g	0,17g	4,69g	0,00g	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
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposztafőzelék tej, lisztmentes Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Rizsliszt, Só 'jódozott'	218,04kcal	5,49g	5,30g	35,30g	0,00g	0,15g	0,50g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
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
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt 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, Félzsiros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,15kcal	2,93g	1,37g	0,84g	0,04g	0,03g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs '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
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,33kcal	13,25g	12,65g	1,97g	0,42g	0,45g	1,53g
Meggyleves (cukormentes, tejment.) Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	66,48kcal	1,19g	0,15g	14,65g	10,35g	0,03g	0,00g
Meggy mártás (diab.tejment) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	118,26kcal	1,69g	2,98g	20,58g	12,65g	0,15g	0,30g
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
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	224,18kcal	2,40g	3,04g	46,20g	0,00g	0,15g	0,20g
Pápai sonka (diéta) Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,58g	0,00g
Paprikás burgonya sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,15g	1,02g
Paprikás sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	102,51kcal	9,45g	4,20g	6,48g	0,00g	0,90g	0,41g
Paradicsom leves 'Cukormentes' Összetétel: Betű tészta, Csemege paprika, Fagy. zeller, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	57,95kcal	1,84g	0,34g	11,73g	2,48g	0,06g	0,03g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paradicsomos káposzta cukormentes Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Folyékony édesítőszer, Köménymag, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	103,56kcal	3,87g	2,36g	16,61g	2,97g	0,07g	0,24g
Parajfőzelék (cukor-, tejmentes) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Folyékony édesítőszer, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'	164,29kcal	3,82g	8,30g	18,74g	0,00g	0,27g	0,80g
Párizsi csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás	279,98kcal	16,44g	19,97g	7,47g	0,04g	0,33g	2,27g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	88,48kcal	0,40g	7,41g	4,98g	0,09g	0,09g	0,80g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	43,65kcal	0,26g	3,25g	3,29g	0,04g	0,06g	0,35g
Párolt zöldségek ínycenc Összetétel: Fagy. ínycenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	73,66kcal	3,60g	1,60g	10,80g	0,00g	0,06g	0,00g
Párolt zöldségek ínycenc Összetétel: Fagy. ínycenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	119,54kcal	6,00g	2,30g	18,00g	0,00g	0,15g	0,00g
Petrezselymes túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,56kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Pírtott kukoricadara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'	120,74kcal	2,00g	6,12g	14,00g	0,00g	0,06g	0,60g
Pírtott tarhonya 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	258,53kcal	2,43g	6,72g	46,48g	0,13g	0,30g	0,60g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Pulykaragu leves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,07kcal	11,10g	8,44g	5,50g	0,39g	0,31g	0,41g
Rakott brokkoli kölessel tejmentes Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	335,58kcal	20,33g	11,93g	32,45g	2,85g	0,37g	0,57g
Rakott zöldbab tejmentes Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Liga margarin kocka, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Rizsital, Rizsliszt, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	328,37kcal	14,41g	19,84g	20,30g	4,21g	0,08g	0,70g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	96,37kcal	2,56g	5,71g	8,18g	2,09g	0,31g	0,63g
Sajtos tészta (diabetikus) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Tejföl '12%', Trappista sajt	329,20kcal	9,14g	11,47g	46,61g	0,00g	0,43g	4,15g
Sertés flekken Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,93kcal	17,44g	10,28g	5,84g	0,42g	0,15g	0,41g
Sertés flekken 'lisztmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	199,26kcal	17,62g	10,31g	7,89g	0,42g	0,30g	0,41g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertés pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,65kcal	17,05g	10,23g	1,63g	0,51g	0,30g	0,41g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Örlt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,01g	0,10g
Sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,72kcal	12,73g	8,55g	1,36g	0,51g	0,30g	0,41g
Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood' Összetétel: Sonkás májaskrém	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Szilvaleves (diabetikus) Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	51,38kcal	0,91g	0,72g	9,72g	5,22g	0,03g	0,00g
Tarhonyaleves (burgonyamentes) Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Örlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	71,50kcal	1,22g	2,20g	11,43g	1,02g	0,18g	0,22g
Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Örlt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	115,90kcal	11,19g	4,63g	6,81g	0,78g	0,26g	0,21g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
Tea (diabetikus) Összetétel: Citromlé 40%, Folyékony édesítőszer, Teafű	0,72kcal	0,00g	0,00g	0,06g	0,05g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó (diabetikus) Összetétel: Folyékony édesítőszer, Tea filteres	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejberizs (diabetikus) Összetétel: Folyékony édesítőszer, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	102,10kcal	6,45g	3,03g	12,38g	9,20g	0,23g	1,80g
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Örlt 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: 1300A1 Diabetesz Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-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: Kigýó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta 'Cukormentes' Összetétel: Bioecet, Folyékony édesítőszer, Kigýó uborka, Só 'jódozott'	8,49kcal	0,70g	0,07g	1,19g	0,00g	0,15g	0,00g
Vadas pulykaapró 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Örölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	212,54kcal	17,76g	13,28g	4,47g	0,53g	0,22g	0,61g
Vagdalt (diabetikus) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	217,40kcal	11,18g	16,28g	4,83g	0,34g	0,15g	0,21g
Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	151,21kcal	13,07g	8,70g	4,21g	0,09g	0,30g	0,60g
Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,06g	0,26g
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
Zöldbabfőzelék (tejfölös,cukormentes) Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	130,27kcal	4,39g	5,15g	15,25g	3,28g	0,07g	0,47g
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	75,17kcal	3,19g	1,31g	12,08g	2,98g	0,05g	0,15g
Zöldborsófőzelék 'Cukormentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Folyékony édesítőszer, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	202,11kcal	9,61g	4,94g	28,11g	8,34g	0,21g	0,85g
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, Örölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	123,83kcal	5,98g	7,47g	7,44g	2,01g	0,47g	0,62g
Zöldségleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	68,62kcal	1,83g	2,61g	8,90g	1,94g	0,07g	0,27g