

HÉTFŐ 2024.12.02.	KEDD 2024.12.03.	SZERDA 2024.12.04.	CSÜTÖRTÖK 2024.12.05.	PÉNTEK 2024.12.06.
<p><b>Tízórai</b></p> <p>Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p><b>Ebéd A</b></p> <p>Öszibarackleves tejfel 'lisztmentes' (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;</p>	<p><b>Uzsonna</b></p> <p>Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;</p>	<p><b>Tízórai</b></p> <p>Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p><b>Ebéd A</b></p> <p>Csontleves 'lisztmentes'; Hentes sertésragu 'lisztmentes' (11)*; Tört burgonya; Alma;</p>
<p><b>Tízórai</b></p> <p>Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;</p>	<p><b>Ebéd A</b></p> <p>Zöldségleves 'lisztmentes'; Sertés sült; Burgonyafőzelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p><b>Uzsonna</b></p> <p>Csike pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Jégcsapretek; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;</p>	<p><b>Tízórai</b></p> <p>Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Jégcsapretek;</p>	<p><b>Ebéd A</b></p> <p>Burgonyaleves (tejmentes); Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes'; Zöldbabfőzelék tejfőlös 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Mandarin;</p>
<p><b>Tízórai</b></p> <p>Ovoda: EN=670,54kcal FH=51,79g ZS=22,84g SZH=51,97g CK=0,04g SO=4,28g IZS=6,90g Iskola: EN=702,14kcal FH=54,39g ZS=25,14g SZH=51,97g CK=0,04g SO=4,45g IZS=8,40g Kisiskola: EN=1.190,58kcal FH=100,98g ZS=39,86g SZH=94,79g CK=0,08g SO=8,41g IZS=11,69g</p>	<p><b>Tízórai</b></p> <p>Ovoda: EN=585,14kcal FH=49,39g ZS=21,37g SZH=49,28g CK=6,04g SO=3,96g IZS=6,00g Iskola: EN=587,54kcal FH=49,59g ZS=21,39g SZH=49,62g CK=6,04g SO=3,96g IZS=6,00g Kisiskola: EN=1.045,78kcal FH=93,68g ZS=33,64g SZH=92,56g CK=6,08g SO=7,76g IZS=7,70g</p>	<p><b>Tízórai</b></p> <p>Ovoda: EN=576,54kcal FH=50,19g ZS=18,94g SZH=51,97g CK=9,24g SO=4,01g IZS=4,20g Iskola: EN=598,54kcal FH=51,74g ZS=19,69g SZH=54,27g CK=1,54g SO=4,06g IZS=4,65g Kisiskola: EN=1.077,58kcal FH=97,28g ZS=32,88g SZH=93,94g CK=1,88g SO=7,91g IZS=8,80g</p>	<p><b>Tízórai</b></p> <p>Ovoda: EN=523,28kcal FH=46,05g ZS=16,28g SZH=48,50g CK=6,09g SO=4,31g IZS=2,53g Iskola: EN=545,62kcal FH=48,11g ZS=16,63g SZH=51,21g CK=1,11g SO=4,81g IZS=2,67g Kisiskola: EN=1.017,66kcal FH=93,13g ZS=29,24g SZH=96,31g CK=1,91g SO=8,88g IZS=4,43g</p>	<p><b>Tízórai</b></p> <p>Ovoda: EN=580,74kcal FH=50,52g ZS=18,97g SZH=52,33g CK=9,24g SO=4,01g IZS=4,20g Iskola: EN=605,54kcal FH=52,29g ZS=19,74g SZH=54,87g CK=11,54g SO=4,06g IZS=4,65g Kisiskola: EN=1.085,98kcal FH=97,94g ZS=32,94g SZH=100,06g CK=1,88g SO=7,91g IZS=8,80g</p>
<p><b>Tízórai</b></p> <p>Ovoda: EN=491,74kcal FH=21,04g ZS=19,64g SZH=76,32g CK=21,41g SO=0,34g IZS=1,89g Iskola: EN=647,79kcal FH=25,41g ZS=26,14g SZH=99,79g CK=21,41g SO=0,54g IZS=2,25g Kisiskola: EN=783,54kcal FH=29,68g ZS=31,83g SZH=122,22g CK=3,35g SO=0,82g IZS=2,81g</p>	<p><b>Tízórai</b></p> <p>Ovoda: EN=554,60kcal FH=35,86g ZS=18,76g SZH=55,83g CK=2,19g SO=1,47g IZS=1,37g Iskola: EN=655,34kcal FH=41,49g ZS=22,88g SZH=65,04g CK=2,67g SO=1,78g IZS=1,62g Kisiskola: EN=834,40kcal FH=57,36g ZS=26,48g SZH=85,16g CK=3,25g SO=2,89g IZS=2,02g</p>	<p><b>Tízórai</b></p> <p>Ovoda: EN=590,52kcal FH=23,40g ZS=22,53g SZH=71,19g CK=11,18g SO=0,39g IZS=1,87g Iskola: EN=787,34kcal FH=29,62g ZS=22,51g SZH=97,74g CK=18,99g SO=0,70g IZS=2,48g Kisiskola: EN=954,83kcal FH=33,41g ZS=35,28g SZH=122,58g CK=24,27g SO=1,18g IZS=2,98g</p>	<p><b>Tízórai</b></p> <p>Ovoda: EN=475,31kcal FH=21,81g ZS=15,49g SZH=56,88g CK=1,37g SO=0,84g IZS=1,23g Iskola: EN=645,30kcal FH=30,41g ZS=22,51g SZH=73,34g CK=1,98g SO=1,43g IZS=1,95g Kisiskola: EN=763,48kcal FH=36,66g ZS=26,12g SZH=87,29g CK=2,50g SO=1,91g IZS=2,15g</p>	<p><b>Tízórai</b></p> <p>Ovoda: EN=574,19kcal FH=31,26g ZS=20,51g SZH=62,30g CK=6,50g SO=1,22g IZS=1,98g Iskola: EN=719,40kcal FH=38,35g ZS=24,88g SZH=80,11g CK=8,98g SO=1,41g IZS=2,31g Kisiskola: EN=936,82kcal FH=56,98g ZS=29,00g SZH=105,50g CK=10,37g SO=2,56g IZS=2,71g</p>
<p><b>Tízórai</b></p> <p>Ovoda: EN=522,64kcal FH=44,43g ZS=15,94g SZH=50,47g CK=0,04g SO=3,81g IZS=2,40g Iskola: EN=535,04kcal FH=44,59g ZS=15,94g SZH=52,27g CK=0,04g SO=3,81g IZS=2,40g Kisiskola: EN=927,08kcal FH=88,58g ZS=28,38g SZH=96,04g CK=0,08g SO=7,61g IZS=4,10g</p>	<p><b>Tízórai</b></p> <p>Ovoda: EN=548,54kcal FH=43,99g ZS=15,94g SZH=59,25g CK=16,46g SO=3,81g IZS=2,40g Iskola: EN=548,54kcal FH=43,99g ZS=15,94g SZH=59,25g CK=16,46g SO=3,81g IZS=2,40g Kisiskola: EN=1.005,58kcal FH=87,98g ZS=28,38g SZH=102,02g CK=1,6,50g SO=7,61g IZS=4,10g</p>	<p><b>Tízórai</b></p> <p>Ovoda: EN=201,90kcal FH=6,07g ZS=9,43g SZH=24,02g CK=0,00g SO=1,02g IZS=1,40g Iskola: EN=222,70kcal FH=7,69g ZS=9,03g SZH=25,12g CK=0,00g SO=1,32g IZS=1,56g Kisiskola: EN=381,30kcal FH=1,34g ZS=13,65g SZH=48,47g CK=0,00g SO=2,19g IZS=2,18g</p>	<p><b>Tízórai</b></p> <p>Ovoda: EN=560,84kcal FH=46,90g ZS=21,59g SZH=46,05g CK=0,10g SO=4,20g IZS=2,93g Iskola: EN=563,24kcal FH=47,10g ZS=21,61g SZH=45,39g CK=0,10g SO=4,20g IZS=2,93g Kisiskola: EN=1.121,68kcal FH=93,80g ZS=43,18g SZH=90,10g CK=0,20g SO=8,38g IZS=5,86g</p>	<p><b>Tízórai</b></p> <p>Ovoda: EN=551,04kcal FH=43,99g ZS=15,94g SZH=57,77g CK=13,29g SO=3,81g IZS=2,40g Iskola: EN=551,04kcal FH=43,99g ZS=15,94g SZH=57,77g CK=13,29g SO=3,81g IZS=2,40g Kisiskola: EN=1.070,58kcal FH=87,98g ZS=28,38g SZH=115,54g CK=26,58g SO=7,61g IZS=4,10g</p>



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

**SULLI-HOST**  
Étlap név:  
0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;  
TZS=Telített zsír;  
E-mail: [email@sulli-host.hu](mailto:email@sulli-host.hu)

Détás ételtek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI ([www.ovi-szegedvaros.hu](http://www.ovi-szegedvaros.hu)), NGSZ ([www.ngsz.hu](http://www.ngsz.hu)) valamint a SULLI-HOST Kft. ([www.sulli-host.hu](http://www.sulli-host.hu)) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

**Sulli-Host**  
Étkezéstervezési Rendszer 3.0

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

SZOMBAT 2024.12.07.		VASÁRNAP 2024.12.08.		Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';		Almaleves (lisztmentes, tejles) (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;		Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';					
Ovoda: 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	Ovoda: EN=540 90kcal FH=24,25g ZS=17,02g SZH=66,76g CK=23,19g SÓ=1,11g TZS=1,29g	Iskola: EN=671 34kcal FH=30,94g ZS=19,92g SZH=65,29g CK=31,31g SÓ=1,97g TZS=1,48g	K. Iskola: EN=781 22kcal FH=34,53g ZS=22,14g SZH=102,33g CK=38,80g SÓ=2,01g TZS=1,77g	Ovoda: EN=502 54kcal FH=46,05g ZS=16,28g SZH=43,44g CK=0,04g SÓ=4,31g TZS=2,53g	Iskola: EN=516 54kcal FH=48,11g ZS=16,63g SZH=44,12g CK=0,04g SÓ=4,81g TZS=2,67g	K. Iskola: EN=980 58kcal FH=83,13g ZS=29,24g SZH=87,22g CK=0,08g SÓ=8,88g TZS=4,43g	
Ovoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	K. Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Ovoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	K. Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Ovoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	K. Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
 6724 Szeged, Kenyér-Értéki út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
 E-mail: [mail@sull-host.hu](mailto:mail@sull-host.hu)

**Étlap név:**  
**0300A1 Gluténmentes**

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=Fákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Ken-dioxid; 14=Csillogfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek  
 Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a  
 Szegedi OVI ([www.ovi.szegedvaros.hu](http://www.ovi.szegedvaros.hu)), NGSZ ([www.ngsz.hu](http://www.ngsz.hu)) valamint a SULL-HOST  
 Kft. ([www.sull-host.hu](http://www.sull-host.hu)) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a  
 SULL-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)  
**Sull-Host**  
**Étkezési**  
**Rendszer 3.0**

HÉTFO	2024.12.09.	KEDD	2024.12.10.	SZERDA	2024.12.11.	CSÜTÖRTÖK	2024.12.12.	PÉNTEK	2024.12.13.
Tiszórai									
Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';	Rizsleves; Chilis bab diéta; Kenyér 'gluténmentes';	Ebéd A	Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldbaprika;	Uzsonna					
Ovoda: EN=577,72kcal FH=46,60g ZS=21,56g SZH=49,58g CK=5,13g SO=4,20g Tzs=2,93g	Ovoda: EN=544,26kcal FH=34,05g ZS=21,81g SZH=52,53g CK=1,35g SO=1,32g Tzs=1,14g	Ovoda: EN=461,54kcal FH=24,55g ZS=20,32g SZH=35,08g CK=1,35g SO=0,18g Tzs=1,27g	Ovoda: EN=461,54kcal FH=24,55g ZS=20,32g SZH=35,08g CK=1,35g SO=0,18g Tzs=1,27g	Ovoda: EN=617,47kcal FH=38,02g ZS=11,96g SZH=62,76g CK=1,69g SO=1,46g Tzs=2,14g	Ovoda: EN=556,43kcal FH=28,48g ZS=11,62g SZH=50,42g CK=1,64g SO=2,88g Tzs=1,19g	Ovoda: EN=610,64kcal FH=50,63g ZS=18,94g SZH=65,67g CK=5,24g SO=4,01g Tzs=4,20g	Ovoda: EN=610,64kcal FH=50,63g ZS=18,94g SZH=65,67g CK=5,24g SO=4,01g Tzs=4,20g	Ovoda: EN=547,88kcal FH=46,59g ZS=18,94g SZH=48,13g CK=5,13g SO=4,14g Tzs=3,48g	Ovoda: EN=547,88kcal FH=46,59g ZS=18,94g SZH=48,13g CK=5,13g SO=4,14g Tzs=3,48g
Iskola: EN=585,98kcal FH=46,60g ZS=21,56g SZH=51,60g CK=1,15g SO=4,20g Tzs=2,93g	Iskola: EN=708,11kcal FH=42,61g ZS=30,35g SZH=65,07g CK=3,44g SO=1,54g Tzs=1,41g	Iskola: EN=595,28kcal FH=31,05g ZS=25,15g SZH=46,53g CK=1,90g SO=0,47g Tzs=1,59g	Iskola: EN=595,28kcal FH=31,05g ZS=25,15g SZH=46,53g CK=1,90g SO=0,47g Tzs=1,59g	Iskola: EN=728,94kcal FH=44,37g ZS=24,53g SZH=68,91g CK=2,07g SO=1,68g Tzs=2,71g	Iskola: EN=671,20kcal FH=32,54g ZS=13,93g SZH=58,41g CK=2,35g SO=3,41g Tzs=1,39g	Iskola: EN=645,04kcal FH=52,34g ZS=19,69g SZH=64,77g CK=1,54g SO=4,06g Tzs=4,65g	Iskola: EN=645,04kcal FH=52,34g ZS=19,69g SZH=64,77g CK=1,54g SO=4,06g Tzs=4,65g	Iskola: EN=594,82kcal FH=49,19g ZS=21,94g SZH=50,48g CK=1,19g SO=4,47g Tzs=4,58g	Iskola: EN=594,82kcal FH=49,19g ZS=21,94g SZH=50,48g CK=1,19g SO=4,47g Tzs=4,58g
Kisiskola: EN=1181,32kcal FH=93,20g ZS=43,12g SZH=98,15g CK=9,26g SO=8,38g Tzs=8,86g	Kisiskola: EN=898,44kcal FH=59,38g ZS=33,93g SZH=87,80g CK=4,19g SO=2,65g Tzs=1,77g	Kisiskola: EN=711,04kcal FH=53,44g ZS=30,33g SZH=91,92g CK=2,38g SO=0,62g Tzs=1,99g	Kisiskola: EN=711,04kcal FH=53,44g ZS=30,33g SZH=91,92g CK=2,38g SO=0,62g Tzs=1,99g	Kisiskola: EN=975,75kcal FH=62,88g ZS=28,92g SZH=103,25g CK=24,55g SO=2,85g Tzs=3,55g	Kisiskola: EN=882,78kcal FH=49,16g ZS=15,18g SZH=130,55g CK=30,67g SO=5,01g Tzs=1,58g	Kisiskola: EN=1124,08kcal FH=97,88g ZS=32,88g SZH=109,84g CK=13,88g SO=7,91g Tzs=6,89g	Kisiskola: EN=1124,08kcal FH=97,88g ZS=32,88g SZH=109,84g CK=13,88g SO=7,91g Tzs=6,89g	Kisiskola: EN=1079,16kcal FH=94,48g ZS=35,88g SZH=95,38g CK=9,25g SO=8,43g Tzs=6,89g	Kisiskola: EN=1079,16kcal FH=94,48g ZS=35,88g SZH=95,38g CK=9,25g SO=8,43g Tzs=6,89g
Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldborsó leves 'lisztmentes'; Sajtszórat (2)*; Alma;	Csirkecomb; Finomfőzelék tejles (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Csikemájkrem 30g; Kenyér 'gluténmentes'; Jégcsapretek;	Petrezselymes túrókrém (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
Ovoda: EN=670,74kcal FH=51,79g ZS=22,84g SZH=51,92g CK=0,04g SO=4,28g Tzs=6,90g	Ovoda: EN=540,44kcal FH=47,71g ZS=19,04g SZH=44,60g CK=0,04g SO=4,20g Tzs=3,35g	Ovoda: EN=540,44kcal FH=47,71g ZS=19,04g SZH=44,60g CK=0,04g SO=4,20g Tzs=3,35g	Ovoda: EN=540,44kcal FH=47,71g ZS=19,04g SZH=44,60g CK=0,04g SO=4,20g Tzs=3,35g	Ovoda: EN=540,44kcal FH=47,71g ZS=19,04g SZH=44,60g CK=0,04g SO=4,20g Tzs=3,35g	Ovoda: EN=481,60kcal FH=46,26g ZS=13,79g SZH=43,42g CK=0,04g SO=3,82g Tzs=1,70g	Ovoda: EN=670,74kcal FH=51,79g ZS=22,84g SZH=51,92g CK=0,04g SO=4,28g Tzs=6,90g	Ovoda: EN=670,74kcal FH=51,79g ZS=22,84g SZH=51,92g CK=0,04g SO=4,28g Tzs=6,90g	Ovoda: EN=547,88kcal FH=46,59g ZS=18,94g SZH=48,13g CK=5,13g SO=4,14g Tzs=3,48g	Ovoda: EN=547,88kcal FH=46,59g ZS=18,94g SZH=48,13g CK=5,13g SO=4,14g Tzs=3,48g
Iskola: EN=702,74kcal FH=54,39g ZS=25,14g SZH=51,97g CK=0,04g SO=4,45g Tzs=8,40g	Iskola: EN=543,24kcal FH=47,93g ZS=19,08g SZH=44,84g CK=0,04g SO=4,20g Tzs=3,35g	Iskola: EN=543,24kcal FH=47,93g ZS=19,08g SZH=44,84g CK=0,04g SO=4,20g Tzs=3,35g	Iskola: EN=543,24kcal FH=47,93g ZS=19,08g SZH=44,84g CK=0,04g SO=4,20g Tzs=3,35g	Iskola: EN=543,24kcal FH=47,93g ZS=19,08g SZH=44,84g CK=0,04g SO=4,20g Tzs=3,35g	Iskola: EN=507,43kcal FH=48,00g ZS=15,49g SZH=44,12g CK=0,04g SO=3,82g Tzs=1,70g	Iskola: EN=702,74kcal FH=54,39g ZS=25,14g SZH=51,97g CK=0,04g SO=4,45g Tzs=8,40g	Iskola: EN=702,74kcal FH=54,39g ZS=25,14g SZH=51,97g CK=0,04g SO=4,45g Tzs=8,40g	Iskola: EN=594,82kcal FH=49,19g ZS=21,94g SZH=50,48g CK=1,19g SO=4,47g Tzs=4,58g	Iskola: EN=594,82kcal FH=49,19g ZS=21,94g SZH=50,48g CK=1,19g SO=4,47g Tzs=4,58g
Kisiskola: EN=1180,58kcal FH=100,98g ZS=39,98g SZH=94,79g CK=0,08g SO=8,41g Tzs=11,60g	Kisiskola: EN=1080,88kcal FH=82,87g ZS=38,08g SZH=98,20g CK=0,08g SO=6,39g Tzs=6,70g	Kisiskola: EN=1080,88kcal FH=82,87g ZS=38,08g SZH=98,20g CK=0,08g SO=6,39g Tzs=6,70g	Kisiskola: EN=1080,88kcal FH=82,87g ZS=38,08g SZH=98,20g CK=0,08g SO=6,39g Tzs=6,70g	Kisiskola: EN=1080,88kcal FH=82,87g ZS=38,08g SZH=98,20g CK=0,08g SO=6,39g Tzs=6,70g	Kisiskola: EN=977,40kcal FH=92,87g ZS=28,78g SZH=87,24g CK=0,08g SO=7,62g Tzs=3,40g	Kisiskola: EN=1180,58kcal FH=100,98g ZS=39,98g SZH=94,79g CK=0,08g SO=8,41g Tzs=11,60g	Kisiskola: EN=1180,58kcal FH=100,98g ZS=39,98g SZH=94,79g CK=0,08g SO=8,41g Tzs=11,60g	Kisiskola: EN=1079,16kcal FH=94,48g ZS=35,88g SZH=95,38g CK=9,25g SO=8,43g Tzs=6,89g	Kisiskola: EN=1079,16kcal FH=94,48g ZS=35,88g SZH=95,38g CK=9,25g SO=8,43g Tzs=6,89g



**SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
 6724 Szeged, Kenyértéglári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
 E-mail: [mail@sull-host.hu](mailto:mail@sull-host.hu)

**Étlap név: 0300A1 Gluténmentes**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO.  
 TZS=Telített zsírf.  
 (\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Pinhatesűtök  
 Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi-szegedkaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Sull-Host  
Étkeztetési  
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	SZOMBAT 2024.12.14.	SZOMBAT 2024.12.14.	SZOMBAT 2024.12.14.	VASÁRNAP 2024.12.15.	VASÁRNAP 2024.12.15.	VASÁRNAP 2024.12.15.
Tej (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér gluténmentes;	Meggylevés 'liszt-, tejmentes'; Bácskai rizsseshús sertés; Csemege uborka (11)*;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';	Ovoda: 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=1178,08kcal FH=102,28g ZS=41,36g SZH=100,34g CK=14,18g SÓ=8,91g TZS=9,80g	Ovoda: EN=344,61kcal FH=15,43g ZS=10,00g SZH=61,24g CK=16,75g SÓ=1,38g TZS=0,62g Iskola: EN=444,94kcal FH=18,73g ZS=12,78g SZH=79,23g CK=25,66g SÓ=1,84g TZS=0,82g K. Iskola: EN=534,67kcal FH=21,85g ZS=15,54g SZH=94,90g CK=32,28g SÓ=2,16g TZS=1,03g	Ovoda: EN=557,24kcal FH=46,60g ZS=21,56g SZH=44,54g CK=0,10g SÓ=4,20g TZS=2,93g Iskola: EN=557,24kcal FH=46,60g ZS=21,56g SZH=44,54g CK=0,10g SÓ=4,20g TZS=2,93g K. Iskola: EN=1114,48kcal FH=93,20g ZS=43,12g SZH=89,08g CK=0,20g SÓ=8,39g TZS=5,86g	Ovoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g K. Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Ovoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g K. Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Ovoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g K. Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk	SULL-HOST 6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015; Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@sull-host.hu	Étlap név: 0300A1 Gluténmentes						



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

Étlap név:  
0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;  
TZS=Telített zsír  
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Sull-Host Étkezéstervezési Rendszer 3.0  
(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a Sull-Host Kft. diétetikusától kérheti az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)  
g=Hal; 10=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édeslőszer; 16=Puhatestűek

HÉTFŐ 2024.12.16.		KEDD 2024.12.17.		SZERDA 2024.12.18.		CSÜTÖRTÖK 2024.12.19.		PÉNTEK 2024.12.20.	
Téj (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Rostos ivólé 100% narancs; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Téj (2)*; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';		Alma rostoslé 'dobozos'; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Kefir (2)*; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'gluténmentes';	
Tízórai		Ebéd A		Uzsonna		Paradicsomos harcsapástom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';		Paradicsomos leves liszt-,tejmentes; Darásmetélt; Narancs;	
Ovoda: EN=636,54kcal FH=50,19g ZS=18,94g SZH=68,48g CK=52,65g SO=4,01g TZS=4,20g		Ovoda: EN=682,14kcal FH=10,59g ZS=16,70g SZH=14,30g CK=32,56g SO=1,28g TZS=3,41g		Ovoda: EN=507,77kcal FH=26,28g ZS=15,17g SZH=61,03g CK=16,35g SO=0,69g TZS=2,60g		Ovoda: EN=512,20kcal FH=21,77g ZS=17,44g SZH=58,23g CK=18,08g SO=0,14g TZS=1,22g		Ovoda: EN=616,74kcal FH=45,99g ZS=19,34g SZH=48,17g CK=0,16g SO=4,21g TZS=3,60g	
Iskola: EN=658,54kcal FH=51,74g ZS=19,69g SZH=70,75g CK=27,96g SO=4,08g TZS=4,65g		Iskola: EN=875,50kcal FH=15,11g ZS=23,02g SZH=14,79g CK=38,70g SO=2,09g TZS=5,22g		Iskola: EN=643,42kcal FH=33,41g ZS=19,08g SZH=78,53g CK=22,27g SO=0,88g TZS=3,17g		Iskola: EN=693,53kcal FH=27,17g ZS=23,56g SZH=82,30g CK=25,40g SO=0,27g TZS=1,73g		Iskola: EN=656,94kcal FH=47,99g ZS=22,74g SZH=52,57g CK=0,28g SO=4,61g TZS=4,80g	
Kisiskola: EN=1137,58kcal FH=97,28g ZS=32,88g SZH=115,82g CK=30,30g SO=7,91g TZS=6,80g		Kisiskola: EN=1009,71kcal FH=17,23g ZS=26,07g SZH=17,02g CK=38,83g SO=2,18g TZS=5,47g		Kisiskola: EN=775,81kcal FH=41,66g ZS=23,55g SZH=92,19g CK=28,89g SO=1,21g TZS=4,07g		Kisiskola: EN=850,61kcal FH=31,95g ZS=29,51g SZH=101,43g CK=32,80g SO=0,39g TZS=2,23g		Kisiskola: EN=134,08kcal FH=92,98g ZS=36,88g SZH=95,54g CK=0,38g SO=8,61g TZS=7,10g	
Ovoda: EN=670,74kcal FH=51,79g ZS=22,84g SZH=51,92g CK=0,04g SO=4,28g TZS=6,90g		Ovoda: EN=494,54kcal FH=44,59g ZS=16,03g SZH=43,67g CK=0,04g SO=3,81g TZS=2,40g		Ovoda: EN=485,14kcal FH=46,56g ZS=13,82g SZH=43,93g CK=0,04g SO=3,82g TZS=1,70g		Ovoda: EN=181,70kcal FH=2,24g ZS=6,78g SZH=25,70g CK=0,48g SO=0,60g TZS=5,40g		Ovoda: EN=502,54kcal FH=46,05g ZS=16,28g SZH=43,44g CK=0,04g SO=4,31g TZS=2,53g	
Iskola: EN=702,14kcal FH=54,38g ZS=25,14g SZH=51,97g CK=0,04g SO=4,45g TZS=8,40g		Iskola: EN=844,08kcal FH=41,02g ZS=38,62g SZH=82,88g CK=23,31g SO=1,98g TZS=2,58g		Iskola: EN=643,42kcal FH=33,41g ZS=19,08g SZH=78,53g CK=22,27g SO=0,88g TZS=3,17g		Iskola: EN=633,53kcal FH=27,17g ZS=23,56g SZH=82,30g CK=25,40g SO=0,27g TZS=1,73g		Iskola: EN=616,74kcal FH=45,99g ZS=19,34g SZH=48,17g CK=0,16g SO=4,21g TZS=3,60g	
Kisiskola: EN=1190,58kcal FH=100,98g ZS=39,88g SZH=115,82g CK=30,30g SO=8,41g TZS=11,60g		Kisiskola: EN=1113,34kcal FH=58,46g ZS=43,64g SZH=15,51g CK=31,51g SO=3,30g TZS=3,03g		Kisiskola: EN=775,81kcal FH=41,66g ZS=23,55g SZH=92,19g CK=28,89g SO=1,21g TZS=4,07g		Kisiskola: EN=850,61kcal FH=31,95g ZS=29,51g SZH=101,43g CK=32,80g SO=0,39g TZS=2,23g		Kisiskola: EN=134,08kcal FH=92,98g ZS=36,88g SZH=95,54g CK=0,38g SO=8,61g TZS=7,10g	
Téj (2)*; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';		Paradicsom leves 'lisztmentes' (5)*; Rakott brokkoli kölessel sajtos (2)*; Alma;		Tejfőös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;		Burgonyaleves (tejmentes); Sült csirkecomb; Alma mártás 'Liszt-, tejmentes'; Pirított kukoricadara;		Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken 'lisztmentes'; Kukoricás rizs; Mandarin;	
Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO <sub>2</sub> ; TZS=Telített zsír.		Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedei ÓVl (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)		Étlap név: 0300A1 Gluténmentes		Étlap név: 0300A1 Gluténmentes		Étlap név: 0300A1 Gluténmentes	
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk		Étlap név: 0300A1 Gluténmentes		Étlap név: 0300A1 Gluténmentes		Étlap név: 0300A1 Gluténmentes		Étlap név: 0300A1 Gluténmentes	
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Haj; 10=Ráktélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogítvány; 15=Édesítőszer; 16=Phenolok		SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)		SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)		SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)		SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)	



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

Sull-Host  
Étkeztetési  
Rendszer 3.0

HÉTFŐ 2024.12.23.		KEDD 2024.12.24.		SZERDA 2024.12.25.		CSÜTÖRTÖK 2024.12.26.		PÉNTEK 2024.12.27.			
Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai			
Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástetom (9)*; Kenyer 'gluténmentes';		Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebó margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';		Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';			
Tárkonyos csirkeaguleves (gluténmentes); Pizzás csiga 60g GLUTÉNMENTES; Alma;		Zöldségleves 'lisztmentes'; Tarhonyás csirke 'lisztmentes'; Uborkasaláta;		Zöldségleves 'lisztmentes'; Tarhonyás csirke 'lisztmentes'; Uborkasaláta;		Zöldségleves 'lisztmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi; Kenyer 'gluténmentes'; Alma;		Zöldségleves 'lisztmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi; Kenyer 'gluténmentes'; Alma;			
Uzsonna		Uzsonna		Uzsonna		Uzsonna		Uzsonna			
Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;		Csirke májkrém 30g; Kenyer 'gluténmentes';		Csirke májkrém 30g; Kenyer 'gluténmentes';		Csirke májkrém 30g; Kenyer 'gluténmentes';		Csirke májkrém 30g; Kenyer 'gluténmentes';			
Ovoda: EN=645,24kcal FH=52,80g ZS=24,56g SZH=53,74g CK=9,30g SO=4,40g Tzs=4,73g		Ovoda: EN=576,79kcal FH=47,22g ZS=13,84g SZH=53,12g CK=0,08g SO=3,84g Tzs=1,70g		Ovoda: EN=523,02kcal FH=46,05g ZS=16,28g SZH=48,48g CK=6,07g SO=4,31g Tzs=2,53g		Ovoda: EN=670,74kcal FH=57,99g ZS=25,84g SZH=62,12g CK=9,24g SO=4,49g Tzs=8,70g		Ovoda: EN=670,74kcal FH=57,99g ZS=25,84g SZH=62,12g CK=9,24g SO=4,49g Tzs=8,70g		Ovoda: EN=670,74kcal FH=57,99g ZS=25,84g SZH=62,12g CK=9,24g SO=4,49g Tzs=8,70g	
Iskola: EN=667,24kcal FH=54,36g ZS=23,31g SZH=56,04g CK=1,16g SO=4,45g Tzs=5,18g		Iskola: EN=599,97kcal FH=49,60g ZS=14,85g SZH=54,09g CK=0,12g SO=3,84g Tzs=1,70g		Iskola: EN=545,26kcal FH=48,11g ZS=16,63g SZH=51,18g CK=7,09g SO=4,81g Tzs=2,67g		Iskola: EN=724,14kcal FH=62,14g ZS=28,89g SZH=64,47g CK=11,54g SO=4,70g Tzs=10,65g		Iskola: EN=724,14kcal FH=62,14g ZS=28,89g SZH=64,47g CK=11,54g SO=4,70g Tzs=10,65g		Iskola: EN=724,14kcal FH=62,14g ZS=28,89g SZH=64,47g CK=11,54g SO=4,70g Tzs=10,65g	
Kisiskola: EN=1.246,48kcal FH=102,50g ZS=47,62g SZH=102,88g CK=14,00g SO=8,68g Tzs=8,58g		Kisiskola: EN=1.065,97kcal FH=94,44g ZS=27,67g SZH=97,32g CK=0,21g SO=7,67g Tzs=3,40g		Kisiskola: EN=1.017,42kcal FH=93,13g ZS=29,24g SZH=96,28g CK=9,14g SO=8,88g Tzs=4,43g		Kisiskola: EN=1.234,58kcal FH=110,28g ZS=44,38g SZH=99,58g CK=13,88g SO=8,71g Tzs=14,30g		Kisiskola: EN=1.234,58kcal FH=110,28g ZS=44,38g SZH=99,58g CK=13,88g SO=8,71g Tzs=14,30g		Kisiskola: EN=1.234,58kcal FH=110,28g ZS=44,38g SZH=99,58g CK=13,88g SO=8,71g Tzs=14,30g	
Ovoda: EN=594,54kcal FH=49,15g ZS=21,28g SZH=49,37g CK=5,74g SO=3,98g Tzs=5,85g		Ovoda: EN=573,82kcal FH=28,65g ZS=27,53g SZH=51,01g CK=12,31g SO=1,27g Tzs=1,50g		Ovoda: EN=457,09kcal FH=22,16g ZS=13,53g SZH=29,12g CK=6,41g SO=0,34g Tzs=0,89g		Ovoda: EN=560,06kcal FH=23,07g ZS=16,45g SZH=24,91g CK=19,34g SO=2,31g Tzs=1,83g		Ovoda: EN=560,06kcal FH=23,07g ZS=16,45g SZH=24,91g CK=19,34g SO=2,31g Tzs=1,83g		Ovoda: EN=560,06kcal FH=23,07g ZS=16,45g SZH=24,91g CK=19,34g SO=2,31g Tzs=1,83g	
Iskola: EN=588,54kcal FH=49,39g ZS=21,34g SZH=49,97g CK=5,74g SO=3,98g Tzs=5,85g		Iskola: EN=707,12kcal FH=33,70g ZS=34,88g SZH=62,05g CK=15,32g SO=1,59g Tzs=1,77g		Iskola: EN=573,69kcal FH=27,90g ZS=17,71g SZH=44,49g CK=7,93g SO=0,68g Tzs=1,20g		Iskola: EN=696,88kcal FH=33,14g ZS=19,50g SZH=112,30g CK=25,12g SO=2,63g Tzs=2,14g		Iskola: EN=696,88kcal FH=33,14g ZS=19,50g SZH=112,30g CK=25,12g SO=2,63g Tzs=2,14g		Iskola: EN=696,88kcal FH=33,14g ZS=19,50g SZH=112,30g CK=25,12g SO=2,63g Tzs=2,14g	
Kisiskola: EN=1.047,58kcal FH=93,50g ZS=33,81g SZH=93,04g CK=5,74g SO=7,78g Tzs=7,55g		Kisiskola: EN=907,68kcal FH=49,32g ZS=39,66g SZH=85,38g CK=18,32g SO=2,86g Tzs=2,12g		Kisiskola: EN=703,66kcal FH=31,70g ZS=21,05g SZH=42,96g CK=9,44g SO=0,85g Tzs=1,46g		Kisiskola: EN=897,17kcal FH=49,99g ZS=21,49g SZH=143,64g CK=32,94g SO=4,03g Tzs=2,45g		Kisiskola: EN=897,17kcal FH=49,99g ZS=21,49g SZH=143,64g CK=32,94g SO=4,03g Tzs=2,45g		Kisiskola: EN=897,17kcal FH=49,99g ZS=21,49g SZH=143,64g CK=32,94g SO=4,03g Tzs=2,45g	
Ovoda: EN=551,04kcal FH=43,98g ZS=15,94g SZH=57,77g CK=0,28g SO=3,81g Tzs=2,40g		Ovoda: EN=536,24kcal FH=47,38g ZS=19,01g SZH=44,24g CK=0,04g SO=4,20g Tzs=3,35g		Ovoda: EN=272,70kcal FH=7,44g ZS=13,22g SZH=28,80g CK=6,00g SO=0,87g Tzs=4,84g		Ovoda: EN=527,14kcal FH=46,58g ZS=18,94g SZH=43,07g CK=0,08g SO=4,14g Tzs=3,48g		Ovoda: EN=527,14kcal FH=46,58g ZS=18,94g SZH=43,07g CK=0,08g SO=4,14g Tzs=3,48g		Ovoda: EN=527,14kcal FH=46,58g ZS=18,94g SZH=43,07g CK=0,08g SO=4,14g Tzs=3,48g	
Iskola: EN=551,04kcal FH=43,98g ZS=15,94g SZH=57,77g CK=0,28g SO=3,81g Tzs=2,40g		Iskola: EN=536,24kcal FH=47,38g ZS=19,01g SZH=44,24g CK=0,04g SO=4,20g Tzs=3,35g		Iskola: EN=272,70kcal FH=7,44g ZS=13,22g SZH=28,80g CK=6,00g SO=0,87g Tzs=4,84g		Iskola: EN=565,74kcal FH=49,19g ZS=21,94g SZH=43,57g CK=0,12g SO=4,47g Tzs=4,58g		Iskola: EN=565,74kcal FH=49,19g ZS=21,94g SZH=43,57g CK=0,12g SO=4,47g Tzs=4,58g		Iskola: EN=565,74kcal FH=49,19g ZS=21,94g SZH=43,57g CK=0,12g SO=4,47g Tzs=4,58g	
Kisiskola: EN=1.070,58kcal FH=94,78g ZS=38,02g SZH=87,59g CK=0,13g SO=8,40g Tzs=8,73g		Kisiskola: EN=1.072,48kcal FH=94,78g ZS=38,02g SZH=88,48g CK=0,08g SO=8,39g Tzs=6,70g		Kisiskola: EN=420,90kcal FH=9,78g ZS=17,54g SZH=51,60g CK=6,00g SO=1,58g Tzs=5,38g		Kisiskola: EN=1.042,08kcal FH=94,48g ZS=35,88g SZH=86,29g CK=0,18g SO=8,43g Tzs=6,80g		Kisiskola: EN=1.042,08kcal FH=94,48g ZS=35,88g SZH=86,29g CK=0,18g SO=8,43g Tzs=6,80g		Kisiskola: EN=1.042,08kcal FH=94,48g ZS=35,88g SZH=86,29g CK=0,18g SO=8,43g Tzs=6,80g	

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Kenyér-Építési út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: [mail@sull-host.hu](mailto:mail@sull-host.hu)

**Étlap név:**  
**0300A1 Gluténmentes**

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=Rakéték; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítósúvek  
SULL-HOST Kft. diétetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

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

**Sull-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'gluténmentes';		Babgyűás leves sertéshússal; Gyümölcsrizs 'tejés' (2)*; Alma;		Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';	
HÉTFŐ 2024.12.30.		Kedd		Szerda	
Ovoda: EN=650,24kcal FH=51,70g ZS=26,96g SZH=50,54g CK=6,10g SÓ=4,35g IZS=6,53g		Ovoda: EN=662,35kcal FH=29,79g ZS=11,11g SZH=95,18g CK=32,56g SÓ=0,48g IZS=2,92g		Ovoda: EN=607,40kcal FH=22,69g ZS=22,25g SZH=75,40g CK=1,55g SÓ=0,59g IZS=1,43g	
Iskola: EN=650,24kcal FH=51,70g ZS=26,96g SZH=50,54g CK=6,10g SÓ=4,35g IZS=6,53g		Iskola: EN=705,73kcal FH=35,69g ZS=13,76g SZH=121,42g CK=43,29g SÓ=0,69g IZS=3,48g		Iskola: EN=798,53kcal FH=28,62g ZS=28,36g SZH=99,39g CK=1,77g SÓ=0,89g IZS=1,84g	
Kisiskola: EN=1.207,48kcal FH=99,30g ZS=54,63g SZH=95,08g CK=6,20g SÓ=8,54g IZS=9,46g		Kisiskola: EN=884,14kcal FH=43,75g ZS=16,53g SZH=163,69g CK=56,28g SÓ=0,74g IZS=4,03g		Kisiskola: EN=932,37kcal FH=32,20g ZS=33,54g SZH=120,00g CK=2,07g SÓ=1,09g IZS=2,29g	
Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';		Gomba leves 'lisztmentes'; Sertés sült; Meggy mártás 'liszt-, tejmentes'; Főtt burgonya;		Tarthonyaleves 'lisztmentes'; Vadas pulykaapró 'tejmentes' (5, 11)*; Szarvacska tészta gluténment; Narancs;	
Kedd		Szerda		Szerda	
Ovoda: EN=670,74kcal FH=51,79g ZS=22,84g SZH=51,92g CK=0,04g SÓ=4,29g IZS=6,90g		Ovoda: EN=470,45kcal FH=23,76g ZS=13,80g SZH=99,04g CK=21,77g SÓ=0,29g IZS=0,73g		Ovoda: EN=621,40kcal FH=22,69g ZS=22,25g SZH=75,40g CK=1,55g SÓ=0,59g IZS=1,43g	
Iskola: EN=702,14kcal FH=54,39g ZS=25,14g SZH=51,97g CK=0,04g SÓ=4,45g IZS=8,40g		Iskola: EN=811,48kcal FH=30,12g ZS=17,62g SZH=98,59g CK=30,58g SÓ=0,50g IZS=0,94g		Iskola: EN=536,24kcal FH=47,38g ZS=19,01g SZH=44,24g CK=0,04g SÓ=4,20g IZS=3,39g	
Kisiskola: EN=1.190,58kcal FH=100,98g ZS=39,88g SZH=94,79g CK=0,08g SÓ=8,41g IZS=11,60g		Kisiskola: EN=702,74kcal FH=33,99g ZS=19,44g SZH=92,47g CK=33,82g SÓ=0,75g IZS=1,04g		Kisiskola: EN=536,24kcal FH=47,38g ZS=19,01g SZH=44,24g CK=0,04g SÓ=4,20g IZS=3,39g	
Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes'; Uborka;		Almaleves ('lisztmentes, tejés') (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;		Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';	
Szerda		Szerda		Szerda	
Ovoda: EN=512,62kcal FH=44,29g ZS=15,97g SZH=48,32g CK=5,07g SÓ=3,81g IZS=2,40g		Ovoda: EN=540,90kcal FH=24,25g ZS=17,02g SZH=66,76g CK=2,3,19g SÓ=1,11g IZS=1,29g		Ovoda: EN=502,54kcal FH=46,05g ZS=16,28g SZH=43,44g CK=0,04g SÓ=4,31g IZS=2,53g	
Iskola: EN=523,26kcal FH=44,49g ZS=15,99g SZH=50,69g CK=7,09g SÓ=3,81g IZS=2,40g		Iskola: EN=671,34kcal FH=30,34g ZS=19,92g SZH=65,28g CK=3,31g SÓ=1,57g IZS=1,48g		Iskola: EN=516,54kcal FH=48,11g ZS=16,63g SZH=44,12g CK=0,04g SÓ=4,81g IZS=2,67g	
Kisiskola: EN=989,62kcal FH=88,58g ZS=28,14g SZH=95,63g CK=9,14g SÓ=7,61g IZS=4,10g		Kisiskola: EN=781,22kcal FH=34,53g ZS=22,14g SZH=102,39g CK=38,80g SÓ=2,01g IZS=1,77g		Kisiskola: EN=590,58kcal FH=93,13g ZS=29,24g SZH=87,22g CK=0,08g SÓ=8,86g IZS=4,43g	
Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyer 'gluténmentes';		Burgonyaleves ('tejmentes'); Vagdalt csirke(fojsz- lisztmentes); Parafőzelék tejjel (2)*; Főtt burgonya; Kenyer 'gluténmentes';		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';	
Csütörtök		Csütörtök		Csütörtök	
Ovoda: EN=505,91kcal FH=46,92g ZS=13,81g SZH=48,67g CK=5,13g SÓ=3,84g IZS=1,70g		Ovoda: EN=669,78kcal FH=37,18g ZS=23,16g SZH=74,23g CK=8,69g SÓ=1,89g IZS=2,91g		Ovoda: EN=551,04kcal FH=43,99g ZS=15,94g SZH=57,77g CK=1,29g SÓ=3,81g IZS=2,40g	
Iskola: EN=535,05kcal FH=49,10g ZS=14,80g SZH=51,33g CK=7,20g SÓ=3,84g IZS=1,70g		Iskola: EN=829,77kcal FH=44,15g ZS=29,27g SZH=92,21g CK=10,32g SÓ=2,12g IZS=3,51g		Iskola: EN=551,04kcal FH=43,99g ZS=15,94g SZH=57,77g CK=1,29g SÓ=3,81g IZS=2,40g	
Kisiskola: EN=1.007,85kcal FH=93,84g ZS=27,61g SZH=96,39g CK=9,28g SÓ=7,67g IZS=3,40g		Kisiskola: EN=1.048,74kcal FH=61,28g ZS=33,77g SZH=118,69g CK=11,59g SÓ=3,48g IZS=4,09g		Kisiskola: EN=1.070,58kcal FH=97,98g ZS=28,39g SZH=115,54g CK=26,58g SÓ=7,61g IZS=4,10g	
Tej (2)*; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes'; Uborka;		Suli - Host Vendéglátó és Szolgáltató Kft. 6724 Szeged, Keryégyházi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@suli-host.hu		Étlap név: 0300A1 Gluténmentes	
Péntek		Péntek		Péntek	
Ovoda: EN=618,74kcal FH=53,09g ZS=21,97g SZH=52,76g CK=9,28g SÓ=4,34g IZS=5,28g		Ovoda: EN=669,78kcal FH=37,18g ZS=23,16g SZH=74,23g CK=8,69g SÓ=1,89g IZS=2,91g		Ovoda: EN=551,04kcal FH=43,99g ZS=15,94g SZH=57,77g CK=1,29g SÓ=3,81g IZS=2,40g	
Iskola: EN=681,74kcal FH=57,44g ZS=25,74g SZH=55,72g CK=11,62g SÓ=4,72g IZS=6,81g		Iskola: EN=829,77kcal FH=44,15g ZS=29,27g SZH=92,21g CK=10,32g SÓ=2,12g IZS=3,51g		Iskola: EN=551,04kcal FH=43,99g ZS=15,94g SZH=57,77g CK=1,29g SÓ=3,81g IZS=2,40g	
Kisiskola: EN=1.181,28kcal FH=104,38g ZS=40,44g SZH=101,11g CK=13,98g SÓ=8,73g IZS=9,50g		Kisiskola: EN=1.048,74kcal FH=61,28g ZS=33,77g SZH=118,69g CK=11,59g SÓ=3,48g IZS=4,09g		Kisiskola: EN=1.070,58kcal FH=97,98g ZS=28,39g SZH=115,54g CK=26,58g SÓ=7,61g IZS=4,10g	
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk		Suli - Host Vendéglátó és Szolgáltató Kft. 6724 Szeged, Keryégyházi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@suli-host.hu		Étlap név: 0300A1 Gluténmentes	
Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; TZS=Telített zsír		Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLHOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULLHOST Kft. diétatűkustól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)		Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0	
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Dióhéj, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákéték; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Ken-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűk					

# Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma 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 gyümölcsle	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', Őrölt 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, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	229,65kcal	17,21g	6,42g	24,42g	1,06g	0,18g	0,22g
Bácskai rizseshús sertés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	251,17kcal	13,91g	9,79g	40,47g	0,25g	0,45g	0,61g
Baromfi párizsi (diéta) Összetétel: Allergén mentes Csirkejő Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
Bazsalikom csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,81g	6,93g	0,94g	0,21g	0,03g	0,30g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,06g	0,20g
Brassói aprópecsenye csirkehús Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	129,32kcal	16,85g	6,01g	1,29g	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
Chilis bab diéta Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fokhagyma, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	338,45kcal	20,04g	14,36g	30,08g	1,16g	0,16g	0,23g



## Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,36g	0,06g	1,44g	1,14g	0,90g	0,00g
Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes' Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	131,52kcal	11,07g	7,27g	4,61g	0,21g	0,01g	0,50g
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,58g	0,86g	0,00g	0,30g	0,16g
Csirkemájkrém 30g Összetétel: Csirke májaskrém 30g	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	186,09kcal	17,14g	11,63g	2,30g	0,68g	0,06g	0,82g
Csontleves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsza 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
Finomfőzelék tejes Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	201,98kcal	7,31g	3,62g	33,09g	16,04g	0,13g	0,63g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,03g	0,00g
Frankfurti leves liszt-,tejmentes Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kelkáposzta, 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 'A', Tej '1,5%'	298,60kcal	12,13g	4,69g	63,06g	31,50g	0,30g	2,70g
Házi pulykahúskrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'	69,38kcal	4,29g	5,68g	0,13g	0,05g	0,09g	0,80g
Hentes sertésragu 'lisztmentes' Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Pápai sonka, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	142,96kcal	15,31g	7,25g	3,19g	0,32g	0,50g	0,41g
Húsos tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Vöröshagyma	420,14kcal	12,97g	19,23g	46,94g	0,25g	0,45g	0,40g

# Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,56kcal	1,30g	0,17g	12,69g	8,00g	0,03g	0,01g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kenyér 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Száritott 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', Száritott 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
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 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	172,70kcal	4,60g	5,76g	36,89g	0,83g	0,03g	0,64g
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	105,78kcal	2,14g	2,99g	16,53g	0,89g	0,23g	0,53g
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,33kcal	13,25g	12,65g	1,97g	0,42g	0,45g	1,53g
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
Milánói makaróni 'lisztmentes' Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	457,68kcal	14,84g	18,51g	56,03g	8,98g	0,18g	0,34g
Mini dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Mini méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g

## Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mustáros sertésszelet (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	207,16kcal	17,35g	13,26g	3,65g	0,34g	0,01g	0,70g
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,66g	0,00g	9,35g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,51kcal	17,23g	12,06g	5,05g	0,21g	0,30g	0,60g
Natúr sertésszelet 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	181,33kcal	16,83g	12,00g	0,60g	0,13g	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
Őszibarackleves tejjel 'lisztmentes' Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzötejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	105,65kcal	1,21g	0,68g	23,99g	19,90g	0,04g	0,17g
Pápai sonka (diéta) Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,58g	0,00g
Paprikás burgonya sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,15g	1,02g
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 '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
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 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	121,15kcal	2,56g	3,34g	31,67g	0,04g	0,06g	0,35g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	204,74kcal	3,85g	7,54g	47,56g	0,09g	0,09g	0,80g
Párolt zöldségek inyenc Összetétel: Fagy. inyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	73,66kcal	3,60g	1,60g	10,80g	0,00g	0,06g	0,00g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	240,52kcal	3,93g	11,23g	48,13g	0,34g	0,15g	1,20g
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

# Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	173,87kcal	4,86g	5,80g	36,57g	2,09g	0,31g	0,63g
Rizsleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	48,66kcal	1,44g	1,14g	9,81g	1,39g	0,06g	0,13g
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Rostos ivólé 100% narancs Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sajtos-tejfölös tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Tejföl '12%', Trappista sajt	347,66kcal	9,58g	13,03g	47,13g	0,00g	0,44g	4,15g
Sajtszórat Összetétel: Trappista sajt	47,10kcal	3,90g	3,45g	0,08g	0,00g	0,24g	2,25g
Sertés 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 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
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 hal kukoricadarával Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	100,44kcal	9,60g	4,32g	5,61g	0,00g	0,85g	0,40g
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,05kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,15g	0,50g
Szilvaleves 'tejmentes' Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	92,44kcal	0,75g	0,13g	21,53g	17,22g	0,01g	0,00g
Tarhonyaleves '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

## Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes) Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	34,40kcal	1,91g	2,77g	0,43g	0,05g	0,44g	1,04g
Tavaszi leves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	96,82kcal	2,56g	4,93g	10,01g	2,46g	0,09g	0,53g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	20,72kcal	0,00g	0,00g	5,06g	5,05g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	20,48kcal	0,00g	0,00g	5,04g	5,03g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
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
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 tejfölös 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	148,24kcal	4,58g	4,71g	20,53g	5,28g	0,07g	0,47g
Zöldborsó leves 'lisztmentes' Összetétel: Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	66,49kcal	3,18g	0,39g	11,99g	2,93g	0,05g	0,05g
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

