

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';		Rizsleves; Chilis bab diéta; Kenyér 'gluténmentes';		Tefjölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	
HÉTFŐ 2025.03.31.		Kisiskola: EN=585,96kcal FH=46,60g ZS=21,56g SZH=49,58g CK=5,13g SO=4,20g Tzs=2,93g		Kisiskola: EN=892,94kcal FH=58,97g ZS=33,92g SZH=82,13g CK=4,19g SO=2,65g Tzs=1,77g	
Kedd 2025.04.01.		Kisiskola: EN=1,151,32kcal FH=89,20g ZS=43,12g SZH=98,15g CK=9,28g SO=3,39g Tzs=5,86g		Kisiskola: EN=575,41kcal FH=31,42g ZS=30,17g SZH=42,25g CK=2,38g SO=0,62g Tzs=1,99g	
SZERDA 2025.04.02.		Kisiskola: EN=1,190,58kcal FH=100,98g ZS=39,89g SZH=94,79g CK=10,08g SO=4,41g Tzs=11,60g		Kisiskola: EN=975,73kcal FH=62,88g ZS=28,92g SZH=103,25g CK=24,55g SO=2,85g Tzs=3,35g	
CSÜTÖRTÖK 2025.04.03.		Kisiskola: EN=1,124,08kcal FH=97,89g ZS=32,88g SZH=109,84g CK=13,88g SO=7,91g Tzs=6,80g		Kisiskola: EN=827,78kcal FH=49,16g ZS=15,16g SZH=130,59g CK=3,67g SO=5,01g Tzs=1,58g	
PÉNTEK 2025.04.04.		Kisiskola: EN=1,079,16kcal FH=94,48g ZS=35,88g SZH=95,38g CK=13,25g SO=6,43g Tzs=6,80g		Kisiskola: EN=933,62kcal FH=33,33g ZS=33,59g SZH=120,11g CK=18,60g SO=0,75g Tzs=3,62g	
Tea citromos; Zala Kométea; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Zöldborsó leves 'lisztmentes'; Milánói makaróni 'lisztmentes'; Sajtszórat (2)*; Alma;		Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zöldpaprika; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;	
Ovoda: EN=610,84kcal FH=50,63g ZS=18,94g SZH=59,67g CK=9,24g SO=4,01g Tzs=4,20g		Ovoda: EN=558,43kcal FH=28,48g ZS=11,62g SZH=60,42g CK=18,40g SO=2,89g Tzs=1,19g		Ovoda: EN=461,60kcal FH=46,26g ZS=13,73g SZH=43,42g CK=0,04g SO=3,82g Tzs=1,70g	
Iskola: EN=645,04kcal FH=52,34g ZS=19,69g SZH=64,77g CK=11,54g SO=4,06g Tzs=4,65g		Iskola: EN=671,20kcal FH=32,54g ZS=13,93g SZH=38,17g CK=23,52g SO=3,41g Tzs=1,39g		Iskola: EN=507,43kcal FH=48,00g ZS=15,44g SZH=34,90g CK=0,00g SO=3,82g Tzs=1,70g	
Kisiskola: EN=1,182,45kcal FH=105,99g ZS=39,93g SZH=100,57g CK=13,94g SO=8,02g Tzs=7,32g		Kisiskola: EN=479,03kcal FH=27,60g ZS=25,01g SZH=33,95g CK=1,90g SO=4,70g Tzs=1,59g		Kisiskola: EN=551,04kcal FH=43,98g ZS=15,94g SZH=57,77g CK=1,32g SO=3,81g Tzs=2,40g	
Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Lebbencs leves; Sült csirkemcomb; Finomfőzelék tejes (2)*; Kenyér 'gluténmentes';		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes'; Jégcsapretek;	
Ovoda: EN=618,02kcal FH=54,78g ZS=21,15g SZH=62,61g CK=9,29g SO=4,10g Tzs=4,30g		Ovoda: EN=617,47kcal FH=38,02g ZS=19,96g SZH=62,76g CK=16,96g SO=1,46g Tzs=2,14g		Ovoda: EN=540,44kcal FH=47,71g ZS=19,04g SZH=44,60g CK=0,04g SO=4,20g Tzs=3,35g	
Iskola: EN=676,40kcal FH=58,65g ZS=24,68g SZH=65,29g CK=11,58g SO=4,15g Tzs=4,95g		Iskola: EN=748,94kcal FH=44,37g ZS=24,53g SZH=62,76g CK=16,96g SO=1,68g Tzs=2,71g		Iskola: EN=543,24kcal FH=47,93g ZS=19,06g SZH=44,84g CK=0,04g SO=4,20g Tzs=3,35g	
Kisiskola: EN=1,182,45kcal FH=105,99g ZS=39,93g SZH=100,57g CK=13,94g SO=8,02g Tzs=7,32g		Kisiskola: EN=575,41kcal FH=31,42g ZS=30,17g SZH=42,25g CK=2,38g SO=0,62g Tzs=1,99g		Kisiskola: EN=1,080,88kcal FH=95,42g ZS=38,08g SZH=89,20g CK=0,08g SO=6,39g Tzs=6,70g	
Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;		Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'gluténmentes';		Petrezselymes túrókrém (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	
Ovoda: EN=610,84kcal FH=50,63g ZS=18,94g SZH=59,67g CK=9,24g SO=4,01g Tzs=4,20g		Ovoda: EN=558,43kcal FH=28,48g ZS=11,62g SZH=60,42g CK=18,40g SO=2,89g Tzs=1,19g		Ovoda: EN=461,60kcal FH=46,26g ZS=13,73g SZH=43,42g CK=0,04g SO=3,82g Tzs=1,70g	
Iskola: EN=645,04kcal FH=52,34g ZS=19,69g SZH=64,77g CK=11,54g SO=4,06g Tzs=4,65g		Iskola: EN=671,20kcal FH=32,54g ZS=13,93g SZH=38,17g CK=23,52g SO=3,41g Tzs=1,39g		Iskola: EN=507,43kcal FH=48,00g ZS=15,44g SZH=34,90g CK=0,00g SO=3,82g Tzs=1,70g	
Kisiskola: EN=1,124,08kcal FH=97,89g ZS=32,88g SZH=109,84g CK=13,88g SO=7,91g Tzs=6,80g		Kisiskola: EN=827,78kcal FH=49,16g ZS=15,16g SZH=130,59g CK=3,67g SO=5,01g Tzs=1,58g		Kisiskola: EN=977,40kcal FH=92,87g ZS=28,78g SZH=87,24g CK=0,08g SO=7,62g Tzs=3,40g	
Ovoda: EN=547,86kcal FH=46,59g ZS=18,94g SZH=48,13g CK=5,13g SO=4,14g Tzs=3,48g		Ovoda: EN=605,37kcal FH=22,86g ZS=22,35g SZH=75,79g CK=11,91g SO=0,48g Tzs=2,63g		Ovoda: EN=309,70kcal FH=9,50g ZS=13,57g SZH=34,30g CK=0,00g SO=0,72g Tzs=1,24g	
Iskola: EN=594,82kcal FH=49,19g ZS=21,94g SZH=50,48g CK=1,19g SO=4,47g Tzs=4,56g		Iskola: EN=603,58kcal FH=29,55g ZS=30,22g SZH=99,54g CK=15,44g SO=0,72g Tzs=3,55g		Iskola: EN=313,70kcal FH=9,74g ZS=13,57g SZH=34,30g CK=0,00g SO=0,72g Tzs=1,24g	
Kisiskola: EN=1,182,45kcal FH=105,99g ZS=39,93g SZH=100,57g CK=13,94g SO=8,02g Tzs=7,32g		Kisiskola: EN=933,62kcal FH=33,33g ZS=33,59g SZH=120,11g CK=18,60g SO=0,75g Tzs=3,62g		Kisiskola: EN=463,90kcal FH=12,20g ZS=17,92g SZH=58,00g CK=0,00g SO=1,44g Tzs=1,79g	

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



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

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

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;  
TZS=Telített zsírsav;  
(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Dióhéj; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;  
9=Hal; 10=Ráktétél; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűk  
Szegedi OVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST  
Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a  
SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

**Suli-Host**  
**Étkészítési**  
**Rendszer 3.0**



	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
<b>HÉTFŐ</b> 2025.04.14.	Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';		Tárkonyos csirkereaguleves (gluténmentes); Pizzás csiga 60g GLUTÉNMENTES; Alma;		Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	
<b>KEDD</b> 2025.04.15.	Rostos almale; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;		Csontleves 'lisztmentes'; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyér 'gluténmentes';		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';	
<b>SZERDA</b> 2025.04.16.	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;	
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2025.04.17.	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Szilvaleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Rizs-bizsi; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;		Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
<b>PÉNTEK</b> 2025.04.18.	Kefir (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';	



**SULLI-HOST**  
VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

0300A1 Gluténmentes  
Étlap név:

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csiljagűrt; 15=Edesfűszer; 16=Puhítószer  
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oiv.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.sulli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Sulli-Host  
Étkezéskészítési  
Rendszer 3.0

HÉTFŐ 2025.04.21.		KEDD 2025.04.22.		SZERDA 2025.04.23.		CSÜTÖRTÖK 2025.04.24.		PÉNTEK 2025.04.25.			
<b>Tízórai</b>  Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';		<b>Ebéd A</b>  Babgyűás leves sertéshússal; Gyümölcsrizs 'tejes' (2)*; Alma;		<b>Uzsonna</b>  Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		<b>Tea citromos; Körözött házi' (2)*; Kenyér            'gluténmentes';</b>		<b>Tej (2)*; Zala Kométa; Bebo margarin 10g;            Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;</b>			
Óvoda: EN=650,24kcal FH=51,70g ZS=26,96g SZH=50,54g CK=6,10g SO=4,35g TZS=6,53g Iskola: EN=650,24kcal FH=51,70g ZS=26,96g SZH=50,54g CK=6,10g SO=4,35g TZS=6,53g Kiskola: EN=1,207,48kcal FH=98,30g ZS=48,52g SZH=95,09g CK=6,20g SO=8,54g TZS=9,46g		Óvoda: EN=470,45kcal FH=23,76g ZS=13,80g SZH=39,04g CK=0,04g SO=0,29g TZS=0,73g Iskola: EN=611,48kcal FH=30,12g ZS=17,52g SZH=48,59g CK=30,56g SO=0,50g TZS=0,94g Kiskola: EN=702,74kcal FH=33,99g ZS=19,44g SZH=52,47g CK=33,82g SO=0,75g TZS=1,04g		Óvoda: EN=512,62kcal FH=44,28g ZS=15,97g SZH=48,32g CK=5,07g SO=3,81g TZS=2,40g Iskola: EN=523,26kcal FH=44,49g ZS=15,99g SZH=50,68g CK=7,09g SO=3,81g TZS=2,40g Kiskola: EN=989,62kcal FH=88,58g ZS=28,44g SZH=95,63g CK=9,14g SO=7,61g TZS=4,10g		Óvoda: EN=540,90kcal FH=24,25g ZS=17,02g SZH=66,76g CK=23,19g SO=1,11g TZS=1,29g Iskola: EN=671,34kcal FH=30,34g ZS=19,92g SZH=65,29g CK=31,31g SO=1,57g TZS=1,48g Kiskola: EN=761,22kcal FH=34,53g ZS=22,14g SZH=102,33g CK=38,80g SO=2,01g TZS=1,77g		Óvoda: EN=505,91kcal FH=46,92g ZS=13,81g SZH=48,67g CK=5,13g SO=3,84g TZS=1,70g Iskola: EN=535,05kcal FH=49,10g ZS=14,80g SZH=51,33g CK=7,20g SO=3,84g TZS=1,70g Kiskola: EN=1,007,85kcal FH=93,84g ZS=27,61g SZH=96,39g CK=9,28g SO=7,67g TZS=3,40g		Óvoda: EN=548,54kcal FH=43,99g ZS=15,94g SZH=69,28g CK=16,46g SO=3,81g TZS=2,40g Iskola: EN=548,54kcal FH=43,99g ZS=15,94g SZH=69,28g CK=16,46g SO=3,81g TZS=2,40g Kiskola: EN=1,005,58kcal FH=87,98g ZS=28,38g SZH=102,02g CK=16,50g SO=7,61g TZS=4,10g	
<b>Alma; Bebo margarin 10g; KÖLES BUCI            GLUTÉNMENTES;</b>		<b>Gomba leves 'lisztmentes'; Sertés sült;            Meggy mártás 'liszt-, tejtmentes'; Főtt burgonya;</b>		<b>Tarhonyaleves 'lisztmentes'; Vadas pulykaapró            'tejmentes' (5, 11)*; Szarvacská tészta            gluténment.; Narancs;</b>		<b>Almaleves ('lisztmentes, tejes') (2)*; Paprikás            burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;</b>		<b>Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-,            lisztmentes); Parafőzelék tejfel (2)*; Főtt            burgonya; Kenyér 'gluténmentes';</b>			
Óvoda: EN=213,80kcal FH=2,78g ZS=7,82g SZH=30,50g CK=0,00g SO=0,72g TZS=1,24g Iskola: EN=226,20kcal FH=2,94g ZS=7,82g SZH=33,30g CK=0,00g SO=0,72g TZS=1,24g Kiskola: EN=374,40kcal FH=5,28g ZS=12,14g SZH=56,10g CK=0,00g SO=1,44g TZS=1,78g		Óvoda: EN=213,80kcal FH=2,78g ZS=7,82g SZH=30,50g CK=0,00g SO=0,72g TZS=1,24g Iskola: EN=226,20kcal FH=2,94g ZS=7,82g SZH=33,30g CK=0,00g SO=0,72g TZS=1,24g Kiskola: EN=374,40kcal FH=5,28g ZS=12,14g SZH=56,10g CK=0,00g SO=1,44g TZS=1,78g		Óvoda: EN=536,24kcal FH=47,38g ZS=19,01g SZH=44,24g CK=0,04g SO=4,20g TZS=3,35g Iskola: EN=536,24kcal FH=47,38g ZS=19,01g SZH=44,24g CK=0,04g SO=4,20g TZS=3,35g Kiskola: EN=1,072,48kcal FH=94,76g ZS=38,02g SZH=88,48g CK=0,08g SO=8,39g TZS=6,70g		Óvoda: EN=502,54kcal FH=46,05g ZS=16,28g SZH=43,44g CK=0,04g SO=4,31g TZS=2,53g Iskola: EN=516,54kcal FH=48,11g ZS=16,63g SZH=44,12g CK=0,04g SO=4,81g TZS=2,67g Kiskola: EN=980,58kcal FH=93,13g ZS=29,24g SZH=87,22g CK=0,08g SO=8,66g TZS=4,43g		Óvoda: EN=591,04kcal FH=43,99g ZS=15,94g SZH=67,77g CK=13,29g SO=3,81g TZS=2,40g Iskola: EN=591,04kcal FH=43,99g ZS=15,94g SZH=67,77g CK=13,29g SO=3,81g TZS=2,40g Kiskola: EN=1,070,58kcal FH=87,98g ZS=28,38g SZH=115,54g CK=26,58g SO=7,61g TZS=4,10g		<b>Étlap név:            0300A1 Gluténmentes</b>	

## Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk



**SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
 6724 Szeged, Kenyérégyházi 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=Számitott energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SO;

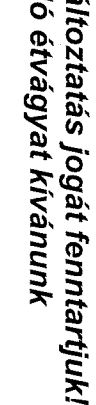
TZS=Telített zsír;

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

9=Hal; 10=Ráktétél; 11=Mustár; 12=Szézamag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilaggyűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhasztók  
 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  
 Étkeztetési  
 Rendszer 3.0

HÉTFO 2025.04.28.	KEDD 2025.04.29.	SZERDA 2025.04.30.	CSÜTÖRTÖK 2025.05.01.	PÉNTEK 2025.05.02.
<p>Tízórai</p> <p>Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;</p>	<p>Tízórai</p> <p>Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p>Rostos almale; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;</p>	<p>Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;</p>	<p>Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';</p>
<p>Ebéd A</p> <p>Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;</p>	<p>Csontleves; Rakott zöldbab tejfőös (2)*; Köte;</p>	<p>Karalábé leves 'lisztmentes'; Kőményes sertésült; Burgonyafőzelék 'liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p>Lebbencs leves 'lisztmentes'; Kapros káposzta 'liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p>Zöldsegleves 'lisztmentes'; Mézes mustáros csirkefile 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Alma;</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Kefir (2)*; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;</p>	<p>Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;</p>	<p>Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p>Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p>Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';</p>



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

**Étlap név: 0300A1 Gluténmentes**

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 Szegedi ÓVI (www.oivi.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)

**Sull-Host Étkészítési Rendszer 3.0**

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

## Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
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', 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 '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 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
Bolognai halas-tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	344,12kcal	12,17g	6,87g	57,36g	9,53g	0,83g	0,43g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,06g	0,20g
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: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-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, Kacsra tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,41kcal	1,04g	2,11g	9,16g	1,10g	0,04g	0,22g
Csontleves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsra 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
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Frankfurti leves liszt-,tejmmentes 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
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
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,56kcal	1,30g	0,17g	12,69g	8,00g	0,03g	0,01g

# Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Karalábé leves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	76,36kcal	1,57g	3,08g	10,19g	3,54g	0,24g	0,33g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, tejmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Órölt 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', 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, Órölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,83kcal	17,01g	10,13g	0,68g	0,13g	0,30g	0,30g
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Órölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,52kcal	16,84g	8,33g	0,65g	0,13g	0,15g	0,20g
Körözött 'házi' Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,15kcal	2,93g	1,37g	0,84g	0,04g	0,03g	0,00g
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,44g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Órölt 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, Órölt 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, Órölt 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
Meggy leves '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, Órölt 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



## Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mini méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Mustáros sertésszelet (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	207,16kcal	17,35g	13,26g	3,65g	0,34g	0,01g	0,70g
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 '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, Őrölt 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', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	43,65kcal	0,26g	3,25g	3,29g	0,04g	0,06g	0,35g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	88,48kcal	0,40g	7,41g	4,98g	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 túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,56kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Pírított kukoricadara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'	120,74kcal	2,00g	6,12g	14,00g	0,00g	0,06g	0,60g

# Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
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 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
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 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 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
Szarvacskás tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacskás 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: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-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
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: Kígyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kígyó 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
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

