

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';		Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Rizseshús 'sertés';		Tefjőös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprík; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;	
HÉTFŐ 2026.01.05.		Övoda: EN=233,10kcal Iskola: EN=261,30kcal K.Iskola: EN=502,00kcal FH=3,00g ZS=11,90g FH=3,00g ZS=11,90g FH=6,00g ZS=23,80g SZH=33,20g CK=6,40g SZH=35,30g CK=8,40g SZH=65,30g CK=11,80g SO=0,50g Tzs=1,50g SO=0,50g Tzs=1,50g SO=0,90g Tzs=3,10g		Övoda: EN=377,90kcal Iskola: EN=467,50kcal K.Iskola: EN=548,20kcal FH=17,20g ZS=10,40g FH=21,00g ZS=13,40g FH=24,70g ZS=16,20g SZH=52,00g CK=2,00g SZH=63,60g CK=2,50g SZH=73,20g CK=3,00g SO=0,60g Tzs=0,60g SO=1,00g Tzs=0,90g SO=1,00g Tzs=1,10g	
KEDD 2026.01.06.		Övoda: EN=233,40kcal Iskola: EN=351,80kcal K.Iskola: EN=533,20kcal FH=11,20g ZS=11,50g FH=15,10g ZS=15,00g FH=18,80g ZS=20,70g SZH=36,20g CK=10,50g SZH=38,50g CK=12,80g SZH=67,70g CK=16,50g SO=0,40g Tzs=2,90g SO=0,40g Tzs=3,50g SO=0,50g Tzs=4,50g		Övoda: EN=511,00kcal Iskola: EN=669,30kcal K.Iskola: EN=797,40kcal FH=24,50g ZS=20,50g FH=30,80g ZS=25,50g FH=35,40g ZS=30,70g SZH=55,20g CK=1,30g SZH=76,70g CK=1,90g SZH=92,20g CK=2,40g SO=0,20g Tzs=1,30g SO=0,50g Tzs=1,60g SO=0,70g Tzs=2,00g	
SZERDA 2026.01.07.		Övoda: EN=572,20kcal Iskola: EN=703,60kcal K.Iskola: EN=943,20kcal FH=25,60g ZS=16,40g FH=32,00g ZS=21,10g FH=38,20g ZS=28,30g SZH=71,60g CK=18,00g SZH=85,80g CK=21,90g SZH=120,90g CK=26,70g SO=0,30g Tzs=1,50g SO=0,60g Tzs=2,20g SO=0,70g Tzs=3,00g		Övoda: EN=215,80kcal Iskola: EN=218,60kcal K.Iskola: EN=431,60kcal FH=4,10g ZS=9,40g FH=4,40g ZS=9,40g FH=8,30g ZS=18,80g SZH=28,30g CK=1,30g SZH=28,50g CK=1,30g SZH=56,50g CK=2,60g SO=0,50g Tzs=1,90g SO=0,50g Tzs=1,90g SO=0,90g Tzs=3,90g	
PÉNTEK 2026.01.08.		Övoda: EN=513,00kcal Iskola: EN=623,90kcal K.Iskola: EN=850,20kcal FH=18,10g ZS=6,10g FH=20,20g ZS=10,40g FH=24,40g ZS=14,60g SZH=89,20g CK=19,40g SZH=107,00g CK=24,60g SZH=148,20g CK=32,80g SO=1,70g Tzs=0,70g SO=2,30g Tzs=0,90g SO=2,90g Tzs=1,30g		Övoda: EN=157,00kcal Iskola: EN=182,80kcal K.Iskola: EN=328,10kcal FH=2,70g ZS=4,20g FH=4,40g ZS=5,90g FH=5,70g ZS=9,50g SZH=27,10g CK=1,30g SZH=27,80g CK=1,30g SZH=54,40g CK=2,60g SO=0,10g Tzs=0,30g SO=0,10g Tzs=0,30g SO=0,10g Tzs=0,60g	
CSÜTÖRTÖK 2026.01.09.		Övoda: EN=541,30kcal Iskola: EN=674,30kcal K.Iskola: EN=943,20kcal FH=25,60g ZS=16,40g FH=32,00g ZS=21,10g FH=38,20g ZS=28,30g SZH=71,60g CK=18,00g SZH=85,80g CK=21,90g SZH=120,90g CK=26,70g SO=0,30g Tzs=1,50g SO=0,60g Tzs=2,20g SO=0,70g Tzs=3,00g		Övoda: EN=309,70kcal Iskola: EN=313,70kcal K.Iskola: EN=463,90kcal FH=9,50g ZS=13,50g FH=9,70g ZS=13,60g FH=12,20g ZS=17,90g SZH=34,30g CK=0,00g SZH=34,90g CK=0,00g SZH=58,00g CK=0,00g SO=0,70g Tzs=1,20g SO=0,70g Tzs=1,20g SO=1,40g Tzs=1,80g	
SZOMBAT 2026.01.10.		Övoda: EN=541,30kcal Iskola: EN=674,30kcal K.Iskola: EN=943,20kcal FH=25,60g ZS=16,40g FH=32,00g ZS=21,10g FH=38,20g ZS=28,30g SZH=71,60g CK=18,00g SZH=85,80g CK=21,90g SZH=120,90g CK=26,70g SO=0,30g Tzs=1,50g SO=0,60g Tzs=2,20g SO=0,70g Tzs=3,00g		Övoda: EN=309,70kcal Iskola: EN=313,70kcal K.Iskola: EN=463,90kcal FH=9,50g ZS=13,50g FH=9,70g ZS=13,60g FH=12,20g ZS=17,90g SZH=34,30g CK=0,00g SZH=34,90g CK=0,00g SZH=58,00g CK=0,00g SO=0,70g Tzs=1,20g SO=0,70g Tzs=1,20g SO=1,40g Tzs=1,80g	
VASÁRNAP 2026.01.11.		Övoda: EN=541,30kcal Iskola: EN=674,30kcal K.Iskola: EN=943,20kcal FH=25,60g ZS=16,40g FH=32,00g ZS=21,10g FH=38,20g ZS=28,30g SZH=71,60g CK=18,00g SZH=85,80g CK=21,90g SZH=120,90g CK=26,70g SO=0,30g Tzs=1,50g SO=0,60g Tzs=2,20g SO=0,70g Tzs=3,00g		Övoda: EN=309,70kcal Iskola: EN=313,70kcal K.Iskola: EN=463,90kcal FH=9,50g ZS=13,50g FH=9,70g ZS=13,60g FH=12,20g ZS=17,90g SZH=34,30g CK=0,00g SZH=34,90g CK=0,00g SZH=58,00g CK=0,00g SO=0,70g Tzs=1,20g SO=0,70g Tzs=1,20g SO=1,40g Tzs=1,80g	



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
 6/724 Szeged, Kertvárosi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
 E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:
0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂.
 Tzs=Telített zsír.
 (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=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=Punatestűek
 SULI-HOST Kft. dietetikustól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna
	Tej (2)*, Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Meggyleves 'liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;		Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';
SZOMBAT 2026.01.10.	Ovoda: EN=292,10kcal FH=8,60g ZS=12,70g SZH=36,00g CK=10,60g SÓ=0,70g TZS=4,00g		Iskola: EN=354,30kcal FH=12,20g ZS=16,90g SZH=38,70g CK=13,00g SÓ=1,10g TZS=5,60g		K. Iskola: EN=528,80kcal FH=15,10g ZS=22,10g SZH=67,50g CK=16,70g SÓ=1,40g TZS=7,00g
					Ovoda: EN=406,30kcal FH=15,40g ZS=10,20g SZH=61,40g CK=16,80g SÓ=1,30g TZS=0,60g
					Iskola: EN=519,00kcal FH=18,60g ZS=13,10g SZH=79,50g CK=25,60g SÓ=1,80g TZS=0,80g
					K. Iskola: EN=621,00kcal FH=21,80g ZS=15,80g SZH=95,20g CK=32,30g SÓ=2,20g TZS=1,00g
					Ovoda: EN=232,60kcal FH=3,00g ZS=11,90g SZH=28,20g CK=1,40g SÓ=0,50g TZS=1,50g
					Iskola: EN=232,60kcal FH=3,00g ZS=11,90g SZH=28,20g CK=1,40g SÓ=0,50g TZS=1,50g
					K. Iskola: EN=465,20kcal FH=6,00g ZS=23,80g SZH=56,20g CK=2,70g SÓ=0,90g TZS=3,10g
VASÁRNPAP 2026.01.11.	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



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

Étlap név:
 0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számlított 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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Pinatesűk
 Szegedi ÖVI (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
	Tej (2)*, Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmetélt; Körte;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';
HÉTFŐ 2026.01.12.	Övoda: EN=311,90kcal FH=6,60g ZS=3,30g SZH=52,10g CK=25,90g SO=0,30g TZS=2,80g Iskola: EN=333,90kcal FH=8,20g ZS=10,10g SZH=54,40g CK=29,20g SO=0,30g TZS=3,20g K. Iskola: EN=488,30kcal FH=10,10g ZS=13,60g SZH=63,00g CK=32,80g SO=0,40g TZS=4,00g	Övoda: EN=674,20kcal FH=10,40g ZS=16,70g SZH=118,10g CK=32,60g SO=1,30g TZS=3,40g Iskola: EN=892,00kcal FH=14,80g ZS=23,00g SZH=153,20g CK=38,70g SO=2,00g TZS=5,20g K. Iskola: EN=1 026,20kcal FH=16,90g ZS=26,00g SZH=177,30g CK=38,80g SO=2,20g TZS=5,60g	Övoda: EN=233,20kcal FH=3,10g ZS=12,00g SZH=28,30g CK=1,40g SO=0,50g TZS=1,50g Iskola: EN=233,20kcal FH=3,10g ZS=12,00g SZH=28,30g CK=1,40g SO=0,50g TZS=1,50g K. Iskola: EN=466,40kcal FH=6,10g ZS=23,90g SZH=56,50g CK=2,70g SO=0,90g TZS=3,10g
KEDD 2026.01.13.	Rostos ivólé 100% narancs; Trappista sajt (2)*, Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Övoda: EN=346,10kcal FH=8,20g ZS=13,20g SZH=35,60g CK=1,30g SO=0,60g TZS=5,50g Iskola: EN=377,50kcal FH=10,80g ZS=15,50g SZH=35,60g CK=1,30g SO=0,70g TZS=7,10g K. Iskola: EN=541,30kcal FH=13,80g ZS=20,60g SZH=61,90g CK=2,60g SO=0,90g TZS=8,80g	Övoda: EN=658,40kcal FH=22,30g ZS=27,60g SZH=76,20g CK=18,20g SO=0,50g TZS=1,70g Iskola: EN=818,70kcal FH=28,70g ZS=35,10g SZH=91,80g CK=24,40g SO=0,90g TZS=2,10g K. Iskola: EN=1 080,60kcal FH=33,70g ZS=43,00g SZH=133,20g CK=33,70g SO=1,20g TZS=2,80g	Övoda: EN=169,80kcal FH=0,80g ZS=6,40g SZH=27,30g CK=1,30g SO=0,10g TZS=1,00g Iskola: EN=173,90kcal FH=1,00g ZS=6,50g SZH=27,90g CK=1,30g SO=0,10g TZS=1,00g K. Iskola: EN=308,30kcal FH=1,50g ZS=9,30g SZH=54,50g CK=2,60g SO=0,10g TZS=1,30g
SZERDA 2026.01.14.	Tej (2)*; Csikemajkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes'; Övoda: EN=299,60kcal FH=10,00g ZS=12,40g SZH=37,10g CK=1,50g SO=0,70g TZS=3,70g Iskola: EN=321,60kcal FH=11,60g ZS=13,20g SZH=39,40g CK=1,20g SO=0,70g TZS=4,10g K. Iskola: EN=555,20kcal FH=16,90g ZS=23,20g SZH=69,40g CK=1,60g SO=1,20g TZS=6,60g	Övoda: EN=507,70kcal FH=26,20g ZS=15,20g SZH=61,70g CK=16,40g SO=0,70g TZS=2,60g Iskola: EN=643,50kcal FH=33,40g ZS=19,10g SZH=78,50g CK=22,30g SO=0,90g TZS=3,10g K. Iskola: EN=775,80kcal FH=41,80g ZS=23,60g SZH=92,20g CK=26,90g SO=1,20g TZS=4,10g	Övoda: EN=160,50kcal FH=3,00g ZS=4,20g SZH=27,50g CK=1,30g SO=0,10g TZS=0,30g Iskola: EN=188,70kcal FH=4,90g ZS=6,80g SZH=28,60g CK=1,30g SO=0,10g TZS=0,30g K. Iskola: EN=335,20kcal FH=6,30g ZS=9,60g SZH=55,40g CK=2,60g SO=0,10g TZS=0,60g
CSÜTÖRTÖK 2026.01.15.	Alma rostoslé 'dobozos'; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Övoda: EN=292,10kcal FH=2,40g ZS=9,70g SZH=35,80g CK=1,40g SO=0,50g TZS=2,20g Iskola: EN=332,30kcal FH=4,40g ZS=13,10g SZH=36,20g CK=1,50g SO=0,90g TZS=3,40g K. Iskola: EN=484,30kcal FH=5,80g ZS=17,60g SZH=62,70g CK=2,90g SO=1,10g TZS=4,30g	Övoda: EN=512,20kcal FH=21,80g ZS=17,40g SZH=58,20g CK=18,10g SO=0,10g TZS=1,20g Iskola: EN=693,50kcal FH=27,20g ZS=23,60g SZH=82,30g CK=25,40g SO=0,20g TZS=1,70g K. Iskola: EN=850,70kcal FH=31,90g ZS=29,50g SZH=101,50g CK=32,80g SO=0,40g TZS=2,20g	Övoda: EN=181,70kcal FH=2,50g ZS=6,80g SZH=25,70g CK=0,50g SO=0,60g TZS=5,40g Iskola: EN=194,10kcal FH=2,40g ZS=6,80g SZH=28,50g CK=0,50g SO=0,60g TZS=5,40g K. Iskola: EN=341,70kcal FH=4,20g ZS=13,60g SZH=46,50g CK=1,00g SO=1,20g TZS=10,80g
PÉNTEK 2026.01.16.	Kefir (2)*; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'gluténmentes'; Övoda: EN=291,80kcal FH=9,50g ZS=13,70g SZH=32,20g CK=7,00g SO=0,40g TZS=4,50g Iskola: EN=325,80kcal FH=11,60g ZS=16,40g SZH=32,30g CK=7,00g SO=0,40g TZS=4,70g K. Iskola: EN=484,00kcal FH=13,70g ZS=21,30g SZH=58,80g CK=8,40g SO=0,40g TZS=5,20g	Övoda: EN=526,50kcal FH=24,90g ZS=18,40g SZH=62,90g CK=1,50g SO=0,40g TZS=1,20g Iskola: EN=686,10kcal FH=31,90g ZS=22,20g SZH=86,60g CK=1,90g SO=0,80g TZS=1,50g K. Iskola: EN=777,30kcal FH=35,90g ZS=25,00g SZH=98,80g CK=2,30g SO=1,30g TZS=1,70g	Övoda: EN=177,90kcal FH=2,50g ZS=6,60g SZH=27,10g CK=1,30g SO=0,60g TZS=1,10g Iskola: EN=191,90kcal FH=4,50g ZS=7,00g SZH=27,70g CK=1,30g SO=1,10g TZS=1,30g K. Iskola: EN=331,30kcal FH=6,00g ZS=10,00g SZH=54,40g CK=2,60g SO=1,30g TZS=1,60g
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk  SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kertészvárosi 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 ÖVI (www.oivi.szegegyaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. diétetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081) Étlap név: 0300A1 Gluténmentes Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0			
Étlap név: 0300A1 Gluténmentes Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0			

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO= 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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogtűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítósűtők

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'gluténmentes';		Tárkonyos csirkeraguleves (gluténmentes); Pizzás csiga 60g GLUTÉNMENTES; Alma;		Taurus Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	
HÉTFŐ 2026.01.19.					
Ovoda: EN=320,60kcal FH=9,20g ZS=14,90g SZH=37,40g CK=10,60g SO=0,70g TZS=3,30g Iskola: EN=342,60kcal FH=10,80g ZS=15,70g SZH=39,70g CK=12,90g SO=0,70g TZS=3,70g K.Iskola: EN=597,20kcal FH=15,30g ZS=28,30g SZH=70,00g CK=16,50g SO=1,20g TZS=5,80g		Ovoda: EN=300,30kcal FH=13,50g ZS=11,40g SZH=33,00g CK=1,50g SO=0,90g TZS=5,60g Iskola: EN=349,20kcal FH=16,30g ZS=13,00g SZH=38,80g CK=2,10g SO=1,10g TZS=5,70g K.Iskola: EN=531,50kcal FH=20,50g ZS=21,30g SZH=69,50g CK=3,20g SO=1,90g TZS=11,20g		Ovoda: EN=240,70kcal FH=3,50g ZS=13,10g SZH=27,50g CK=1,30g SO=0,60g TZS=3,80g Iskola: EN=291,90kcal FH=5,50g ZS=17,60g SZH=28,10g CK=1,30g SO=0,90g TZS=5,60g K.Iskola: EN=426,30kcal FH=6,00g ZS=20,40g SZH=54,70g CK=2,60g SO=0,90g TZS=5,90g	
Rostos almale; Köözött 'házi' (2)*; Kenyer 'gluténmentes'; Uborka;		Csontleves 'lisztmentes'; Vagdalt sertés(fojás-)lisztmentes; Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyer 'gluténmentes';		Csirkemájkrém 30g; Kenyer 'gluténmentes';	
KEDD 2026.01.20.					
Ovoda: EN=252,10kcal FH=3,60g ZS=4,20g SZH=36,70g CK=1,30g SO=0,10g TZS=0,30g Iskola: EN=275,30kcal FH=6,00g ZS=5,20g SZH=37,70g CK=1,40g SO=0,10g TZS=0,30g K.Iskola: EN=416,70kcal FH=7,30g ZS=8,40g SZH=64,50g CK=2,70g SO=0,20g TZS=0,60g		Ovoda: EN=528,50kcal FH=16,30g ZS=24,00g SZH=59,80g CK=13,40g SO=0,20g TZS=1,00g Iskola: EN=561,80kcal FH=21,40g ZS=31,40g SZH=70,90g CK=16,40g SO=0,40g TZS=1,20g K.Iskola: EN=875,00kcal FH=24,60g ZS=39,10g SZH=103,00g CK=20,40g SO=0,80g TZS=1,90g		Ovoda: EN=211,60kcal FH=3,80g ZS=9,40g SZH=27,90g CK=1,30g SO=0,50g TZS=1,90g Iskola: EN=211,60kcal FH=3,80g ZS=9,40g SZH=27,90g CK=1,30g SO=0,50g TZS=1,90g K.Iskola: EN=423,20kcal FH=7,60g ZS=18,70g SZH=55,60g CK=2,60g SO=0,90g TZS=3,90g	
Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';		Zöldségleves 'lisztmentes'; Tárhonyás csirke 'lisztmentes'; Uborkasaláta;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; GLUTÉNMENTES; KÖLES BUCI	
SZERDA 2026.01.21.					
Ovoda: EN=196,40kcal FH=2,50g ZS=6,60g SZH=32,10g CK=6,30g SO=0,60g TZS=1,10g Iskola: EN=220,60kcal FH=4,50g ZS=7,00g SZH=34,80g CK=8,30g SO=1,10g TZS=1,30g K.Iskola: EN=368,10kcal FH=6,00g ZS=10,00g SZH=63,50g CK=11,70g SO=1,30g TZS=1,60g		Ovoda: EN=457,10kcal FH=22,10g ZS=13,60g SZH=56,10g CK=6,40g SO=0,30g TZS=0,90g Iskola: EN=573,70kcal FH=27,90g ZS=17,70g SZH=72,50g CK=7,90g SO=0,70g TZS=1,20g K.Iskola: EN=703,70kcal FH=31,70g ZS=21,00g SZH=82,90g CK=9,50g SO=0,80g TZS=1,40g		Ovoda: EN=272,70kcal FH=7,40g ZS=13,20g SZH=28,80g CK=6,00g SO=0,90g TZS=4,80g Iskola: EN=272,70kcal FH=7,40g ZS=13,20g SZH=28,80g CK=6,00g SO=0,90g TZS=4,80g K.Iskola: EN=420,90kcal FH=8,90g ZS=17,50g SZH=51,60g CK=6,00g SO=1,60g TZS=5,40g	
Tej (2)*; Trappista saji (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';		Szilvaleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi; Kenyer 'gluténmentes'; Alma;		Körte; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';	
CSÜTÖRTÖK 2026.01.22.					
Ovoda: EN=346,10kcal FH=14,40g ZS=16,20g SZH=35,80g CK=10,50g SO=0,80g TZS=7,30g Iskola: EN=399,50kcal FH=18,60g ZS=19,30g SZH=38,10g CK=12,80g SO=0,90g TZS=9,20g K.Iskola: EN=585,30kcal FH=23,10g ZS=25,10g SZH=66,70g CK=16,40g SO=1,20g TZS=11,50g		Ovoda: EN=564,00kcal FH=15,60g ZS=13,10g SZH=64,00g CK=20,40g SO=1,20g TZS=1,30g Iskola: EN=725,60kcal FH=20,70g ZS=16,30g SZH=121,50g CK=26,20g SO=1,50g TZS=1,60g K.Iskola: EN=951,00kcal FH=25,20g ZS=21,20g SZH=161,70g CK=35,10g SO=2,00g TZS=2,20g		Ovoda: EN=221,10kcal FH=0,80g ZS=6,30g SZH=39,60g CK=1,30g SO=0,10g TZS=1,00g Iskola: EN=241,90kcal FH=1,00g ZS=6,30g SZH=44,40g CK=1,30g SO=0,10g TZS=1,00g K.Iskola: EN=374,30kcal FH=1,40g ZS=9,10g SZH=70,70g CK=2,60g SO=0,10g TZS=1,30g	
Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes'; Zöldpaprika;		Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás sajtos csirkecomb (2)*; Burgonyapüré natur;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';	
PÉNTEK 2026.01.23.					
Ovoda: EN=259,90kcal FH=5,60g ZS=11,60g SZH=33,00g CK=7,00g SO=0,30g TZS=4,40g Iskola: EN=263,90kcal FH=5,80g ZS=11,70g SZH=33,60g CK=7,00g SO=0,30g TZS=4,40g K.Iskola: EN=398,30kcal FH=6,30g ZS=14,50g SZH=60,20g CK=8,30g SO=0,30g TZS=4,70g		Ovoda: EN=510,40kcal FH=28,90g ZS=12,70g SZH=64,30g CK=6,10g SO=0,60g TZS=1,90g Iskola: EN=672,70kcal FH=38,50g ZS=17,90g SZH=82,20g CK=7,70g SO=1,10g TZS=3,60g K.Iskola: EN=784,70kcal FH=43,10g ZS=20,30g SZH=98,80g CK=9,20g SO=1,10g TZS=3,70g		Ovoda: EN=226,40kcal FH=0,40g ZS=6,30g SZH=41,40g CK=14,50g SO=0,10g TZS=1,00g Iskola: EN=226,40kcal FH=0,40g ZS=6,30g SZH=41,40g CK=14,50g SO=0,10g TZS=1,00g K.Iskola: EN=421,30kcal FH=0,80g ZS=9,10g SZH=82,70g CK=29,10g SO=0,10g TZS=1,30g	
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 E-mail: mail@suli-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 Szegedi ÖVI (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	
*) Allergének: 1=Glutén, 2=Tej, 3=Tőjás, 4=Szója, 5=Zeller, 6=Diófélék, mandula, pisztácia, 8=Földimogyoró; 9=Hal, 10=Rákfélék, 11=Mustár, 12=Szezámag, 13=Kén-dioxid, 14=Csilagfűt, 15=Édesítőszer, 16=Puhatésűk					

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

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'gluténmentes';		Gulyás leves sertéshússal; Tejberizs (2)*; Alma;		Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';	
HÉTFŐ 2026.01.26.	Övoda: EN=325,60kcal Iskola: EN=325,60kcal K.Iskola: EN=558,20kcal FH=8,10g ZS=17,30g FH=8,10g ZS=17,30g FH=11,10g ZS=29,20g SZH=34,20g CK=7,40g SZH=34,20g CK=7,40g SZH=62,20g CK=6,70g SO=0,70g Tzs=5,10g SO=0,70g Tzs=5,10g SO=1,10g Tzs=6,70g		Övoda: EN=519,90kcal Iskola: EN=677,70kcal K.Iskola: EN=819,60kcal FH=20,10g ZS=12,50g FH=28,90g ZS=15,80g FH=34,20g ZS=18,50g SZH=19,60g CK=18,20g SZH=102,10g CK=26,00g SZH=125,60g CK=29,50g SO=0,30g Tzs=2,40g SO=0,60g Tzs=3,30g SO=0,80g Tzs=3,90g		Övoda: EN=223,80kcal Iskola: EN=223,80kcal K.Iskola: EN=356,30kcal FH=0,40g ZS=6,30g FH=0,40g ZS=6,30g FH=0,80g ZS=9,10g SZH=42,90g CK=17,70g SZH=42,90g CK=17,70g SZH=69,20g CK=19,00g SO=0,10g Tzs=1,00g SO=0,10g Tzs=1,00g SO=0,10g Tzs=1,30g	
KEDD 2026.01.27.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';		Gomba leves 'lisztmentes'; Sertés sült; Meggy mártás 'liszt-, tejmentes'; Főtt burgonya;		Alma; Bebo margarin 10g; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;	
	Övoda: EN=346,10kcal Iskola: EN=377,50kcal K.Iskola: EN=541,30kcal FH=8,20g ZS=13,20g FH=10,80g ZS=15,50g FH=13,80g ZS=20,60g SZH=35,60g CK=1,30g SZH=35,60g CK=1,30g SZH=61,90g CK=2,60g SO=0,60g Tzs=5,50g SO=0,70g Tzs=7,00g SO=0,90g Tzs=8,80g		Övoda: EN=470,40kcal Iskola: EN=611,40kcal K.Iskola: EN=702,70kcal FH=23,70g ZS=13,80g FH=30,10g ZS=17,50g FH=34,10g ZS=19,50g SZH=59,00g CK=21,80g SZH=78,80g CK=30,70g SZH=92,40g CK=33,90g SO=0,30g Tzs=0,70g SO=0,50g Tzs=1,00g SO=0,70g Tzs=1,00g		Övoda: EN=213,80kcal Iskola: EN=226,20kcal K.Iskola: EN=374,40kcal FH=2,90g ZS=7,80g FH=2,90g ZS=7,80g FH=5,30g ZS=12,10g SZH=30,50g CK=0,00g SZH=33,30g CK=0,00g SZH=56,10g CK=0,00g SO=0,70g Tzs=1,20g SO=0,70g Tzs=1,20g SO=1,40g Tzs=1,80g	
SZERDA 2026.01.28.	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes'; Uborka;		Tathonyaleves 'lisztmentes'; Vadas pulykapró 'tejmentes' (5, 11)*; Szarvacska tészta gluténment.; Narancs;		Csirkemájkrém 30g; Kenyer 'gluténmentes';	
	Övoda: EN=188,00kcal Iskola: EN=198,60kcal K.Iskola: EN=340,30kcal FH=0,70g ZS=6,30g FH=0,90g ZS=6,30g FH=1,40g ZS=9,20g SZH=31,90g CK=6,30g SZH=34,30g CK=6,30g SZH=62,80g CK=11,70g SO=0,10g Tzs=1,00g SO=0,10g Tzs=1,00g SO=0,10g Tzs=1,30g		Övoda: EN=607,30kcal Iskola: EN=786,50kcal K.Iskola: EN=932,30kcal FH=22,80g ZS=22,20g FH=28,60g ZS=28,40g FH=32,20g ZS=33,50g SZH=75,50g CK=1,50g SZH=99,40g CK=1,80g SZH=120,10g CK=2,10g SO=0,50g Tzs=1,40g SO=0,90g Tzs=1,80g SO=1,00g Tzs=2,20g		Övoda: EN=211,60kcal Iskola: EN=211,60kcal K.Iskola: EN=423,20kcal FH=3,80g ZS=9,40g FH=3,80g ZS=9,40g FH=7,60g ZS=18,70g SZH=27,90g CK=1,30g SZH=27,90g CK=1,30g SZH=55,60g CK=2,60g SO=0,50g Tzs=1,80g SO=0,50g Tzs=1,80g SO=0,80g Tzs=3,80g	
CSÜTÖRTÖK 2026.01.29.	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyer 'gluténmentes';		Almaleves (lisztmentes, tejes) (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';	
	Övoda: EN=181,20kcal Iskola: EN=210,40kcal K.Iskola: EN=358,60kcal FH=3,30g ZS=4,20g FH=5,50g ZS=5,20g FH=6,70g ZS=8,30g SZH=32,30g CK=6,30g SZH=35,00g CK=6,50g SZH=63,60g CK=11,80g SO=0,10g Tzs=0,30g SO=0,10g Tzs=0,30g SO=0,20g Tzs=0,60g		Övoda: EN=540,90kcal Iskola: EN=671,40kcal K.Iskola: EN=781,20kcal FH=24,30g ZS=17,10g FH=30,40g ZS=20,00g FH=34,50g ZS=22,10g SZH=66,70g CK=9,80g SZH=85,30g CK=31,20g SZH=102,30g CK=38,80g SO=1,10g Tzs=1,30g SO=1,50g Tzs=1,50g SO=2,00g Tzs=1,70g		Övoda: EN=264,70kcal Iskola: EN=264,70kcal K.Iskola: EN=497,90kcal FH=3,10g ZS=15,50g FH=3,10g ZS=15,50g FH=6,10g ZS=27,40g SZH=28,30g CK=1,40g SZH=28,30g CK=1,40g SZH=56,50g CK=2,70g SO=0,50g Tzs=2,20g SO=0,50g Tzs=2,20g SO=0,80g Tzs=3,80g	
PÉNTEK 2026.01.30.	Tej (2)*; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes'; Uborka;		Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék tejjel (2)*; Főtt burgonya; Kenyer 'gluténmentes';		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';	
	Övoda: EN=234,10kcal Iskola: EN=357,10kcal K.Iskola: EN=532,20kcal FH=9,50g ZS=12,30g FH=13,90g ZS=16,10g FH=17,20g ZS=21,20g SZH=36,40g CK=10,50g SZH=39,30g CK=12,90g SZH=68,50g CK=16,50g SO=0,60g Tzs=3,90g SO=1,00g Tzs=5,40g SO=1,20g Tzs=6,70g		Övoda: EN=624,40kcal Iskola: EN=784,40kcal K.Iskola: EN=1016,10kcal FH=24,80g ZS=19,80g FH=31,70g ZS=25,80g FH=36,80g ZS=33,20g SZH=63,00g CK=9,80g SZH=101,10g CK=11,40g SZH=136,30g CK=13,70g SO=0,70g Tzs=2,40g SO=1,00g Tzs=3,00g SO=1,40g Tzs=3,80g		Övoda: EN=226,40kcal Iskola: EN=226,40kcal K.Iskola: EN=421,30kcal FH=0,40g ZS=6,30g FH=0,40g ZS=6,30g FH=0,80g ZS=9,10g SZH=41,40g CK=14,50g SZH=41,40g CK=14,50g SZH=82,70g CK=29,10g SO=0,10g Tzs=1,00g SO=0,10g Tzs=1,00g SO=0,10g Tzs=1,30g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk

SULI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO.
 Tzs=Telített zsír.
 (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)
 9-Hal; 10=Ráktéték; 11-Mústár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,40g	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	128,60kcal	1,20g	2,10g	25,10g	17,10g	0,00g	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%'	120,60kcal	1,70g	0,60g	26,10g	21,30g	0,10g	0,30g
Almás sajtos csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt	242,50kcal	20,20g	11,40g	13,60g	4,40g	0,40g	1,90g
Aprópecsenye sertés 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,30kcal	16,90g	8,30g	1,10g	0,30g	0,10g	0,20g
Bácskai rizseshús sertés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	312,90kcal	13,80g	10,00g	40,70g	0,30g	0,40g	0,60g
Baromfi párizsi (diéta) Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,20g
Bazsalikomos csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,80g	6,90g	0,90g	0,20g	0,00g	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, Örlött fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,90kcal	16,90g	8,30g	1,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes' Összetétel: Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	67,90kcal	3,50g	0,50g	11,50g	1,70g	0,20g	0,00g
Burgonyaleves (tejmentes) Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	110,30kcal	2,60g	2,20g	18,60g	1,00g	0,00g	0,20g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,40g	0,10g	1,40g	1,10g	0,90g	0,00g
Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes' Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	131,50kcal	11,10g	7,30g	4,60g	0,20g	0,00g	0,50g
Csirkemájkrém 30g Összetétel: Csirke májaskrém 30g	79,20kcal	3,40g	6,60g	1,50g	0,00g	0,40g	1,60g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csontflesves 'lisztmentes'	59,60kcal	1,00g	2,10g	8,90g	1,00g	0,00g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsza tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Darásmetélt	465,80kcal	4,50g	8,30g	92,20g	32,00g	0,50g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta							
Dzsem 'mini' 'dupla'	125,00kcal	0,00g	0,00g	30,00g	26,50g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack dzsem							
Finomfőzelék tejes	202,00kcal	7,30g	3,60g	33,10g	16,00g	0,10g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Főtt burgonya	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'							
Frankfurti leves liszt-,tejmentes	151,20kcal	5,50g	8,40g	12,70g	0,60g	0,80g	2,70g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Virsli, Vöröshagyma							
Gomba krémleves tej-, lisztmentes	71,00kcal	2,40g	2,20g	10,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gomba leves 'lisztmentes'	77,90kcal	2,70g	2,20g	11,40g	1,00g	0,10g	0,20g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gombás sertésragu	135,90kcal	13,20g	8,60g	0,80g	0,30g	0,30g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gulyás leves sertéshússal	189,60kcal	10,40g	9,10g	15,00g	1,00g	0,10g	0,60g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Harcspástétom paradicsomos 30g 'dupla'	201,60kcal	5,30g	18,30g	3,80g	0,10g	0,80g	2,50g
Összetétel: Paradicsomos harcspástétom							
Házi pulykahúskrém	69,40kcal	4,30g	5,70g	0,10g	0,00g	0,10g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'							
Hentes sertésragu 'lisztmentes'	143,00kcal	15,30g	7,30g	3,20g	0,30g	0,50g	0,40g
Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Pápai sonka, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Húsos tészta	420,10kcal	13,00g	19,20g	46,90g	0,30g	0,40g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Vöröshagyma							
Jégcsapretek	4,20kcal	0,30g	0,00g	0,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Jégcsap retek							
Joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Összetétel: Natúr joghurt							
Káposzta saláta	58,60kcal	1,30g	0,20g	12,70g	8,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'							
Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Összetétel: Kefír							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kenyér 'gluténmentes'	132,40kcal	0,40g	2,80g	26,40g	1,30g	0,10g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Szárított élesztő							
Kenyér 'gluténmentes'	111,80kcal	0,20g	2,80g	21,50g	1,10g	0,00g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Szárított élesztő							
KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES	148,20kcal	2,30g	4,30g	22,80g	0,00g	0,70g	0,50g
Összetétel: Fagy. köles buci gluténmentes 60g							
Köményes pulykasült	165,80kcal	17,00g	10,10g	0,70g	0,10g	0,30g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Körözött 'házi'	28,10kcal	2,90g	1,40g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Körte	57,20kcal	0,40g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Körte							
Kukoricás rizs	222,10kcal	4,50g	5,90g	37,10g	0,80g	0,00g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lebbencs leves	105,80kcal	2,10g	3,00g	16,50g	0,90g	0,20g	0,50g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lecsós sertésszelet	178,30kcal	13,30g	12,70g	2,00g	0,40g	0,40g	1,50g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika							
Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'	85,00kcal	1,20g	0,10g	19,30g	15,40g	0,00g	0,00g
Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Meggy mártás 'Liszt-, tejmentes'	158,50kcal	1,70g	3,90g	28,60g	20,70g	0,20g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Milánói makaróni 'lisztmentes'	457,70kcal	14,80g	18,50g	56,00g	9,00g	0,20g	0,30g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Mini dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack dzsem							
Mini méz	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Összetétel: Miniméz 20g							
Mustáros sertésszelet (diéta)	207,20kcal	17,40g	13,30g	3,60g	0,30g	0,00g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Narancs	45,10kcal	0,70g	0,00g	9,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Narancs							
Natúr sertésszelet	201,50kcal	17,20g	12,10g	5,10g	0,20g	0,30g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Orsó tészta	224,20kcal	2,40g	3,00g	46,20g	0,00g	0,10g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pápai sonka (diéta) Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,60g	0,00g
Paprikás burgonya sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,90kcal	22,20g	16,40g	39,20g	0,80g	0,10g	1,00g
Paprikás sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	102,50kcal	9,50g	4,20g	6,50g	0,00g	0,90g	0,40g
Paradicsom leves 'lisztmentes' Összetétel: Betű tészta, Csemege paprika, Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	103,90kcal	1,90g	0,40g	23,10g	12,50g	0,10g	0,00g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
Paradicsomos káposzta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	135,60kcal	3,90g	2,40g	24,60g	11,00g	0,10g	0,20g
Parajfőzelék tejjel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	157,10kcal	6,40g	5,60g	20,30g	7,60g	0,40g	1,30g
Párizsi csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás	280,00kcal	16,40g	20,00g	7,50g	0,00g	0,30g	2,30g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	278,80kcal	3,80g	7,80g	47,90g	0,10g	0,10g	0,80g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,50kcal	2,50g	3,50g	31,90g	0,00g	0,10g	0,40g
Párolt zöldségek inyenc Összetétel: Fagy. inyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	73,70kcal	3,60g	1,60g	10,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Petrezselymes túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,60kcal	2,30g	1,40g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Píritott kukoricadara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'	120,70kcal	2,00g	6,10g	14,00g	0,00g	0,10g	0,60g
Pizzás csiga 60g GLUTÉNMENTES Összetétel: Fagy. Pizzás csiga 60 g GLUTÉNMENTES	147,60kcal	1,80g	6,80g	18,00g	0,50g	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. pirítasin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	369,70kcal	23,90g	14,80g	30,90g	3,90g	0,60g	2,60g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	223,20kcal	4,80g	6,00g	36,80g	2,10g	0,30g	0,60g
Rizseshús 'sertés' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	310,00kcal	13,70g	9,90g	40,50g	0,30g	0,40g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rostos almalé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Rostos ivólé 100% narancs Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sajtszórát Összetétel: Trappista sajt	47,10kcal	3,90g	3,40g	0,10g	0,00g	0,20g	2,20g
Sertés flekken 'lisztmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	199,30kcal	17,60g	10,30g	7,90g	0,40g	0,30g	0,40g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,00kcal	16,80g	7,40g	0,60g	0,10g	0,00g	0,10g
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,60kcal	16,00g	7,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,20g
Sült hal kukoricadarával Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	100,40kcal	9,60g	4,30g	5,60g	0,00g	0,80g	0,40g
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,00kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,10g	0,50g
Szilvaleves 'tejmentes' Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	92,40kcal	0,70g	0,10g	21,50g	17,20g	0,00g	0,00g
Tarhonyaleves 'lisztmentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,70kcal	1,90g	3,20g	15,40g	1,00g	0,20g	0,30g
Tarhonyás csirke 'lisztmentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	363,10kcal	19,60g	10,80g	45,00g	0,50g	0,10g	0,60g
Tárkonyos csirkeraguleves (gluténmentes) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	118,60kcal	11,30g	4,60g	7,30g	1,00g	0,30g	0,20g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,70g	6,70g	0,20g	0,00g	0,50g	2,80g
Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes) Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	34,40kcal	1,90g	2,80g	0,40g	0,00g	0,40g	1,00g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	20,70kcal	0,00g	0,00g	5,10g	5,00g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	20,50kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	296,20kcal	9,30g	3,40g	56,90g	17,20g	0,20g	1,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,30g	1,40g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,10g	0,30g	0,70g	0,00g	0,50g	0,10g
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,70kcal	5,00g	6,10g	37,00g	0,10g	0,30g	0,60g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,20g	0,00g	0,50g	4,50g
Uborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	24,10kcal	0,60g	0,10g	5,00g	4,00g	0,00g	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	212,50kcal	17,80g	13,30g	4,50g	0,50g	0,20g	0,60g
Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	151,20kcal	13,10g	8,70g	4,20g	0,10g	0,30g	0,60g
Vagdalt sertés(tojás-, lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,50kcal	11,20g	16,70g	4,80g	0,30g	0,10g	0,30g
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,00g	0,30g	1,10g
Zöldbabfőzelék tejfölös 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	148,20kcal	4,60g	4,70g	20,50g	5,30g	0,10g	0,50g
Zöldborsó leves 'lisztmentes' Összetétel: Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	66,50kcal	3,20g	0,40g	12,00g	2,90g	0,10g	0,00g
Zöldborsófőzelék tejjel 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	224,40kcal	9,00g	4,90g	34,50g	15,80g	0,20g	0,80g
Zöldborsós sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,60kcal	13,90g	7,70g	4,20g	1,20g	0,20g	0,30g
Zöldfűszeres harcsapástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,40g	0,10g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
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	1,90g	2,70g	9,10g	1,90g	0,20g	0,30g