

	Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
HÉTFŐ 2026.01.05.	Tea csipkebogyó; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Rizseshús 'sertés';			Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		
KEDD 2026.01.06.	Rizsital; Házi pulkahnúskrém; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;			Csontleves; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Párolt rizs;			Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;		
SZERDA 2026.01.07.	Rostos almale; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Jégcsapretek;			Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék liszt-,tejmentes; Adalékmentes kenyér Ebéd (1)*;			Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		
CSÜTÖRTÖK 2026.01.08.	Rizsital; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Alma;			Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		
PÉNTEK 2026.01.09.	Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Milánói makaróni; Alma;			Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;		

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: 0200A1 Tej, Tejtermékmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só;
TZS=Télfűtött zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rakétélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Edesfűszer; 16=Puhatestiek

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. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-536-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
Rizsital; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;			Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmetélt; Körte;			Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		
HÉTFŐ 2026.01.12.								
Óvoda: EN=370,50kcal FH=5,80g ZS=7,50g SZH=70,90g CK=20,80g SO=0,60g Tzs=1,10g			Iskola: EN=400,50kcal FH=6,30g ZS=8,00g SZH=62,90g CK=20,80g SO=0,60g Tzs=1,10g			K. Iskola: EN=330,50kcal FH=6,80g ZS=8,50g SZH=62,90g CK=20,80g SO=0,70g Tzs=1,10g		
Rostos ivólé 100% narancs; Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Tárhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdatl pogácsa burgonyás; Zöldborsfőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;		
KEDD 2026.01.13.								
Óvoda: EN=254,30kcal FH=4,90g ZS=6,60g SZH=30,20g CK=0,10g SO=1,00g Tzs=1,90g			Iskola: EN=313,80kcal FH=7,50g ZS=9,40g SZH=35,90g CK=0,20g SO=1,80g Tzs=3,00g			K. Iskola: EN=381,20kcal FH=10,00g ZS=11,00g SZH=46,80g CK=0,20g SO=2,10g Tzs=3,60g		
Tea csipkebogyó; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Paradicsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel tejmentes; Alma;			Csikemájkrem 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		
SZERDA 2026.01.14.								
Óvoda: EN=223,20kcal FH=5,70g ZS=10,50g SZH=28,00g CK=5,10g SO=1,10g Tzs=3,70g			Iskola: EN=303,70kcal FH=8,20g ZS=15,00g SZH=33,30g CK=7,10g SO=1,50g Tzs=5,60g			K. Iskola: EN=362,00kcal FH=9,70g ZS=15,20g SZH=45,70g CK=9,20g SO=1,80g Tzs=5,60g		
Alma rostoslé 'dobozos'; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Burgonyaleves (tejmentes); Sült csirkecomb; Alma mártás 'tejmentes'; Pirított kukoricadara;			Alma; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;		
CSÜTÖRTÖK 2026.01.15.								
Óvoda: EN=260,10kcal FH=5,00g ZS=7,20g SZH=30,20g CK=0,20g SO=1,00g Tzs=2,10g			Iskola: EN=325,40kcal FH=7,70g ZS=10,70g SZH=35,80g CK=0,30g SO=1,50g Tzs=3,30g			K. Iskola: EN=395,70kcal FH=10,20g ZS=12,60g SZH=46,40g CK=0,40g SO=2,00g Tzs=4,00g		
Tea csipkebogyó; Házi pulkahanúskrem; Kifli (adalékmentes) (1)*;			Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Alma;			Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		
PÉNTEK 2026.01.16.								
Óvoda: EN=272,40kcal FH=8,30g ZS=6,10g SZH=32,40g CK=5,10g SO=0,70g Tzs=1,00g			Iskola: EN=314,60kcal FH=10,40g ZS=8,80g SZH=34,60g CK=7,10g SO=0,70g Tzs=1,20g			K. Iskola: EN=348,50kcal FH=12,10g ZS=10,90g SZH=36,80g CK=9,30g SO=0,70g Tzs=1,40g		



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

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO;
 Tzs=Telített zsír;
 (*) Allergének: 1=Gluten; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
 9=Hal; 10=Ráktétél; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer
 Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
 Szegedi ÖVI (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. diétetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-635-3081)

Sull-Host
Étkezeltési
Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Rizsital; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Tárkonyos csirke raguleves 'tejmentes'; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;		Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	
HÉTFŐ 2026.01.19.					
Ovoda: EN=320,60kcal FH=7,60g ZS=11,40g SZH=46,60g CK=0,20g SO=1,20g Tzs=1,40g		Ovoda: EN=571,80kcal FH=16,10g ZS=18,30g SZH=83,10g CK=18,80g SO=0,60g Tzs=1,70g		Ovoda: EN=208,70kcal FH=6,10g ZS=10,60g SZH=21,90g CK=0,10g SO=1,10g Tzs=3,70g	
Iskola: EN=375,70kcal FH=8,80g ZS=12,00g SZH=57,80g CK=0,20g SO=1,30g Tzs=1,40g		Iskola: EN=754,90kcal FH=20,20g ZS=24,60g SZH=110,20g CK=24,40g SO=0,70g Tzs=2,30g		Iskola: EN=285,00kcal FH=6,80g ZS=15,20g SZH=27,70g CK=0,10g SO=1,50g Tzs=5,50g	
Kiskola: EN=556,10kcal FH=13,40g ZS=21,80g SZH=75,90g CK=0,20g SO=2,10g Tzs=2,80g		Kiskola: EN=902,80kcal FH=23,70g ZS=29,80g SZH=131,40g CK=27,60g SO=1,00g Tzs=2,40g		Kiskola: EN=337,20kcal FH=10,40g ZS=15,40g SZH=38,40g CK=0,10g SO=1,80g Tzs=3,60g	
KEDD 2026.01.20.		Csonteleves; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Csirkemájkrém 30g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	
Rostos almale; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;					
Ovoda: EN=263,70kcal FH=5,30g ZS=7,20g SZH=30,70g CK=0,20g SO=1,00g Tzs=2,10g		Ovoda: EN=517,90kcal FH=19,10g ZS=21,50g SZH=59,40g CK=12,50g SO=0,80g Tzs=0,90g		Ovoda: EN=179,60kcal FH=6,40g ZS=6,90g SZH=22,30g CK=0,10g SO=1,00g Tzs=1,80g	
Iskola: EN=331,40kcal FH=8,20g ZS=10,70g SZH=36,60g CK=0,30g SO=1,50g Tzs=3,30g		Iskola: EN=676,70kcal FH=24,90g ZS=29,00g SZH=75,70g CK=15,60g SO=1,10g Tzs=1,10g		Iskola: EN=204,70kcal FH=7,10g ZS=7,00g SZH=27,50g CK=0,10g SO=1,10g Tzs=1,80g	
Kiskola: EN=402,90kcal FH=10,80g ZS=12,70g SZH=47,40g CK=0,40g SO=2,00g Tzs=4,00g		Kiskola: EN=828,30kcal FH=29,40g ZS=34,10g SZH=96,80g CK=18,50g SO=1,70g Tzs=1,60g		Kiskola: EN=334,10kcal FH=12,00g ZS=13,70g SZH=39,30g CK=0,10g SO=1,80g Tzs=3,60g	
SZERDA 2026.01.21.		Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tathonyás csirke (combfilé); Uborkasaláta;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	
Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;					
Ovoda: EN=166,40kcal FH=5,10g ZS=4,10g SZH=26,50g CK=0,10g SO=1,10g Tzs=1,00g		Ovoda: EN=468,80kcal FH=22,20g ZS=14,50g SZH=59,80g CK=6,40g SO=0,40g Tzs=1,00g		Ovoda: EN=180,50kcal FH=4,70g ZS=4,00g SZH=30,40g CK=0,20g SO=0,70g Tzs=0,90g	
Iskola: EN=213,70kcal FH=7,80g ZS=4,60g SZH=34,40g CK=0,10g SO=1,70g Tzs=1,20g		Iskola: EN=579,90kcal FH=26,00g ZS=17,70g SZH=73,70g CK=8,10g SO=0,50g Tzs=1,20g		Iskola: EN=184,50kcal FH=4,90g ZS=4,10g SZH=31,00g CK=0,20g SO=0,70g Tzs=0,90g	
Kiskola: EN=279,00kcal FH=10,40g ZS=5,00g SZH=47,20g CK=0,20g SO=2,20g Tzs=1,30g		Kiskola: EN=712,00kcal FH=32,00g ZS=21,10g SZH=94,60g CK=9,70g SO=0,70g Tzs=1,40g		Kiskola: EN=186,50kcal FH=5,00g ZS=4,10g SZH=31,30g CK=0,20g SO=0,70g Tzs=0,90g	
CSÜTÖRTÖK 2026.01.22.		Szilvaleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Riz-biziz; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Alma;		Köte; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	
Tea citromos; Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;					
Ovoda: EN=171,80kcal FH=7,30g ZS=3,90g SZH=26,00g CK=0,10g SO=0,70g Tzs=0,80g		Ovoda: EN=552,60kcal FH=18,40g ZS=10,60g SZH=83,30g CK=19,40g SO=1,80g Tzs=1,20g		Ovoda: EN=189,10kcal FH=3,40g ZS=3,80g SZH=34,00g CK=0,10g SO=0,60g Tzs=0,90g	
Iskola: EN=221,60kcal FH=10,10g ZS=4,80g SZH=33,30g CK=0,20g SO=0,80g Tzs=0,80g		Iskola: EN=738,30kcal FH=24,20g ZS=13,90g SZH=126,00g CK=25,20g SO=2,20g Tzs=1,50g		Iskola: EN=235,00kcal FH=4,30g ZS=3,80g SZH=44,00g CK=0,10g SO=0,70g Tzs=0,90g	
Kiskola: EN=312,40kcal FH=15,80g ZS=6,70g SZH=45,80g CK=0,920g SO=1,10g Tzs=0,90g		Kiskola: EN=903,10kcal FH=30,00g ZS=16,20g SZH=155,20g CK=33,00g SO=2,90g Tzs=1,90g		Kiskola: EN=285,20kcal FH=5,80g ZS=4,10g SZH=54,40g CK=0,10g SO=1,00g Tzs=1,00g	
PÉNTEK 2026.01.23.		Rostos almale; Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;	
Ovoda: EN=257,90kcal FH=8,00g ZS=5,30g SZH=30,70g CK=0,10g SO=1,20g Tzs=0,90g		Ovoda: EN=479,00kcal FH=26,30g ZS=10,40g SZH=64,30g CK=6,10g SO=0,40g Tzs=0,40g		Ovoda: EN=253,00kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=17,60g SO=0,40g Tzs=1,10g	
Iskola: EN=319,00kcal FH=13,50g ZS=6,90g SZH=36,50g CK=0,10g SO=1,90g Tzs=0,90g		Iskola: EN=609,90kcal FH=33,30g ZS=13,30g SZH=82,10g CK=7,70g SO=0,80g Tzs=0,60g		Iskola: EN=253,00kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=17,60g SO=0,40g Tzs=1,10g	
Kiskola: EN=387,20kcal FH=17,40g ZS=7,80g SZH=47,20g CK=0,10g SO=2,40g Tzs=1,00g		Kiskola: EN=721,90kcal FH=37,90g ZS=15,70g SZH=98,70g CK=9,20g SO=0,80g Tzs=0,70g		Kiskola: EN=315,50kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=60,40g CK=30,90g SO=0,40g Tzs=1,10g	



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

Étlap név:
0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Tápanyagtartalom: EN=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=Ráktékék; 11=Műstár; 12=Szézammag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Szegei OVI (www.szegedivaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
	Tea citromos; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Gulyás leves sertéshússal; Tejberizs tejmentes; Alma;		Mini méz; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	
HÉTFŐ 2026.01.26.	Övoda: EN=221,30kcal FH=5,60g ZS=9,40g SZH=27,70g CK=5,20g SÓ=1,00g TZS=1,40g Iskola: EN=254,80kcal FH=6,30g ZS=9,50g SZH=26,80g CK=5,30g SÓ=1,10g TZS=1,40g Kisiskola: EN=413,20kcal FH=10,40g ZS=18,80g SZH=49,00g CK=9,30g SÓ=1,80g TZS=2,80g		Övoda: EN=611,90kcal FH=16,90g ZS=12,50g SZH=106,40g CK=9,00g SÓ=0,40g TZS=0,60g Iskola: EN=755,70kcal FH=23,10g ZS=14,80g SZH=130,30g CK=11,20g SÓ=0,70g TZS=0,60g Kisiskola: EN=905,60kcal FH=27,40g ZS=17,30g SZH=157,50g CK=13,40g SÓ=0,80g TZS=0,70g		Övoda: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=43,80g CK=16,50g SÓ=0,60g TZS=0,90g Iskola: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=43,80g CK=16,50g SÓ=0,60g TZS=0,90g Kisiskola: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=43,80g CK=16,50g SÓ=0,60g TZS=0,90g	
KEDD 2026.01.27.	Rostos almale; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Gomba leves; Sertés sült; Meggy mártás 'tejmentes'; Főtt burgonya;		Alma; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	
	Övoda: EN=260,10kcal FH=5,00g ZS=7,20g SZH=30,20g CK=0,20g SÓ=1,00g TZS=2,10g Iskola: EN=325,40kcal FH=7,70g ZS=10,70g SZH=35,80g CK=0,30g SÓ=1,50g TZS=3,30g Kisiskola: EN=395,70kcal FH=10,20g ZS=12,60g SZH=46,40g CK=0,40g SÓ=2,00g TZS=4,00g		Övoda: EN=513,50kcal FH=24,40g ZS=14,80g SZH=66,70g CK=26,40g SÓ=0,30g TZS=0,80g Iskola: EN=635,50kcal FH=30,60g ZS=18,60g SZH=81,90g CK=32,00g SÓ=0,50g TZS=1,10g Kisiskola: EN=746,20kcal FH=34,50g ZS=23,20g SZH=94,40g CK=36,50g SÓ=0,60g TZS=1,40g		Övoda: EN=208,60kcal FH=4,70g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=221,00kcal FH=4,90g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g Kisiskola: EN=221,00kcal FH=4,90g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g	
SZERDA 2026.01.28.	Rizsital; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;		Tárhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vadas pulykaapró 'tejmentes' (5, 11)*; Szarvacska tészta gluténment; Narancs;		Csirkemájkrém 30g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	
	Övoda: EN=310,50kcal FH=5,80g ZS=7,50g SZH=54,40g CK=4,40g SÓ=0,60g TZS=1,10g Iskola: EN=340,50kcal FH=6,30g ZS=8,00g SZH=60,40g CK=4,40g SÓ=0,60g TZS=1,10g Kisiskola: EN=370,50kcal FH=6,80g ZS=8,50g SZH=66,40g CK=4,40g SÓ=0,70g TZS=1,10g		Övoda: EN=606,80kcal FH=22,80g ZS=22,30g SZH=75,30g CK=1,40g SÓ=0,50g TZS=1,40g Iskola: EN=795,10kcal FH=28,60g ZS=29,30g SZH=99,40g CK=1,80g SÓ=0,90g TZS=1,90g Kisiskola: EN=941,30kcal FH=32,20g ZS=34,40g SZH=120,20g CK=2,10g SÓ=1,00g TZS=2,30g		Övoda: EN=183,20kcal FH=6,70g ZS=6,90g SZH=22,80g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=1,80g Iskola: EN=210,70kcal FH=7,60g ZS=7,00g SZH=28,30g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=1,80g Kisiskola: EN=341,30kcal FH=12,60g ZS=13,80g SZH=40,30g CK=0,10g SÓ=1,80g TZS=3,60g	
CSÜTÖRTÖK 2026.01.29.	Tea citromos; Házi pulykahússokrém 'glutén, tejmentes' (2, 4)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		Almaleves 'tejmentes'; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	
	Övoda: EN=167,70kcal FH=8,20g ZS=2,80g SZH=26,80g CK=5,10g SÓ=0,70g TZS=0,80g Iskola: EN=216,50kcal FH=11,50g ZS=3,20g SZH=34,60g CK=7,20g SÓ=0,80g TZS=0,80g Kisiskola: EN=289,30kcal FH=15,10g ZS=4,00g SZH=47,40g CK=9,30g SÓ=1,10g TZS=1,00g		Övoda: EN=527,70kcal FH=23,40g ZS=16,70g SZH=65,30g CK=21,80g SÓ=1,00g TZS=1,00g Iskola: EN=653,80kcal FH=29,10g ZS=19,40g SZH=83,40g CK=29,40g SÓ=1,50g TZS=1,10g Kisiskola: EN=758,40kcal FH=32,80g ZS=21,20g SZH=100,30g CK=36,00g SÓ=1,90g TZS=1,20g		Övoda: EN=232,70kcal FH=5,70g ZS=13,00g SZH=22,70g CK=0,20g SÓ=1,00g TZS=2,10g Iskola: EN=257,80kcal FH=6,40g ZS=13,10g SZH=27,90g CK=0,20g SÓ=1,10g TZS=2,10g Kisiskola: EN=408,80kcal FH=10,50g ZS=22,40g SZH=40,20g CK=0,20g SÓ=1,80g TZS=3,50g	
PÉNTEK 2026.01.30.	Tea csipkebogyó; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;		Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parajőzelek 'tejmentes'; Főtt burgonya; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;	
	Övoda: EN=237,20kcal FH=7,20g ZS=6,90g SZH=35,30g CK=5,20g SÓ=1,00g TZS=2,00g Iskola: EN=286,40kcal FH=10,00g ZS=9,90g SZH=38,00g CK=7,30g SÓ=1,40g TZS=3,10g Kisiskola: EN=315,00kcal FH=11,40g ZS=11,50g SZH=40,40g CK=9,40g SÓ=1,50g TZS=3,60g		Övoda: EN=615,60kcal FH=25,00g ZS=18,00g SZH=83,70g CK=4,20g SÓ=1,20g TZS=1,60g Iskola: EN=792,70kcal FH=32,20g ZS=24,10g SZH=105,70g CK=5,30g SÓ=1,70g TZS=2,10g Kisiskola: EN=969,80kcal FH=38,10g ZS=29,70g SZH=130,10g CK=6,10g SÓ=2,20g TZS=2,70g		Övoda: EN=253,00kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=17,60g SÓ=0,40g TZS=1,10g Iskola: EN=253,00kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=17,60g SÓ=0,40g TZS=1,10g Kisiskola: EN=315,50kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=60,40g CK=30,90g SÓ=0,40g TZS=1,10g	
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk  SULLI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, KenyérÉrtéki út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@suli-host.hu Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktérlek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csiliagfűrt; 15=Edesfűszár; 16=Fűhatesetiek Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.oivi-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szébbi tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081) Étlap név: Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes						

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Adalékmentes kenyér Ebéd Összetétel: Adalékmentes kenyér	75,30kcal	2,20g	0,20g	15,60g	0,10g	0,40g	0,10g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma mártás 'tejmentes' Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	125,00kcal	1,10g	2,00g	24,30g	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 'tejmentes' Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	107,40kcal	0,80g	0,20g	24,70g	19,90g	0,00g	0,00g
Almás csirkecomb 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'	211,10kcal	17,60g	9,10g	13,60g	4,40g	0,20g	0,40g
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 Csirkejő Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,20g
Bazsalikom 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, Kóménymag, 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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Csontleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsza tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,40kcal	1,00g	2,10g	9,20g	1,10g	0,00g	0,20g
Darásmetélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	465,80kcal	4,50g	8,30g	92,20g	32,00g	0,50g	0,70g
Dzsem 'mini' 'dupla' Összetétel: Sárgabarack dzsem	125,00kcal	0,00g	0,00g	30,00g	26,50g	0,00g	0,00g
Finomfőzelék liszt-,tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'	200,80kcal	6,60g	3,40g	34,10g	14,70g	0,20g	0,40g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g
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	151,20kcal	5,50g	8,40g	12,70g	0,60g	0,80g	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	71,00kcal	2,40g	2,20g	10,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Gomba leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	79,30kcal	2,80g	2,20g	11,80g	1,00g	0,10g	0,20g
Gombás sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,90kcal	13,20g	8,60g	0,80g	0,30g	0,30g	0,40g
Gulyás leves sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. piritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,60kcal	10,40g	9,10g	15,00g	1,00g	0,10g	0,60g
Házi pulykahúskrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'	69,40kcal	4,30g	5,70g	0,10g	0,00g	0,10g	0,80g
Házi pulykahúsoskrém 'glutén, tejmentes' Összetétel: Liga margarin, Pulykasonka	40,60kcal	4,80g	2,40g	0,00g	0,00g	0,10g	0,60g
Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes' Összetétel: Liga margarin, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'	50,70kcal	4,30g	3,60g	0,10g	0,00g	0,10g	0,60g
Hentes sertésragu 'lisztmentes' Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Pápai sonka, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	143,00kcal	15,30g	7,30g	3,20g	0,30g	0,50g	0,40g
Húsos tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Vöröshagyma	420,10kcal	13,00g	19,20g	46,90g	0,30g	0,40g	0,40g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,30g	0,00g	0,40g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Jeges tea 0,5l Összetétel: Jeges tea 500ml	900,00kcal	0,00g	0,00g	225,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,60kcal	1,30g	0,20g	12,70g	8,00g	0,00g	0,00g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Kifli (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,60g	0,20g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,80kcal	17,00g	10,10g	0,70g	0,10g	0,30g	0,30g
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,40g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	222,10kcal	4,50g	5,90g	37,10g	0,80g	0,00g	0,60g
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	105,80kcal	2,10g	3,00g	16,50g	0,90g	0,20g	0,50g
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,30kcal	13,30g	12,70g	2,00g	0,40g	0,40g	1,50g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	421,80kcal	4,50g	13,70g	68,60g	18,00g	0,30g	1,50g
Meggyleves 'tejmentes' Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	86,50kcal	1,20g	0,20g	19,60g	15,40g	0,00g	0,00g
Meggy mártás 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	200,20kcal	2,30g	4,90g	35,90g	25,30g	0,20g	0,50g
Milánói makaróni Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma	457,70kcal	14,80g	18,50g	56,00g	9,00g	0,20g	0,30g
Mini dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Mini méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Molnárika (allergénmentes) Összetétel: Adalékmentes molnárika 50g	159,00kcal	3,80g	2,00g	30,40g	4,40g	0,40g	0,40g
Mustáros sertésszelet (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	207,20kcal	17,40g	13,30g	3,60g	0,30g	0,00g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,70g	0,00g	9,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,50kcal	17,20g	12,10g	5,10g	0,20g	0,30g	0,60g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	224,20kcal	2,40g	3,00g	46,20g	0,00g	0,10g	0,20g
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, Örölt 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', Örölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	102,50kcal	9,50g	4,20g	6,50g	0,00g	0,90g	0,40g
Paradicsom leves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	122,20kcal	1,80g	3,10g	21,70g	12,50g	0,10g	0,30g
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 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Örölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'	159,70kcal	3,80g	6,50g	21,70g	3,00g	0,30g	0,60g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Örölt 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', Örölt 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
Pirított kukoricadara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'	120,70kcal	2,00g	6,10g	14,00g	0,00g	0,10g	0,60g
Rakott brokkoli kölessel tejmentes Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	335,60kcal	20,30g	11,90g	32,40g	2,90g	0,40g	0,60g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Örölt 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', Örölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	310,00kcal	13,70g	9,90g	40,50g	0,30g	0,40g	0,60g
Rizsital Összetétel: Rizsital	120,00kcal	2,00g	2,00g	24,00g	0,00g	0,20g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Rostos ivólé 100% narancs Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sertés flekken Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,90kcal	17,40g	10,30g	5,80g	0,40g	0,10g	0,40g
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 csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	114,50kcal	19,80g	3,60g	0,40g	0,00g	0,30g	0,30g
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 'tej-, cukormentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,20kcal	1,90g	3,20g	15,20g	0,90g	0,20g	0,30g
Tarhonyás csirke (combfilé) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	376,10kcal	19,80g	11,80g	45,90g	0,50g	0,30g	0,70g
Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	115,90kcal	11,20g	4,60g	6,80g	0,80g	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 (citrommentes) Összetétel: Kristálycukor, Teafű	20,00kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	20,70kcal	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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tejberizs tejmentes Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Rizsital, Só 'jódozott'	388,20kcal	6,10g	3,40g	83,70g	8,00g	0,30g	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
Uborka Összetétel: Kigó uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigó 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 pogácsa burgonyás 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
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 'tejmentes' Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	127,60kcal	4,20g	4,20g	17,10g	5,30g	0,00g	0,50g
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	75,20kcal	3,20g	1,30g	12,10g	3,00g	0,10g	0,10g
Zöldborsófőzelék 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'	196,00kcal	7,60g	4,30g	30,30g	14,00g	0,20g	0,50g
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 'tej-, cukormentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	68,60kcal	1,80g	2,60g	8,90g	1,90g	0,10g	0,30g
Zsemle (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g	143,00kcal	4,30g	0,40g	29,50g	0,20g	0,70g	0,20g