

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';		Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Rizseshús 'sertés'; Csemege uborka (11)*;		Tefjölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	
HÉTFŐ 2026.03.02.		Ovoda: EN=253, 10kcal FH=3,00g ZS=1,90g SZH=33,20g CK=6,40g SO=0,50g TZS=1,50g Iskola: EN=261, 30kcal FH=3,00g ZS=1,90g SZH=35,30g CK=8,40g SO=0,50g TZS=1,50g K.Iskola: EN=502, 00kcal FH=6,00g ZS=23,80g SZH=65,30g CK=11,80g SO=0,90g TZS=3,10g		Ovoda: EN=386, 30kcal FH=17,60g ZS=10,50g SZH=53,40g CK=3,10g SO=1,50g TZS=0,60g Iskola: EN=478, 70kcal FH=21,50g ZS=13,50g SZH=65,50g CK=4,00g SO=2,20g TZS=0,90g K.Iskola: EN=562, 20kcal FH=25,30g ZS=16,30g SZH=75,60g CK=4,90g SO=2,50g TZS=1,10g	
KEDD 2026.03.03.		Tej (2)*; Házi pulykahúském; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;		Csontleves 'lisztmentes'; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek ingyenc (5)*; Párolt rizs;	
Ovoda: EN=293, 40kcal FH=11,20g ZS=11,50g SZH=36,20g CK=10,50g SO=0,40g TZS=2,90g Iskola: EN=351, 80kcal FH=15,10g ZS=15,00g SZH=38,90g CK=12,80g SO=0,40g TZS=3,50g K.Iskola: EN=533, 20kcal FH=18,80g ZS=20,70g SZH=67,70g CK=16,50g SO=0,50g TZS=4,50g		Ovoda: EN=511, 00kcal FH=24,50g ZS=20,50g SZH=55,20g CK=1,30g SO=0,20g TZS=1,30g Iskola: EN=669, 30kcal FH=30,90g ZS=25,50g SZH=67,00g CK=1,90g SO=0,50g TZS=1,60g K.Iskola: EN=797, 40kcal FH=35,40g ZS=30,70g SZH=92,20g CK=2,40g SO=0,70g TZS=2,00g		Ovoda: EN=226, 40kcal FH=0,40g ZS=6,30g SZH=4,140g CK=14,50g SO=0,10g TZS=1,00g Iskola: EN=228, 40kcal FH=0,40g ZS=6,30g SZH=4,140g 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	
SZERDA 2026.03.04.		Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék tej (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	
Ovoda: 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=7,00g K.Iskola: EN=541, 30kcal FH=13,80g ZS=20,60g SZH=61,90g CK=2,60g SO=0,90g TZS=8,80g		Ovoda: EN=572, 20kcal FH=25,60g ZS=18,40g SZH=71,60g CK=18,00g SO=0,30g TZS=1,60g Iskola: EN=703, 60kcal FH=32,00g ZS=21,10g SZH=85,80g CK=21,90g SO=0,60g TZS=2,20g K.Iskola: EN=943, 20kcal FH=38,20g ZS=28,30g SZH=120,90g CK=26,70g SO=0,70g TZS=3,00g		Ovoda: EN=215, 80kcal FH=4,10g ZS=9,40g SZH=28,30g CK=1,30g SO=0,50g TZS=1,90g Iskola: EN=218, 60kcal FH=4,40g ZS=9,40g SZH=28,50g CK=1,30g SO=0,50g TZS=1,90g K.Iskola: EN=431, 60kcal FH=8,30g ZS=18,80g SZH=56,30g CK=2,60g SO=0,90g TZS=3,90g	
CSÜTÖRTÖK 2026.03.05.		Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;		Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'gluténmentes';	
Ovoda: EN=286, 00kcal FH=7,00g ZS=9,30g SZH=43,30g CK=10,50g SO=0,30g TZS=2,80g Iskola: EN=320, 40kcal FH=8,80g ZS=10,10g SZH=48,40g CK=12,80g SO=0,30g TZS=3,20g K.Iskola: EN=474, 80kcal FH=10,70g ZS=13,60g SZH=77,00g CK=16,40g SO=0,40g TZS=4,00g		Ovoda: EN=513, 00kcal FH=16,10g ZS=8,10g SZH=68,20g CK=19,40g SO=1,70g TZS=0,70g Iskola: EN=625, 90kcal FH=20,20g ZS=10,40g SZH=107,00g CK=24,60g SO=2,30g TZS=0,90g K.Iskola: EN=850, 20kcal FH=24,40g ZS=14,60g SZH=148,20g CK=32,80g SO=2,90g TZS=1,30g		Ovoda: EN=157, 00kcal FH=2,70g ZS=4,20g SZH=27,10g CK=1,30g SO=0,10g TZS=0,30g Iskola: EN=182, 80kcal FH=4,40g ZS=5,90g SZH=27,80g CK=1,30g SO=0,10g TZS=0,30g K.Iskola: EN=328, 10kcal FH=5,70g ZS=9,50g SZH=54,40g CK=2,60g SO=0,10g TZS=0,60g	
PÉNTEK 2026.03.06.		Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Zöldborsó leves 'lisztmentes'; Milánói makaróni 'lisztmentes'; Sajtszórat (2)*; Alma;	
Ovoda: EN=223, 20kcal FH=3,00g ZS=9,30g SZH=31,80g CK=6,30g SO=0,40g TZS=2,10g Iskola: EN=270, 20kcal FH=5,60g ZS=12,30g SZH=34,10g CK=8,50g SO=0,80g TZS=3,20g K.Iskola: EN=429, 90kcal FH=7,30g ZS=16,60g SZH=62,60g CK=11,80g SO=0,90g TZS=4,00g		Ovoda: EN=605, 40kcal FH=22,30g ZS=22,30g SZH=75,80g CK=11,90g SO=0,50g TZS=2,50g Iskola: EN=803, 50kcal FH=29,60g ZS=30,20g SZH=99,50g CK=15,40g SO=0,70g TZS=3,80g K.Iskola: EN=933, 70kcal FH=33,30g ZS=33,80g SZH=120,10g CK=18,60g SO=0,80g TZS=3,70g		Ovoda: EN=309, 70kcal FH=9,50g ZS=13,50g SZH=34,30g CK=0,00g SO=0,70g TZS=1,20g Iskola: EN=313, 70kcal FH=9,70g ZS=13,60g SZH=34,90g CK=0,00g SO=0,70g TZS=1,20g K.Iskola: EN=463, 90kcal FH=12,20g ZS=17,90g SZH=58,00g CK=0,00g SO=1,40g TZS=1,80g	
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk				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=Tőjás; 4=Sóda; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktételek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=C-sillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek		SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kertészvárosi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016		Sulí-Host Étkeztetési Rendszer 3.0	
				Sulí-Host Étkeztetési Rendszer 3.0	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

0300A1 Gluténmentes

Étlap név:

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Ciliagfűrt; 15=Édesfűszár; 16=Puhatestűk
Szegelei ÖVI (www.ovi-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szébbé tételekért és telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusaival lehet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkezési
Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tej (2)*, Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';		Tárkonyos csirkeraguleves (gluténmentes); Pizzás csiga 60g GLUTÉNMENTES; Alma;		Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	
HÉTFŐ 2026.03.16.		Övoda: 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 Kiskola: EN=697,20kcal FH=15,30g ZS=28,30g SZH=70,00g CK=16,50g SO=1,20g TZS=5,80g		Övoda: 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 Kiskola: EN=426,30kcal FH=6,00g ZS=20,40g SZH=34,70g CK=2,60g SO=0,90g TZS=5,90g	
KEDD 2026.03.17.		Övoda: 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 Kiskola: EN=416,70kcal FH=7,30g ZS=8,40g SZH=64,50g CK=2,70g SO=0,20g TZS=0,60g		Övoda: 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 Kiskola: EN=423,20kcal FH=7,60g ZS=18,70g SZH=55,80g CK=2,60g SO=0,90g TZS=3,80g	
SZERDA 2026.03.18.		Övoda: EN=198,40kcal 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 Kiskola: EN=368,10kcal FH=6,00g ZS=10,00g SZH=63,50g CK=11,70g SO=1,30g TZS=1,60g		Övoda: 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 Kiskola: EN=420,90kcal FH=9,80g ZS=17,50g SZH=51,60g CK=6,00g SO=1,60g TZS=5,40g	
CSÜTÖRTÖK 2026.03.19.		Övoda: 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 Kiskola: EN=585,30kcal FH=23,10g ZS=25,10g SZH=66,70g CK=16,40g SO=1,20g TZS=11,50g		Övoda: EN=221,10kcal FH=0,80g ZS=6,30g SZH=39,60g CK=1,30g SO=0,10g TZS=1,00g Iskola: EN=224,10kcal FH=1,00g ZS=6,30g SZH=44,40g CK=1,30g SO=0,10g TZS=1,00g Kiskola: EN=374,30kcal FH=1,40g ZS=9,10g SZH=70,70g CK=2,60g SO=0,10g TZS=1,30g	
PÉNTEK 2026.03.20.		Övoda: 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 Kiskola: EN=398,30kcal FH=6,30g ZS=14,50g SZH=60,20g CK=8,30g SO=0,30g TZS=4,70g		Övoda: 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 Kiskola: 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 SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ 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 0300A1 Gluténmentes Étlap név: Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO; TZS=Telített zsír. Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.oivi.segedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081) Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0					

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.03.23.	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'gluténmentes';	Gulyás leves sertéshússal; Tejberizs (2)*; Alma;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';
KEDD 2026.03.24.	Ovoda: EN=325,60kcal FH=8; 10g ZS=17,30g SZH=36,40g CK=7,40g SO=0,70g Tzs=5,10g ISKOLA: EN=325,60kcal FH=8; 10g ZS=17,30g SZH=34,20g CK=7,40g SO=0,70g Tzs=5,10g	Ovoda: EN=519,90kcal FH=20; 10g ZS=12,50g SZH=79,60g CK=18,20g SO=0,30g Tzs=2,40g ISKOLA: EN=677,70kcal FH=28; 90g ZS=15,80g SZH=102,10g CK=25,00g SO=0,60g Tzs=3,30g	Ovoda: EN=223,90kcal FH=0,40g ZS=6,30g SZH=42,90g CK=17,70g SO=0,10g Tzs=1,00g ISKOLA: EN=223,90kcal FH=0,40g ZS=6,30g SZH=42,90g CK=17,70g SO=0,10g Tzs=1,00g
	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;
SZERDA 2026.03.25.	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes'; Uborka;	Tarhonyaleves 'lisztmentes'; Vadas pulykapró 'tejmentes' (5, 11)*; Szarvacska tészta gluténment; Narancs;	Csirkemájkrém 30g; Kenyer 'gluténmentes';
CSÜTÖRTÖK 2026.03.26.	Ovoda: EN=188,00kcal FH=0,70g ZS=6,30g SZH=31,90g CK=6,30g SO=0,10g Tzs=1,00g ISKOLA: EN=198,60kcal FH=0,90g ZS=6,30g SZH=34,30g CK=6,30g SO=0,10g Tzs=1,00g	Ovoda: EN=607,30kcal FH=22,80g ZS=22,30g SZH=75,50g CK=1,50g SO=0,30g Tzs=1,40g ISKOLA: EN=786,50kcal FH=28,60g ZS=28,40g SZH=99,40g CK=1,80g SO=0,90g Tzs=1,80g	Ovoda: EN=271,60kcal FH=3,80g ZS=9,40g SZH=27,90g CK=1,30g SO=0,50g Tzs=1,90g ISKOLA: EN=271,60kcal FH=3,80g ZS=9,40g SZH=27,90g CK=1,30g SO=0,50g Tzs=1,90g
	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyer 'gluténmentes';	Almaleves (lisztmentes, teljes) (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyer 'gluténmentes';
PÉNTEK 2026.03.27.	Tej (2)*; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes'; Uborka;	Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék tejfel (2)*; Főtt burgonya; Kenyer 'gluténmentes';	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';
	Ovoda: EN=284,10kcal FH=8,50g ZS=12,30g SZH=36,40g CK=10,50g SO=0,60g Tzs=3,90g ISKOLA: EN=357,10kcal FH=13,90g ZS=16,10g SZH=39,30g CK=12,90g SO=1,00g Tzs=5,40g	Ovoda: EN=624,40kcal FH=24,80g ZS=19,60g SZH=83,00g CK=9,80g SO=0,70g Tzs=2,40g ISKOLA: EN=784,40kcal FH=31,70g ZS=25,80g SZH=101,10g CK=11,40g SO=1,00g Tzs=3,00g	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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyértőrzési 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=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Haj; 10=Ráktetlek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűek
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. dietetikustól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-536-3081)

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
	Tea csipkebogó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;	Kefir (2)*; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;
HÉTFŐ 2026.03.30.	Óvoda: EN=190,40kcal FH=0,80g ZS=6,40g SZH=32,30g CK=6,30g SO=0,10g TZS=1,00g Iskola: EN=202,60kcal FH=1,00g ZS=6,50g SZH=35,00g CK=6,30g SO=0,10g TZS=1,00g K. Iskola: EN=345,10kcal FH=1,50g ZS=9,30g SZH=63,60g CK=11,70g SO=0,10g TZS=1,30g	Óvoda: EN=463,40kcal FH=15,80g ZS=8,20g SZH=77,20g CK=12,50g SO=0,90g TZS=0,50g Iskola: EN=629,70kcal FH=22,10g ZS=13,80g SZH=101,70g CK=16,30g SO=1,40g TZS=1,00g K. Iskola: EN=774,60kcal FH=28,00g ZS=16,20g SZH=124,80g CK=20,60g SO=1,70g TZS=1,10g	Óvoda: EN=238,20kcal FH=7,10g ZS=9,50g SZH=28,50g CK=5,70g SO=0,90g TZS=3,90g Iskola: EN=238,20kcal FH=7,10g ZS=9,50g SZH=28,50g CK=5,70g SO=0,90g TZS=3,90g K. Iskola: EN=386,40kcal FH=9,50g ZS=13,80g SZH=51,30g CK=5,70g SO=1,60g TZS=4,50g
KEDD 2026.03.31.	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Óvoda: EN=314,40kcal FH=6,60g ZS=9,30g SZH=50,60g CK=23,70g SO=0,30g TZS=2,80g Iskola: EN=336,40kcal FH=8,20g ZS=10,10g SZH=52,90g CK=26,00g SO=0,30g TZS=3,20g K. Iskola: EN=653,30kcal FH=10,10g ZS=13,60g SZH=96,50g CK=42,90g SO=0,40g TZS=4,00g	Óvoda: EN=494,60kcal FH=17,00g ZS=22,70g SZH=81,40g CK=5,30g SO=0,10g TZS=0,90g Iskola: EN=655,20kcal FH=22,80g ZS=31,20g SZH=85,70g CK=6,80g SO=0,20g TZS=1,20g K. Iskola: EN=791,80kcal FH=27,90g ZS=39,60g SZH=97,90g CK=7,90g SO=0,30g TZS=1,50g	Óvoda: EN=199,50kcal FH=5,30g ZS=7,70g SZH=26,90g CK=1,30g SO=0,70g TZS=1,00g Iskola: EN=233,90kcal FH=10,10g ZS=9,10g SZH=27,20g CK=1,30g SO=1,30g TZS=1,00g K. Iskola: EN=383,50kcal FH=12,80g ZS=12,70g SZH=53,70g CK=2,60g SO=1,50g TZS=1,30g
SZERDA 2026.04.01.	Rostos almale; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika; Óvoda: EN=257,90kcal FH=0,80g ZS=6,40g SZH=36,30g CK=1,30g SO=0,10g TZS=1,00g Iskola: EN=281,90kcal FH=1,00g ZS=6,50g SZH=36,90g CK=1,30g SO=0,10g TZS=1,00g K. Iskola: EN=386,30kcal FH=1,50g ZS=9,30g SZH=63,50g CK=2,60g SO=0,10g TZS=1,30g	Óvoda: EN=524,20kcal FH=23,10g ZS=16,60g SZH=65,90g CK=4,80g SO=0,40g TZS=1,00g Iskola: EN=633,10kcal FH=28,70g ZS=21,60g SZH=75,20g CK=5,60g SO=1,00g TZS=1,40g K. Iskola: EN=820,20kcal FH=32,00g ZS=27,60g SZH=104,20g CK=7,30g SO=1,10g TZS=1,90g	Óvoda: EN=234,70kcal FH=3,10g ZS=13,00g SZH=26,60g CK=1,30g SO=0,60g TZS=3,80g Iskola: EN=281,90kcal FH=4,90g ZS=17,40g SZH=26,60g CK=1,30g SO=0,80g TZS=5,60g K. Iskola: EN=414,30kcal FH=5,30g ZS=20,20g SZH=52,90g CK=2,60g SO=0,90g TZS=5,90g
CSÜTÖRTÖK 2026.04.02.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka; Óvoda: EN=255,50kcal FH=8,90g ZS=9,30g SZH=36,10g CK=10,50g SO=0,30g TZS=2,80g Iskola: EN=279,90kcal FH=8,70g ZS=10,10g SZH=38,70g CK=12,80g SO=0,30g TZS=3,20g K. Iskola: EN=435,50kcal FH=10,70g ZS=13,70g SZH=67,50g CK=16,40g SO=0,40g TZS=4,00g	Óvoda: EN=493,30kcal FH=23,10g ZS=14,60g SZH=65,20g CK=2,20g SO=0,40g TZS=1,00g Iskola: EN=591,30kcal FH=28,60g ZS=18,70g SZH=74,50g CK=2,40g SO=0,50g TZS=1,40g K. Iskola: EN=784,20kcal FH=32,10g ZS=24,60g SZH=105,30g CK=3,60g SO=0,90g TZS=2,00g	Óvoda: EN=177,90kcal FH=3,00g ZS=11,90g SZH=28,20g CK=1,40g SO=0,50g TZS=1,50g 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
PÉNTEK 2026.04.03.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Óvoda: 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=7,00g K. Iskola: EN=541,30kcal FH=13,80g ZS=20,60g SZH=61,90g CK=2,60g SO=0,90g TZS=8,80g	Óvoda: EN=603,60kcal FH=23,20g ZS=24,20g SZH=71,70g CK=7,20g SO=0,50g TZS=2,10g Iskola: EN=770,60kcal FH=29,30g ZS=30,00g SZH=93,40g CK=8,50g SO=0,80g TZS=2,60g K. Iskola: EN=899,80kcal FH=33,20g ZS=34,00g SZH=112,50g CK=9,30g SO=0,90g TZS=2,90g	Óvoda: EN=232,60kcal FH=3,00g ZS=11,90g SZH=28,20g CK=1,40g SO=0,50g TZS=1,50g Iskola: EN=232,60kcal FH=3,00g ZS=11,90g SZH=28,20g CK=1,40g SO=0,50g TZS=1,50g K. Iskola: EN=465,20kcal FH=6,00g ZS=23,80g SZH=56,20g CK=2,70g SO=0,90g TZS=3,10g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

0300A1 Gluténmentes

Étlap név:

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=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesfűszer; 16=Puhatésiek
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a 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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-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 gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves (lisztmentes,tejes) Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	120,60kcal	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 Csirkejő Baromfi Rüd	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
Bolognai halas-tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Örlött fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	344,10kcal	12,20g	6,90g	57,40g	9,50g	0,80g	0,40g
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
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: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csontleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsra 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
Csontleves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsra tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,60kcal	1,00g	2,10g	8,90g	1,00g	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 tejes Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	202,00kcal	7,30g	3,60g	33,10g	16,00g	0,10g	0,60g
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 'lisztmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	77,90kcal	2,70g	2,20g	11,40g	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. pirítványpaprika, 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
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
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,60kcal	1,30g	0,20g	12,70g	8,00g	0,00g	0,00g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, tejmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	113,00kcal	3,10g	2,20g	19,60g	0,20g	0,00g	0,20g
Kenyér 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Száritott élesztő	132,40kcal	0,40g	2,80g	26,40g	1,30g	0,10g	0,30g
Kenyér 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Száritott élesztő	111,80kcal	0,20g	2,80g	21,50g	1,10g	0,00g	0,30g
KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES Összetétel: Fagy. köles buci gluténmentes 60g	148,20kcal	2,30g	4,30g	22,80g	0,00g	0,70g	0,50g
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
Körözött 'házi' Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,10kcal	2,90g	1,40g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Meggyleves 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	85,00kcal	1,20g	0,10g	19,30g	15,40g	0,00g	0,00g
Meggy mártás 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	158,50kcal	1,70g	3,90g	28,60g	20,70g	0,20g	0,40g
Milánói makaróni 'lisztmentes' Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	457,70kcal	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
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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Orsó tészta Összetétel: Étőlaj '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, Étőlaj '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, Étőlaj '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: Étőlaj '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: Étőlaj '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, Étőlaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás	280,00kcal	16,40g	20,00g	7,50g	0,00g	0,30g	2,30g
Párolt rizs Összetétel: Étőlaj '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: Étőlaj '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
Pírtott kukoricadara Összetétel: Étőlaj '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, Étőlaj '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	369,70kcal	23,90g	14,80g	30,90g	3,90g	0,60g	2,60g
Rakott zöldbab tejjel Összetétel: Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	377,00kcal	15,60g	20,60g	29,00g	4,20g	0,10g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma 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 pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,60kcal	17,10g	10,20g	1,60g	0,50g	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
Sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,70kcal	12,70g	8,60g	1,40g	0,50g	0,30g	0,40g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
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: 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 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
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
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 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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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