

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;		Gulyás leves sertéshússal; Kakaós csiga gluténmentes; Őszibarack;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';	
HÉTFŐ 2026.08.03.		Kisiskola: EN=283,90kcal FH=8,80g ZS=10,30g SZH=36,50g CK=10,50g SO=0,30g Tzs=2,80g		Kisiskola: EN=440,30kcal FH=10,80g ZS=13,80g SZH=68,30g CK=16,40g SO=0,40g Tzs=4,00g	
KEDD 2026.08.04.		Kisiskola: EN=287,50kcal FH=11,80g ZS=9,10g SZH=39,40g CK=12,80g SO=1,10g Tzs=3,30g		Kisiskola: EN=450,10kcal FH=14,90g ZS=12,90g SZH=68,90g CK=16,40g SO=1,50g Tzs=4,20g	
SZERDA 2026.08.05.		Kisiskola: EN=220,60kcal FH=4,50g ZS=5,80g SZH=34,80g CK=8,30g SO=1,10g Tzs=1,30g		Kisiskola: EN=388,10kcal FH=6,00g ZS=10,00g SZH=63,50g CK=11,70g SO=1,30g Tzs=1,60g	
CSÜTÖRTÖK 2026.08.06.		Kisiskola: EN=211,60kcal FH=4,40g ZS=5,80g SZH=34,90g CK=8,40g SO=0,10g Tzs=0,30g		Kisiskola: EN=365,10kcal FH=5,70g ZS=9,50g SZH=63,50g CK=11,70g SO=0,10g Tzs=0,60g	
PÉNTEK 2026.08.07.		Kisiskola: EN=346,10kcal FH=6,20g ZS=13,20g SZH=35,60g CK=1,30g SO=0,60g Tzs=5,50g		Kisiskola: EN=377,50kcal FH=10,80g ZS=15,50g SZH=35,60g CK=1,30g SO=0,70g Tzs=7,00g	



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

SULL-HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűtű; 15=Édesítőszer; 16=Puhítósók
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegeci ÓVI (www.oivi.szegegyaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST
Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a
SULL-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-635-3081)
Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	
	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Őszibarackleves tejjel 'lisztmentes' (2)*; Zöldborsos sertésragu; Petrezselymes rizs;	Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;	
HÉTFŐ 2026.08.10.	Övoda: EN=346,10kcal FH=6,20g ZS=13,20g SZH=36,60g CK=1,30g SÓ=0,60g TZS=5,50g Iskolai: EN=377,50kcal FH=10,80g ZS=15,50g SZH=36,60g CK=1,30g SÓ=0,70g TZS=7,00g K. Iskolai: EN=541,30kcal FH=13,80g ZS=20,60g SZH=61,90g CK=2,60g SÓ=0,90g TZS=8,80g	Övoda: EN=565,90kcal FH=18,90g ZS=19,90g SZH=76,60g CK=2,10g SÓ=0,30g TZS=1,70g Iskolai: EN=746,80kcal FH=26,20g ZS=26,50g SZH=100,20g CK=26,90g SÓ=0,60g TZS=2,20g K. Iskolai: EN=906,90kcal FH=29,60g ZS=32,20g SZH=122,80g CK=31,30g SÓ=0,60g TZS=2,80g	Övoda: EN=198,00kcal FH=0,80g ZS=6,30g SZH=34,10g CK=1,30g SÓ=0,10g TZS=1,00g Iskolai: EN=210,40kcal FH=1,00g ZS=6,30g SZH=36,90g CK=1,30g SÓ=0,10g TZS=1,00g K. Iskolai: EN=342,80kcal FH=1,40g ZS=9,10g SZH=63,20g CK=2,60g SÓ=0,10g TZS=1,30g	
KEDD 2026.08.11.	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	Zöldségleves 'lisztmentes'; Sertés sült; Burgonyafőzelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';	Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
	Övoda: EN=260,50kcal FH=5,80g ZS=11,70g SZH=32,80g CK=7,30g SÓ=0,30g TZS=4,60g Iskolai: EN=282,90kcal FH=6,00g ZS=11,70g SZH=33,20g CK=7,30g SÓ=0,30g TZS=4,60g K. Iskolai: EN=396,50kcal FH=6,50g ZS=14,60g SZH=59,70g CK=8,60g SÓ=0,30g TZS=4,90g	Övoda: EN=509,20kcal FH=23,40g ZS=15,30g SZH=64,70g CK=3,20g SÓ=0,30g TZS=0,90g Iskolai: EN=609,90kcal FH=28,20g ZS=19,30g SZH=73,90g CK=3,80g SÓ=0,70g TZS=1,20g K. Iskolai: EN=801,70kcal FH=32,60g ZS=25,80g SZH=102,80g CK=6,40g SÓ=0,80g TZS=1,70g	Övoda: EN=223,80kcal FH=0,40g ZS=6,30g SZH=42,90g CK=17,70g SÓ=0,10g TZS=1,00g Iskolai: EN=223,80kcal FH=0,80g ZS=6,30g SZH=42,90g CK=17,70g SÓ=0,10g TZS=1,00g K. Iskolai: EN=356,30kcal FH=0,80g ZS=9,10g SZH=69,20g CK=19,00g SÓ=0,10g TZS=1,30g	
SZERDA 2026.08.12.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Tavaszi leves 'lisztmentes'; Csirkepörkölt; Szarvascska tészta gluténment; Káposzta salátája;	Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Jégcsapretek; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;	
	Övoda: EN=251,90kcal FH=6,60g ZS=9,30g SZH=35,80g CK=6,30g SÓ=0,30g TZS=2,80g Iskolai: EN=273,90kcal FH=8,20g ZS=10,10g SZH=37,90g CK=12,80g SÓ=0,30g TZS=3,20g K. Iskolai: EN=429,30kcal FH=10,10g ZS=13,60g SZH=66,50g CK=16,40g SÓ=0,40g TZS=4,00g	Övoda: EN=590,50kcal FH=23,40g ZS=22,50g SZH=71,20g CK=1,20g SÓ=0,30g TZS=1,60g Iskolai: EN=787,30kcal FH=29,50g ZS=29,80g SZH=97,70g CK=19,00g SÓ=0,80g TZS=2,40g K. Iskolai: EN=954,90kcal FH=33,40g ZS=35,20g SZH=122,60g CK=24,20g SÓ=1,10g TZS=2,80g	Övoda: EN=201,90kcal FH=5,00g ZS=8,40g SZH=24,10g CK=0,00g SÓ=1,00g TZS=1,40g Iskolai: EN=222,70kcal FH=7,70g ZS=9,00g SZH=25,10g CK=0,00g SÓ=1,30g TZS=1,50g K. Iskolai: EN=381,30kcal FH=11,40g ZS=13,60g SZH=48,50g CK=0,00g SÓ=2,20g TZS=2,20g	
CSÜTÖRTÖK 2026.08.13.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Csontleves 'lisztmentes'; Hentes sertésragu 'lisztmentes' (11)*; Tört burgonya; Alma;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	
	Övoda: EN=198,60kcal FH=2,50g ZS=6,60g SZH=32,20g CK=6,30g SÓ=0,60g TZS=1,10g Iskolai: EN=221,00kcal FH=4,50g ZS=7,00g SZH=34,80g CK=8,40g SÓ=1,10g TZS=1,30g K. Iskolai: EN=368,40kcal FH=6,00g ZS=10,00g SZH=63,50g CK=11,70g SÓ=1,30g TZS=1,60g	Övoda: EN=475,40kcal FH=21,70g ZS=15,50g SZH=56,80g CK=1,40g SÓ=0,80g TZS=1,20g Iskolai: EN=645,30kcal FH=30,40g ZS=22,60g SZH=73,30g CK=2,00g SÓ=1,40g TZS=2,00g K. Iskolai: EN=763,50kcal FH=36,60g ZS=26,20g SZH=87,30g CK=2,50g SÓ=1,90g TZS=2,10g	Övoda: EN=236,20kcal FH=3,30g ZS=11,90g SZH=28,70g CK=1,40g SÓ=0,50g TZS=1,50g Iskolai: EN=238,60kcal FH=3,50g ZS=11,90g SZH=29,00g CK=1,40g SÓ=0,50g TZS=1,50g K. Iskolai: EN=472,40kcal FH=6,60g ZS=23,90g SZH=57,20g CK=2,70g SÓ=0,90g TZS=3,10g	
PÉNTEK 2026.08.14.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Jégcsapretek;	Burgonyaleves (tejmentes); Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes'; Zöldbabfőzelék tejfőlés 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
	Övoda: EN=256,10kcal FH=6,90g ZS=9,30g SZH=36,00g CK=10,50g SÓ=0,30g TZS=2,80g Iskolai: EN=280,90kcal FH=8,80g ZS=10,10g SZH=38,50g CK=12,80g SÓ=0,30g TZS=3,20g K. Iskolai: EN=436,70kcal FH=10,80g ZS=13,70g SZH=67,20g CK=16,40g SÓ=0,40g TZS=4,00g	Övoda: EN=549,50kcal FH=21,00g ZS=17,50g SZH=73,00g CK=7,60g SÓ=0,10g TZS=1,50g Iskolai: EN=689,20kcal FH=28,00g ZS=22,00g SZH=89,70g CK=7,60g SÓ=0,30g TZS=1,80g K. Iskolai: EN=892,20kcal FH=31,90g ZS=28,40g SZH=120,90g CK=12,50g SÓ=0,50g TZS=2,40g	Övoda: EN=226,40kcal FH=0,40g ZS=6,30g SZH=41,40g CK=14,50g SÓ=0,10g TZS=1,00g Iskolai: EN=226,40kcal FH=0,40g ZS=6,30g SZH=41,40g CK=14,50g SÓ=0,10g TZS=1,00g K. Iskolai: EN=421,30kcal FH=0,80g ZS=9,10g SZH=82,70g CK=29,10g SÓ=0,10g TZS=1,30g	



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

Étlap név:
0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só;
 TZS=Tejített zsír;
 (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
 9=Hal; 10=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogó; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer
 Szegedi ÖVI (www.oivi-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST
 Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a
 SULL-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)
Sull-Host Étkészítési Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';		Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Rizseshús 'sertés'; Csemege uborka (11)*;		Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	
HÉTFŐ 2026.08.17.					
Övoda: EN=253,10kcal FH=3,00g ZS=11,90g SZH=33,20g CK=6,40g SÓ=0,50g Tzs=1,50g		Iskola: EN=261,30kcal FH=3,00g ZS=11,90g SZH=35,30g CK=8,40g SÓ=0,50g Tzs=1,50g		K. Iskola: EN=502,00kcal FH=6,00g ZS=23,80g SZH=68,50g CK=11,80g SÓ=0,90g Tzs=3,10g	
Tej (2)*; Házi pulkahnúskrémm; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;		Csontleves 'lisztmentes'; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek ingyen (5)*; Párolt rizs;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
KEDD 2026.08.18.					
Övoda: EN=293,40kcal FH=11,20g ZS=11,50g SZH=36,20g CK=10,50g SÓ=0,40g Tzs=2,90g		Iskola: EN=351,80kcal FH=15,10g ZS=15,00g SZH=38,90g CK=12,80g SÓ=0,40g Tzs=3,50g		K. Iskola: EN=633,20kcal FH=18,80g ZS=20,70g SZH=67,70g CK=16,50g SÓ=0,50g Tzs=4,50g	
Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék tejles (2)*; Kenyér 'gluténmentes';		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes'; Jégcsapretek;	
SZERDA 2026.08.19.					
Övoda: EN=346,10kcal FH=9,20g ZS=13,20g SZH=35,60g CK=1,30g SÓ=0,60g Tzs=5,50g		Iskola: EN=377,50kcal FH=10,80g ZS=15,50g SZH=35,60g CK=1,30g SÓ=0,70g Tzs=7,00g		K. Iskola: EN=541,30kcal FH=13,80g ZS=20,60g SZH=61,90g CK=2,60g SÓ=0,90g Tzs=8,80g	
Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;		Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'gluténmentes';		Petrezselymes túrókrém (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	
CSÜTÖRTÖK 2026.08.20.					
Övoda: EN=286,00kcal FH=7,00g ZS=9,30g SZH=31,80g CK=10,50g SÓ=0,30g Tzs=2,80g		Iskola: EN=320,40kcal FH=8,80g ZS=10,10g SZH=48,40g CK=12,80g SÓ=0,30g Tzs=3,20g		K. Iskola: EN=474,80kcal FH=10,70g ZS=13,60g SZH=77,00g CK=16,40g SÓ=0,40g Tzs=4,00g	
Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Zöldborsó leves 'lisztmentes'; Milánói makaróni 'lisztmentes'; Sajtszórat (2)*; Alma;		Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zöldpaprika; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;	
PÉNTEK 2026.08.21.					
Övoda: EN=223,20kcal FH=3,00g ZS=9,30g SZH=31,80g CK=6,30g SÓ=0,40g Tzs=2,10g		Iskola: EN=270,20kcal FH=5,60g ZS=12,30g SZH=34,10g CK=8,50g SÓ=0,80g Tzs=3,20g		K. Iskola: EN=428,90kcal FH=7,30g ZS=16,80g SZH=62,60g CK=11,80g SÓ=0,90g Tzs=4,00g	

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

<

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számított 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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Punahéscukor
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegedi ÖVI (www.oiv.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST
Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szébbéll tájékoztatást telefonon a
SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)
Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
	Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'gluténmentes';			Tárkonyos csirkereaguleves (gluténmentes); Pizzás csiga 60g GLUTÉNMENTES; Alma;			Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes'; Zöldpaprika;		
HÉTFŐ 2026.08.31.	Övoda: EN=320,60kcal FH=8,20g 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			Övoda: 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=59,50g CK=3,20g SO=1,90g Tzs=11,20g			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 K. Iskola: EN=426,30kcal FH=6,00g ZS=20,40g SZH=34,70g CK=2,60g SO=0,90g Tzs=5,90g		
KEDD 2026.09.01.	Rostos almale; Körözött 'házi' (2)*; Kenyer 'gluténmentes'; Uborka;			Csontleves 'lisztmentes'; Vagdalt sertés(tojás-'lisztmentes'); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyer 'gluténmentes';			Csirkemájkrém 30g; Kenyer 'gluténmentes';		
	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 K. Iskola: EN=416,70kcal FH=7,30g ZS=8,40g SZH=64,50g CK=2,70g SO=0,20g Tzs=0,80g			Övoda: EN=528,50kcal FH=16,30g ZS=24,00g SZH=59,80g CK=13,40g SO=0,20g Tzs=1,00g Iskola: EN=661,80kcal 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			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 K. Iskola: EN=423,20kcal FH=7,60g ZS=18,70g SZH=55,60g CK=2,60g SO=0,90g Tzs=3,90g		
SZERDA 2026.09.02.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';			Zöldségleves 'lisztmentes'; Tárkonyos csirke 'lisztmentes'; Uborkasaláta;			Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;		
	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=6,30g SO=1,10g Tzs=1,30g K. Iskola: EN=388,10kcal FH=6,00g ZS=10,00g SZH=63,50g CK=11,70g SO=1,30g Tzs=1,60g			Övoda: EN=457,10kcal FH=22,10g ZS=13,60g SZH=59,10g 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=92,90g CK=9,80g SO=0,80g Tzs=1,40g			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 K. Iskola: EN=420,90kcal FH=9,80g ZS=17,50g SZH=51,60g CK=6,00g SO=1,60g Tzs=5,40g		
CSÜTÖRTÖK 2026.09.03.	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';			Szilvaleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Riz-bizi; Kenyer 'gluténmentes'; Alma;			Köfte; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';		
	Övoda: EN=346,10kcal FH=14,40g ZS=16,20g SZH=35,80g CK=10,50g SO=0,80g Tzs=7,30g Iskola: EN=389,50kcal FH=18,80g 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			Övoda: EN=564,00kcal FH=15,60g ZS=13,10g SZH=94,00g 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			Övoda: 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		
PÉNTEK 2026.09.04.	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';		
	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=5,60g 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			Övoda: EN=510,40kcal FH=28,90g ZS=12,70g SZH=84,30g 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			Övoda: EN=226,40kcal FH=0,40g ZS=6,30g SZH=1,40g CK=14,50g SO=0,10g Tzs=1,00g Iskola: EN=226,40kcal FH=0,40g ZS=6,30g SZH=1,40g CK=14,50g SO=0,10g Tzs=1,00g K. Iskola: EN=421,30kcal FH=0,80g ZS=9,10g SZH=32,70g CK=28,10g SO=0,10g Tzs=1,30g		

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyeri Gyári 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=Ólaj;
Tzs=Telített zsírsav
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szóják; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Ráktérlek; 11=Mustár; 12=Szézám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűk

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. Szébbéll tájékoztatást telefonon a
SULI-HOST Kft. dietetikussától 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: 2026.08.01.-től 2026.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma	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
Álmaleves (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
Aprópecsenye sertés 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt 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', Őrölt 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
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, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,90kcal	16,90g	8,30g	1,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Brassói aprópecsenye csirkehús Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	129,30kcal	16,80g	6,00g	1,30g	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
Bugaci sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,30kcal	13,20g	8,20g	3,70g	0,50g	0,20g	0,80g
Burgonyafőzelék 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Vöröshagyma	187,50kcal	4,50g	2,40g	33,50g	0,10g	0,10g	0,20g
Burgonyaleves (tejmentes) Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	110,30kcal	2,60g	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	145,10kcal	13,20g	7,80g	4,70g	0,20g	0,00g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.08.01.-től 2026.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,60g	0,90g	0,00g	0,30g	0,20g
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
Csirkemájkrém 50g 'Eurofood' 'dupla' Összetétel: Csirke májaskrém 50g	264,00kcal	11,30g	21,90g	4,90g	0,00g	1,30g	5,50g
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	186,10kcal	17,10g	11,60g	2,30g	0,70g	0,10g	0,80g
Csontleves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsa 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 tej 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
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
Gombakrémleves 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
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. pritamin 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
Harcapástétom paradicsomos 30g 'dupla' Összetétel: Paradicsomos harcapástétom	201,60kcal	5,30g	18,30g	3,80g	0,10g	0,80g	2,50g
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 zöldséges sonkakrém 'tei-gluténmentes' Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet, Liga margarin, Petrezselyem zöld	32,10kcal	2,10g	2,30g	0,70g	0,00g	0,60g	0,70g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.08.01.-től 2026.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Húsgombóc sült tojásmént. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	218,30kcal	9,70g	13,90g	12,40g	0,10g	0,00g	0,20g
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
Kakaós csiga gluténmentes Összetétel: Fagy. Kakaós csiga gluténmentes 60g	227,40kcal	2,90g	10,80g	28,20g	0,00g	0,50g	8,40g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,60kcal	1,30g	0,20g	12,70g	8,00g	0,00g	0,00g
Karalábé leves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	76,40kcal	1,60g	3,10g	10,20g	3,50g	0,20g	0,30g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
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
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inycenc zöldség keverék, Fagy. pritamín paprika, Köles, Liga margarin 70%, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	264,10kcal	6,90g	9,80g	36,10g	0,20g	0,00g	0,60g
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, Félzsíros 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
Meggy leves '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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.08.01.-től 2026.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Natúr sertésszelet 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	181,30kcal	16,80g	12,00g	0,60g	0,10g	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
Őszibarack Összetétel: Őszibarack	45,10kcal	0,80g	0,00g	9,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Őszibarackleves tejjel 'lisztmentes' Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	105,70kcal	1,20g	0,70g	24,00g	19,90g	0,00g	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, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,90kcal	22,20g	16,40g	39,20g	0,80g	0,10g	1,00g
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
Paradicsom mártás 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	137,60kcal	3,30g	2,30g	25,70g	15,00g	0,10g	0,30g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
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	170,50kcal	2,50g	3,50g	31,90g	0,00g	0,10g	0,40g
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 zöldségek ingyenc Összetétel: Fagy. ingyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	73,70kcal	3,60g	1,60g	10,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	254,60kcal	5,00g	8,00g	36,80g	0,00g	0,10g	0,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.08.01.-től 2026.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Petrezselymes rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	314,60kcal	3,80g	11,50g	48,40g	0,30g	0,10g	1,20g
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: 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
Pulykaragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,60kcal	17,30g	9,20g	3,50g	0,40g	0,10g	0,20g
Rakott brokkoli kölessel sajtos Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	369,70kcal	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
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	143,60kcal	9,40g	9,80g	4,30g	0,00g	0,90g	1,00g
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sajtos-tejfölös tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Tejföl '12%', Trappista sajt	347,70kcal	9,60g	13,00g	47,10g	0,00g	0,40g	4,20g
Sajtszórat 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
Sült virsli sertés 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.08.01.-től 2026.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Szarvacska tészta gluténment.	249,00kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,10g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta							
Szilvaleves 'tejmentes'	92,40kcal	0,70g	0,10g	21,50g	17,20g	0,00g	0,00g
Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Tarhonyaleves 'lisztmentes'	100,70kcal	1,90g	3,20g	15,40g	1,00g	0,20g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma							
Tárkonyos csirke raguleves (gluténmentes)	118,60kcal	11,30g	4,60g	7,30g	1,00g	0,30g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma							
Tauris Király szalámi	70,80kcal	2,70g	6,70g	0,20g	0,00g	0,50g	2,80g
Összetétel: Király szalámi							
Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes)	34,40kcal	1,90g	2,80g	0,40g	0,00g	0,40g	1,00g
Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott							
Tavaszi leves 'lisztmentes'	96,80kcal	2,60g	4,90g	10,00g	2,50g	0,10g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kárföl, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Tea citromos	20,70kcal	0,00g	0,00g	5,10g	5,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű							
Tea csipkebogyó	20,50kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres							
Tej	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Összetétel: Tej '1,5%'							
Tejfölös túró (házi)	24,50kcal	2,30g	1,40g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Toast sonkás felvágott (diéta)	14,00kcal	2,10g	0,30g	0,70g	0,00g	0,50g	0,10g
Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet							
Tört burgonya	238,70kcal	5,00g	6,10g	37,00g	0,10g	0,30g	0,60g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,20g	0,00g	0,50g	4,50g
Összetétel: Trappista sajt							
Uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kigó uborka							
Vagdalt sertés(tojás-, lisztmentes)	221,50kcal	11,20g	16,70g	4,80g	0,30g	0,10g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zala Kométa	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,00g	0,30g	1,10g
Összetétel: Zala felvágott							
Zellerkrémleves 'tejmentes'	62,10kcal	1,90g	1,40g	10,40g	1,70g	0,10g	0,20g
Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.08.01.-től 2026.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldbab leves (gluténmentes)	101,80kcal	3,10g	3,30g	14,10g	2,40g	0,20g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldbabfőzelék tejfölös 'lisztmentes'	148,20kcal	4,60g	4,70g	20,50g	5,30g	0,10g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Zöldborsó leves 'lisztmentes'	66,50kcal	3,20g	0,40g	12,00g	2,90g	0,10g	0,00g
Összetétel: Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsófőzelék 'Liszt-, tejmentes'	206,80kcal	7,80g	4,30g	32,70g	14,00g	0,20g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
Zöldborsófőzelék tejjel 'lisztmentes'	224,40kcal	9,00g	4,90g	34,50g	15,80g	0,20g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Zöldborsós sertésragu	145,60kcal	13,90g	7,70g	4,20g	1,20g	0,20g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom							
Zöldpaprika	6,00kcal	0,40g	0,10g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							
Zöldséges rakott burgonya	352,10kcal	19,30g	11,00g	39,30g	0,20g	0,10g	1,20g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Zöldségleves 'lisztmentes'	69,90kcal	1,90g	2,70g	9,10g	1,90g	0,20g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							