	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.30.	Tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Őszibarackleves (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;	Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Alma;	Natur sertésszelet; Tört burgonya;
	Óvi: E=288kcal F=12g ZS=11g SZ=36g C=10g S=1g TZS=3g | Isk: E=344kcal F=18g ZS=13g SZ=39g C=13g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=516kcal F=22g ZS=17g SZ=68g C=16g S=2g TZS=4g	Óvi: E=346kcal F=8g ZS=13g SZ=36g C=1g S=1g TZS=6g | Isk: E=378kcal F=11g ZS=16g SZ=36g C=1g S=1g TZS=7g | K.Isk.: E=541kcal F=14g ZS=21g SZ=62g C=3g S=1g TZS=9g	Óvi: E=566kcal F=19g ZS=20g SZ=77g C=21g S=0g TZS=2g | Isk: E=747kcal F=25g ZS=26g SZ=100g C=27g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=907kcal F=30g ZS=32g SZ=123g C=31g S=1g TZS=3g	Óvi: E=198kcal F=1g ZS=6g SZ=34g C=1g S=0g TZS=1g | Isk: E=210kcal F=1g ZS=6g SZ=37g C=1g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=343kcal F=1g ZS=9g SZ=63g C=3g S=0g TZS=1g	Óvi: E=420kcal F=22g ZS=18g SZ=38g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=538kcal F=27g ZS=24g SZ=47g C=0g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=614kcal F=31g ZS=26g SZ=56g C=0g S=1g TZS=2g
KEDD 2026.12.01.	Tea citromos; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Zöldségleves; Sertés sült; Paradicsomos burgonyafőzelék (5)*; Gluténmentes kenyér;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Brassói aprópecsenye; Párolt rizs;
	Óvi: E=259kcal F=3g ZS=13g SZ=32g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=317kcal F=5g ZS=17g SZ=34g C=8g S=1g TZS=6g | K.Isk.: E=459kcal F=6g ZS=20g SZ=63g C=12g S=1g TZS=6g	Óvi: E=260kcal F=6g ZS=12g SZ=33g C=7g S=0g TZS=5g | Isk: E=263kcal F=6g ZS=12g SZ=33g C=7g S=0g TZS=5g | K.Isk.: E=396kcal F=6g ZS=15g SZ=60g C=9g S=0g TZS=5g	Óvi: E=521kcal F=23g ZS=17g SZ=65g C=8g S=0g TZS=1g | Isk: E=660kcal F=29g ZS=23g SZ=80g C=12g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=830kcal F=32g ZS=29g SZ=106g C=15g S=1g TZS=2g	Óvi: E=224kcal F=0g ZS=6g SZ=43g C=18g S=0g TZS=1g | Isk: E=224kcal F=0g ZS=6g SZ=43g C=18g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=356kcal F=1g ZS=9g SZ=69g C=19g S=0g TZS=1g	Óvi: E=408kcal F=21g ZS=14g SZ=49g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=574kcal F=26g ZS=22g SZ=65g C=0g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=705kcal F=30g ZS=28g SZ=82g C=1g S=0g TZS=2g
SZERDA 2026.12.02.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Brokkoli krémleves; Csirkepörkölt; Szarvacska tészta; Káposzta saláta;	Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Jégcsapretek; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;	Darásmetélt; Alma;
	Óvi: E=326kcal F=10g ZS=16g SZ=36g C=10g S=1g TZS=6g | Isk: E=398kcal F=13g ZS=21g SZ=39g C=13g S=1g TZS=8g | K.Isk.: E=554kcal F=15g ZS=25g SZ=68g C=16g S=1g TZS=9g	Óvi: E=252kcal F=7g ZS=9g SZ=36g C=10g S=0g TZS=3g | Isk: E=274kcal F=8g ZS=10g SZ=38g C=13g S=0g TZS=3g | K.Isk.: E=428kcal F=10g ZS=14g SZ=66g C=16g S=0g TZS=4g	Óvi: E=562kcal F=24g ZS=18g SZ=73g C=10g S=0g TZS=1g | Isk: E=739kcal F=31g ZS=22g SZ=100g C=18g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=895kcal F=35g ZS=26g SZ=125g C=23g S=1g TZS=2g	Óvi: E=202kcal F=5g ZS=8g SZ=24g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=223kcal F=8g ZS=9g SZ=25g C=0g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=381kcal F=11g ZS=14g SZ=48g C=0g S=2g TZS=2g	Óvi: E=464kcal F=5g ZS=8g SZ=91g C=23g S=0g TZS=1g | Isk: E=634kcal F=7g ZS=10g SZ=127g C=34g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=759kcal F=9g ZS=12g SZ=151g C=35g S=1g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.03.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Uborka; Gluténmentes kenyér;	Tea citromos; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Csontleves; Hentes sertésragu (11)*; Tört burgonya; Narancs;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Sült csirkecomb; Párolt rizs; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Alma;
	Óvi: E=356kcal F=13g ZS=17g SZ=39g C=10g S=1g TZS=5g | Isk: E=380kcal F=14g ZS=18g SZ=41g C=13g S=1g TZS=5g | K.Isk.: E=536kcal F=16g ZS=21g SZ=70g C=16g S=1g TZS=6g	Óvi: E=199kcal F=2g ZS=7g SZ=32g C=6g S=1g TZS=1g | Isk: E=221kcal F=4g ZS=7g SZ=35g C=8g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=368kcal F=6g ZS=10g SZ=64g C=12g S=1g TZS=2g	Óvi: E=486kcal F=22g ZS=16g SZ=58g C=1g S=1g TZS=1g | Isk: E=660kcal F=31g ZS=23g SZ=76g C=2g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=778kcal F=37g ZS=26g SZ=90g C=2g S=2g TZS=2g	Óvi: E=236kcal F=3g ZS=12g SZ=29g C=1g S=0g TZS=2g | Isk: E=239kcal F=4g ZS=12g SZ=29g C=1g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=472kcal F=7g ZS=24g SZ=57g C=3g S=1g TZS=3g	Óvi: E=390kcal F=21g ZS=11g SZ=51g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=526kcal F=27g ZS=14g SZ=71g C=0g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=629kcal F=33g ZS=17g SZ=82g C=0g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.12.04.	Tej (2)*; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Gluténmentes kenyér; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Jégcsapretek;	Tárkonyos burgonyaleves ; Csibevagdalt; Mexikói főzelék (2)*; Mandarin;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Rostos almalé; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Gluténmentes kenyér; Uborka;
	Óvi: E=327kcal F=10g ZS=15g SZ=38g C=11g S=1g TZS=3g | Isk: E=353kcal F=12g ZS=16g SZ=41g C=13g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=610kcal F=16g ZS=29g SZ=72g C=16g S=1g TZS=6g	Óvi: E=256kcal F=7g ZS=9g SZ=36g C=10g S=0g TZS=3g | Isk: E=281kcal F=9g ZS=10g SZ=38g C=13g S=0g TZS=3g | K.Isk.: E=437kcal F=11g ZS=14g SZ=67g C=16g S=0g TZS=4g	Óvi: E=442kcal F=23g ZS=11g SZ=59g C=10g S=0g TZS=1g | Isk: E=630kcal F=30g ZS=18g SZ=82g C=13g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=736kcal F=34g ZS=20g SZ=98g C=16g S=0g TZS=2g	Óvi: E=226kcal F=0g ZS=6g SZ=41g C=14g S=0g TZS=1g | Isk: E=226kcal F=0g ZS=6g SZ=41g C=14g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=421kcal F=1g ZS=9g SZ=83g C=29g S=0g TZS=1g	Óvi: E=471kcal F=3g ZS=24g SZ=46g C=1g S=2g TZS=3g | Isk: E=473kcal F=4g ZS=24g SZ=46g C=1g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=607kcal F=4g ZS=27g SZ=73g C=3g S=2g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

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 Ellenőrizte: Rakonca Anita dietetikus

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.12.07.	Poharas tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Gluténmentes kenyér;	Hagymakrémleves (6)*; Pincepörkölt ; Párolt rizs;	Tejfölös túró (2)*; Gluténmentes kenyér;	Sült csirkecomb; Tört burgonya;
	Óvi: E=392kcal F=13g ZS=19g SZ=40g C=1g S=1g TZS=3g / Isk: E=394kcal F=13g ZS=19g SZ=40g C=1g S=1g TZS=3g / K.Isk.: E=528kcal F=14g ZS=22g SZ=67g C=3g S=1g TZS=3g	Óvi: E=253kcal F=3g ZS=12g SZ=33g C=6g S=0g TZS=2g / Isk: E=261kcal F=3g ZS=12g SZ=35g C=8g S=0g TZS=2g / K.Isk.: E=502kcal F=6g ZS=24g SZ=65g C=12g S=1g TZS=3g	Óvi: E=480kcal F=20g ZS=14g SZ=69g C=3g S=0g TZS=1g / Isk: E=683kcal F=26g ZS=23g SZ=93g C=4g S=0g TZS=2g / K.Isk.: E=861kcal F=33g ZS=30g SZ=114g C=5g S=0g TZS=3g	Óvi: E=157kcal F=3g ZS=4g SZ=27g C=1g S=0g TZS=0g / Isk: E=183kcal F=4g ZS=6g SZ=28g C=1g S=0g TZS=0g / K.Isk.: E=328kcal F=6g ZS=10g SZ=54g C=3g S=0g TZS=1g	Óvi: E=350kcal F=20g ZS=12g SZ=37g C=0g S=0g TZS=1g / Isk: E=454kcal F=25g ZS=16g SZ=47g C=0g S=0g TZS=1g / K.Isk.: E=541kcal F=31g ZS=19g SZ=56g C=0g S=1g TZS=1g
KEDD 2026.12.08.	Poharas tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Tej (2)*; Házi pulykahúskrém; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Zöldségleves; Mustáros sertésszelet (11)*; Tört burgonya; Körte;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Paprikás burgonya; Káposzta saláta;
	Óvi: E=362kcal F=10g ZS=19g SZ=38g C=1g S=1g TZS=4g / Isk: E=412kcal F=12g ZS=23g SZ=38g C=1g S=1g TZS=6g / K.Isk.: E=546kcal F=13g ZS=26g SZ=64g C=3g S=1g TZS=6g	Óvi: E=293kcal F=11g ZS=12g SZ=36g C=10g S=0g TZS=2g / Isk: E=351kcal F=15g ZS=15g SZ=39g C=13g S=0g TZS=3g / K.Isk.: E=533kcal F=19g ZS=21g SZ=68g C=16g S=0g TZS=4g	Óvi: E=573kcal F=25g ZS=22g SZ=63g C=2g S=0g TZS=2g / Isk: E=725kcal F=31g ZS=28g SZ=80g C=3g S=1g TZS=2g / K.Isk.: E=833kcal F=35g ZS=33g SZ=91g C=4g S=1g TZS=2g	Óvi: E=226kcal F=0g ZS=6g SZ=41g C=14g S=0g TZS=1g / Isk: E=226kcal F=0g ZS=6g SZ=41g C=14g S=0g TZS=1g / K.Isk.: E=421kcal F=1g ZS=9g SZ=83g C=29g S=0g TZS=1g	Óvi: E=470kcal F=24g ZS=17g SZ=52g C=9g S=0g TZS=1g / Isk: E=594kcal F=29g ZS=19g SZ=70g C=16g S=0g TZS=1g / K.Isk.: E=703kcal F=34g ZS=21g SZ=87g C=21g S=0g TZS=1g
SZERDA 2026.12.09.	Poharas tej (2)*; Tauris zöldséges felvágott; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Jégcsapretek;	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék (2)*; Gluténmentes kenyér;	Csirkemájkrém 30g; Gluténmentes kenyér; Jégcsapretek;	Bácskai rizseshús; Alma;
	Óvi: E=326kcal F=9g ZS=15g SZ=38g C=1g S=0g TZS=2g / Isk: E=364kcal F=12g ZS=17g SZ=38g C=1g S=1g TZS=3g / K.Isk.: E=515kcal F=13g ZS=22g SZ=65g C=3g S=1g TZS=4g	Óvi: E=346kcal F=8g ZS=13g SZ=36g C=1g S=1g TZS=6g / Isk: E=378kcal F=11g ZS=16g SZ=36g C=1g S=1g TZS=7g / K.Isk.: E=541kcal F=14g ZS=21g SZ=62g C=3g S=1g TZS=9g	Óvi: E=531kcal F=24g ZS=15g SZ=72g C=18g S=0g TZS=2g / Isk: E=665kcal F=32g ZS=20g SZ=86g C=22g S=1g TZS=2g / K.Isk.: E=902kcal F=39g ZS=27g SZ=121g C=27g S=1g TZS=3g	Óvi: E=216kcal F=4g ZS=9g SZ=28g C=1g S=0g TZS=2g / Isk: E=219kcal F=4g ZS=9g SZ=28g C=1g S=0g TZS=2g / K.Isk.: E=432kcal F=8g ZS=19g SZ=56g C=3g S=1g TZS=4g	Óvi: E=431kcal F=21g ZS=12g SZ=56g C=0g S=0g TZS=1g / Isk: E=530kcal F=26g ZS=16g SZ=68g C=0g S=1g TZS=1g / K.Isk.: E=636kcal F=30g ZS=19g SZ=84g C=0g S=1g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.10.	Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Trappista sajt (2)*; Gluténmentes kenyér;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Alma;	Szilvaleves; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Csemege uborka (11)*; Gluténmentes	Petrezselymes túrókrém (2)*; Gluténmentes kenyér;	Húsos tészta; Gluténmentes kenyér;
	Óvi: E=382kcal F=15g ZS=19g SZ=37g C=1g S=1g TZS=6g / Isk: E=414kcal F=18g ZS=21g SZ=37g C=1g S=1g TZS=7g / K.Isk.: E=577kcal F=21g ZS=26g SZ=64g C=3g S=1g TZS=9g	Óvi: E=286kcal F=7g ZS=9g SZ=43g C=10g S=0g TZS=3g / Isk: E=320kcal F=9g ZS=10g SZ=48g C=13g S=0g TZS=3g / K.Isk.: E=475kcal F=11g ZS=14g SZ=77g C=16g S=0g TZS=4g	Óvi: E=513kcal F=16g ZS=8g SZ=89g C=19g S=2g TZS=1g / Isk: E=626kcal F=20g ZS=10g SZ=107g C=25g S=2g TZS=1g / K.Isk.: E=850kcal F=24g ZS=15g SZ=148g C=33g S=3g TZS=1g	Óvi: E=157kcal F=3g ZS=4g SZ=27g C=1g S=0g TZS=0g / Isk: E=183kcal F=4g ZS=6g SZ=28g C=1g S=0g TZS=0g / K.Isk.: E=328kcal F=6g ZS=10g SZ=54g C=3g S=0g TZS=1g	Óvi: E=552kcal F=13g ZS=22g SZ=73g C=2g S=0g TZS=1g / Isk: E=715kcal F=18g ZS=31g SZ=89g C=2g S=1g TZS=1g / K.Isk.: E=963kcal F=21g ZS=38g SZ=131g C=3g S=1g TZS=2g
PÉNTEK 2026.12.11.	Poharas tej (2)*; Házi körözött (2)*; Uborka; Gluténmentes kenyér;	Tea citromos; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Zöldborsó leves; Milánói makaróni; Sajtszórat (2)*; Alma;	Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zöldpaprika; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;	Ásványvíz 0,5 liter; Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood'; Gluténmentes kenyér; Jégcsapretek;
	Óvi: E=288kcal F=10g ZS=10g SZ=38g C=1g S=0g TZS=0g / Isk: E=311kcal F=13g ZS=11g SZ=39g C=1g S=0g TZS=0g / K.Isk.: E=453kcal F=14g ZS=14g SZ=66g C=3g S=0g TZS=1g	Óvi: E=223kcal F=3g ZS=9g SZ=32g C=6g S=0g TZS=2g / Isk: E=270kcal F=6g ZS=12g SZ=34g C=8g S=1g TZS=3g / K.Isk.: E=430kcal F=7g ZS=17g SZ=63g C=12g S=1g TZS=4g	Óvi: E=605kcal F=22g ZS=22g SZ=76g C=12g S=0g TZS=2g / Isk: E=811kcal F=30g ZS=30g SZ=101g C=16g S=1g TZS=4g / K.Isk.: E=942kcal F=34g ZS=34g SZ=121g C=19g S=1g TZS=4g	Óvi: E=310kcal F=10g ZS=14g SZ=34g C=0g S=1g TZS=1g / Isk: E=314kcal F=10g ZS=14g SZ=35g C=0g S=1g TZS=1g / K.Isk.: E=464kcal F=12g ZS=18g SZ=58g C=0g S=1g TZS=2g	Óvi: E=137kcal F=1g ZS=3g SZ=27g C=1g S=0g TZS=0g / Isk: E=298kcal F=6g ZS=18g SZ=28g C=1g S=1g TZS=6g / K.Isk.: E=432kcal F=6g ZS=21g SZ=54g C=3g S=1g TZS=6g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

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 Ellenőrizte: Rakonca Anita dietetikus

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.12.14.	Tea citromos; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Citromos pulykaragu leves; Darásmetélt; Körte;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Gluténmentes kenyér;	Bazsalikomos csirkeragu; Párolt rizs;
	Óvi: E=282kcal F=8g ZS=13g SZ=32g C=6g S=1g TZS=6g | Isk: E=325kcal F=11g ZS=16g SZ=34g C=8g S=1g TZS=7g | K.Isk.: E=498kcal F=14g ZS=21g SZ=63g C=12g S=1g TZS=9g	Óvi: E=312kcal F=7g ZS=9g SZ=52g C=27g S=0g TZS=3g | Isk: E=334kcal F=8g ZS=10g SZ=54g C=29g S=0g TZS=3g | K.Isk.: E=488kcal F=10g ZS=14g SZ=83g C=33g S=0g TZS=4g	Óvi: E=629kcal F=16g ZS=15g SZ=104g C=24g S=1g TZS=1g | Isk: E=842kcal F=21g ZS=18g SZ=145g C=35g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=1011kcal F=26g ZS=23g SZ=172g C=37g S=1g TZS=1g	Óvi: E=233kcal F=3g ZS=12g SZ=28g C=1g S=0g TZS=2g | Isk: E=233kcal F=3g ZS=12g SZ=28g C=1g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=466kcal F=6g ZS=24g SZ=56g C=3g S=1g TZS=3g	Óvi: E=415kcal F=21g ZS=15g SZ=49g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=584kcal F=26g ZS=24g SZ=65g C=0g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=715kcal F=29g ZS=29g SZ=81g C=0g S=0g TZS=2g
KEDD 2026.12.15.	Dzsem 'mini' 'dupla' (13)*; Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Alma;	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Gomba leves; Sertés vagdalt; Sárgarépafőzelék (2)*; Gluténmentes kenyér;	Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Zöldpaprika;	Sertésragu; Orsó tészta; Alma;
	Óvi: E=447kcal F=8g ZS=12g SZ=75g C=28g S=0g TZS=1g | Isk: E=459kcal F=8g ZS=12g SZ=78g C=28g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=717kcal F=8g ZS=15g SZ=134g C=56g S=0g TZS=1g	Óvi: E=346kcal F=8g ZS=13g SZ=36g C=1g S=1g TZS=6g | Isk: E=378kcal F=11g ZS=16g SZ=36g C=1g S=1g TZS=7g | K.Isk.: E=541kcal F=14g ZS=21g SZ=62g C=3g S=1g TZS=9g	Óvi: E=594kcal F=19g ZS=26g SZ=67g C=16g S=1g TZS=2g | Isk: E=748kcal F=24g ZS=33g SZ=83g C=21g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=971kcal F=29g ZS=40g SZ=117g C=26g S=1g TZS=2g	Óvi: E=170kcal F=1g ZS=6g SZ=27g C=1g S=0g TZS=1g | Isk: E=174kcal F=1g ZS=6g SZ=28g C=1g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=308kcal F=2g ZS=9g SZ=54g C=3g S=0g TZS=1g	Óvi: E=394kcal F=16g ZS=12g SZ=55g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=522kcal F=21g ZS=15g SZ=74g C=1g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=630kcal F=24g ZS=19g SZ=90g C=1g S=1g TZS=1g
SZERDA 2026.12.16.	Tea citromos; Petrezselymes túrókrém (2)*; Gluténmentes kenyér; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Gluténmentes kenyér;	Paradicsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel (2)*; Alma;	Tejfölös túró (2)*; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Brassói aprópecsenye; Tört burgonya;
	Óvi: E=184kcal F=3g ZS=4g SZ=33g C=6g S=0g TZS=0g | Isk: E=222kcal F=5g ZS=6g SZ=36g C=8g S=0g TZS=0g | K.Isk.: E=377kcal F=6g ZS=10g SZ=65g C=12g S=0g TZS=1g	Óvi: E=300kcal F=10g ZS=12g SZ=37g C=10g S=1g TZS=4g | Isk: E=322kcal F=12g ZS=13g SZ=39g C=13g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=555kcal F=17g ZS=23g SZ=69g C=16g S=1g TZS=7g	Óvi: E=497kcal F=26g ZS=14g SZ=62g C=16g S=1g TZS=3g | Isk: E=630kcal F=33g ZS=18g SZ=78g C=22g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=760kcal F=42g ZS=22g SZ=92g C=27g S=1g TZS=4g	Óvi: E=160kcal F=3g ZS=4g SZ=28g C=1g S=0g TZS=0g | Isk: E=189kcal F=5g ZS=6g SZ=29g C=1g S=0g TZS=0g | K.Isk.: E=335kcal F=6g ZS=10g SZ=55g C=3g S=0g TZS=1g	Óvi: E=390kcal F=22g ZS=14g SZ=38g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=500kcal F=28g ZS=20g SZ=48g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=573kcal F=31g ZS=21g SZ=57g C=1g S=1g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.17.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Uborka; Gluténmentes kenyér;	Alma rostoslé 2dl; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Tárkonyos burgonyaleves ; Sült csirkecomb; Almamártás; Pirított kukoricadara;	Pizzás csiga 60g GLUTÉNMENTES; Alma;	Köményes pulykasült; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Párolt rizs;
	Óvi: E=202kcal F=3g ZS=7g SZ=33g C=6g S=1g TZS=1g | Isk: E=227kcal F=5g ZS=7g SZ=36g C=8g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=376kcal F=7g ZS=10g SZ=64g C=12g S=1g TZS=2g	Óvi: E=292kcal F=2g ZS=10g SZ=36g C=1g S=0g TZS=2g | Isk: E=332kcal F=4g ZS=13g SZ=36g C=2g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=485kcal F=6g ZS=18g SZ=63g C=3g S=1g TZS=4g	Óvi: E=446kcal F=20g ZS=15g SZ=53g C=18g S=0g TZS=1g | Isk: E=641kcal F=27g ZS=22g SZ=79g C=25g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=801kcal F=32g ZS=28g SZ=99g C=33g S=0g TZS=2g	Óvi: E=182kcal F=2g ZS=7g SZ=26g C=0g S=1g TZS=5g | Isk: E=194kcal F=2g ZS=7g SZ=28g C=0g S=1g TZS=5g | K.Isk.: E=342kcal F=4g ZS=14g SZ=46g C=1g S=1g TZS=11g	Óvi: E=410kcal F=23g ZS=15g SZ=43g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=541kcal F=29g ZS=19g SZ=61g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=635kcal F=33g ZS=23g SZ=72g C=0g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.12.18.	Poharas tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Zöldpaprika;	Kefír (2)*; Házi pulykahúskrém; Gluténmentes kenyér;	Csontleves; Lecsós sertésszelet; Kukoricás rizs; Narancs;	Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Alma rostoslé 2dl; Csirkemájkrém 50g; Gluténmentes kenyér; Alma;
	Óvi: E=326kcal F=12g ZS=13g SZ=38g C=1g S=1g TZS=1g | Isk: E=362kcal F=17g ZS=15g SZ=38g C=1g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=512kcal F=20g ZS=18g SZ=65g C=3g S=2g TZS=1g	Óvi: E=291kcal F=9g ZS=14g SZ=32g C=7g S=0g TZS=4g | Isk: E=325kcal F=12g ZS=16g SZ=32g C=7g S=0g TZS=4g | K.Isk.: E=484kcal F=14g ZS=21g SZ=59g C=8g S=0g TZS=4g	Óvi: E=498kcal F=20g ZS=20g SZ=58g C=2g S=0g TZS=2g | Isk: E=674kcal F=24g ZS=26g SZ=82g C=3g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=793kcal F=28g ZS=32g SZ=95g C=4g S=1g TZS=4g	Óvi: E=178kcal F=2g ZS=7g SZ=27g C=1g S=1g TZS=1g | Isk: E=192kcal F=4g ZS=7g SZ=28g C=1g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=331kcal F=6g ZS=10g SZ=54g C=3g S=1g TZS=2g	Óvi: E=386kcal F=6g ZS=14g SZ=46g C=1g S=1g TZS=3g | Isk: E=399kcal F=7g ZS=14g SZ=48g C=1g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=531kcal F=7g ZS=17g SZ=75g C=3g S=1g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

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 Ellenőrizte: Rakonca Anita dietetikus

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.12.21.	Tea citromos; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Gluténmentes kenyér;	Tárkonyos csirkeraguleves; Pizzás csiga 60g GLUTÉNMENTES; Alma;	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Zöldpaprika;	Sertés flekken; Burgonyapüré natur; Alma;
	Óvi: E=228kcal F=3g ZS=10g SZ=32g C=6g S=0g TZS=2g | Isk: E=279kcal F=5g ZS=13g SZ=35g C=9g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=441kcal F=6g ZS=18g SZ=64g C=12g S=1g TZS=4g	Óvi: E=321kcal F=9g ZS=15g SZ=37g C=11g S=1g TZS=3g | Isk: E=343kcal F=11g ZS=16g SZ=40g C=13g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=597kcal F=15g ZS=28g SZ=70g C=16g S=1g TZS=6g	Óvi: E=300kcal F=14g ZS=11g SZ=33g C=2g S=1g TZS=6g | Isk: E=349kcal F=16g ZS=13g SZ=39g C=2g S=1g TZS=6g | K.Isk.: E=532kcal F=21g ZS=21g SZ=60g C=3g S=2g TZS=11g	Óvi: E=241kcal F=4g ZS=13g SZ=28g C=1g S=1g TZS=4g | Isk: E=292kcal F=6g ZS=18g SZ=28g C=1g S=1g TZS=6g | K.Isk.: E=426kcal F=6g ZS=20g SZ=55g C=3g S=1g TZS=6g	Óvi: E=433kcal F=23g ZS=11g SZ=55g C=0g S=0g TZS=0g | Isk: E=544kcal F=29g ZS=13g SZ=70g C=0g S=0g TZS=0g | K.Isk.: E=623kcal F=33g ZS=15g SZ=81g C=1g S=1g TZS=0g
KEDD 2026.12.22.	Tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Rostos almalé; Házi körözött (2)*; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Csontleves; Rakott karfiol sajttal (2)*; Körte; Gluténmentes kenyér;	Csirkemájkrém 30g; Gluténmentes kenyér;	Aprópecsenye; Párolt rizs;
	Óvi: E=288kcal F=12g ZS=11g SZ=36g C=10g S=1g TZS=3g | Isk: E=344kcal F=18g ZS=13g SZ=39g C=13g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=516kcal F=22g ZS=17g SZ=68g C=16g S=2g TZS=4g	Óvi: E=252kcal F=4g ZS=4g SZ=37g C=1g S=0g TZS=0g | Isk: E=275kcal F=6g ZS=5g SZ=38g C=1g S=0g TZS=0g | K.Isk.: E=417kcal F=7g ZS=8g SZ=64g C=3g S=0g TZS=1g	Óvi: E=590kcal F=22g ZS=18g SZ=81g C=6g S=0g TZS=3g | Isk: E=718kcal F=29g ZS=23g SZ=95g C=7g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=952kcal F=37g ZS=30g SZ=127g C=9g S=1g TZS=5g	Óvi: E=212kcal F=4g ZS=9g SZ=28g C=1g S=0g TZS=2g | Isk: E=212kcal F=4g ZS=9g SZ=28g C=1g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=423kcal F=8g ZS=19g SZ=56g C=3g S=1g TZS=4g	Óvi: E=429kcal F=21g ZS=16g SZ=49g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=599kcal F=26g ZS=25g SZ=65g C=0g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=733kcal F=30g ZS=31g SZ=81g C=1g S=0g TZS=2g
SZERDA 2026.12.23.	Tej (2)*; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Zöldségkrémleves; Tarhonyás csirke; Uborkasaláta; Gluténmentes kenyér;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;	Natúr sertésszelet; Párolt rizs; Káposzta saláta;
	Óvi: E=325kcal F=10g ZS=15g SZ=38g C=11g S=1g TZS=3g | Isk: E=349kcal F=11g ZS=16g SZ=41g C=13g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=606kcal F=16g ZS=29g SZ=71g C=16g S=1g TZS=6g	Óvi: E=198kcal F=2g ZS=7g SZ=32g C=6g S=1g TZS=1g | Isk: E=221kcal F=4g ZS=7g SZ=35g C=8g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=368kcal F=6g ZS=10g SZ=64g C=12g S=1g TZS=2g	Óvi: E=588kcal F=22g ZS=17g SZ=84g C=8g S=0g TZS=1g | Isk: E=723kcal F=28g ZS=22g SZ=100g C=9g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=975kcal F=32g ZS=29g SZ=143g C=12g S=1g TZS=2g	Óvi: E=273kcal F=7g ZS=13g SZ=29g C=6g S=1g TZS=5g | Isk: E=273kcal F=7g ZS=13g SZ=29g C=6g S=1g TZS=5g | K.Isk.: E=421kcal F=10g ZS=18g SZ=52g C=6g S=2g TZS=5g	Óvi: E=539kcal F=22g ZS=20g SZ=66g C=8g S=0g TZS=1g | Isk: E=758kcal F=28g ZS=30g SZ=91g C=15g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=935kcal F=32g ZS=37g SZ=116g C=20g S=1g TZS=3g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.24.	Dzsem 'mini' 'dupla' (13)*; Tej (2)*; Gluténmentes kenyér; Alma;	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Szilvaleves; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi; Gluténmentes kenyér; Alma;	Körte; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Gombás sertésragu; Szarvacska tészta;
	Óvi: E=380kcal F=7g ZS=6g SZ=73g C=37g S=0g TZS=2g | Isk: E=414kcal F=9g ZS=7g SZ=78g C=39g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=693kcal F=11g ZS=10g SZ=137g C=69g S=0g TZS=3g	Óvi: E=346kcal F=14g ZS=16g SZ=36g C=10g S=1g TZS=7g | Isk: E=400kcal F=19g ZS=19g SZ=38g C=13g S=1g TZS=9g | K.Isk.: E=585kcal F=23g ZS=25g SZ=67g C=16g S=1g TZS=11g	Óvi: E=564kcal F=16g ZS=13g SZ=94g C=20g S=1g TZS=1g | Isk: E=734kcal F=21g ZS=17g SZ=122g C=26g S=2g TZS=2g | K.Isk.: E=951kcal F=25g ZS=21g SZ=162g C=35g S=2g TZS=2g	Óvi: E=221kcal F=1g ZS=6g SZ=40g C=1g S=0g TZS=1g | Isk: E=242kcal F=1g ZS=6g SZ=44g C=1g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=374kcal F=1g ZS=9g SZ=71g C=3g S=0g TZS=1g	Óvi: E=385kcal F=16g ZS=14g SZ=47g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=513kcal F=21g ZS=19g SZ=63g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=607kcal F=24g ZS=21g SZ=78g C=0g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.12.25.	Alma rostoslé 2dl; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Zöldpaprika;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Zöldpaprika;	Karalábé leves; Almás sajtos csirkecomb (2)*; Burgonyapüré natur;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Ásványvíz 0,5 liter; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Gluténmentes kenyér; Zöldpaprika; Alma;
	Óvi: E=298kcal F=3g ZS=10g SZ=37g C=1g S=0g TZS=2g | Isk: E=342kcal F=5g ZS=13g SZ=38g C=2g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=497kcal F=6g ZS=18g SZ=64g C=3g S=1g TZS=4g	Óvi: E=260kcal F=6g ZS=12g SZ=33g C=7g S=0g TZS=4g | Isk: E=264kcal F=6g ZS=12g SZ=34g C=7g S=0g TZS=4g | K.Isk.: E=398kcal F=6g ZS=14g SZ=60g C=8g S=0g TZS=5g	Óvi: E=495kcal F=27g ZS=12g SZ=65g C=10g S=0g TZS=2g | Isk: E=667kcal F=36g ZS=19g SZ=81g C=12g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=794kcal F=42g ZS=22g SZ=98g C=14g S=1g TZS=4g	Óvi: E=226kcal F=0g ZS=6g SZ=41g C=14g S=0g TZS=1g | Isk: E=226kcal F=0g ZS=6g SZ=41g C=14g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=421kcal F=1g ZS=9g SZ=83g C=29g S=0g TZS=1g	Óvi: E=273kcal F=4g ZS=12g SZ=37g C=1g S=0g TZS=2g | Isk: E=289kcal F=4g ZS=12g SZ=40g C=1g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=524kcal F=7g ZS=24g SZ=68g C=3g S=1g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

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 Ellenőrizte: Rakonca Anita dietetikus

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.12.28.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Gluténmentes kenyér;	Palócz leves; Tejberizs (2)*; Kakaó szórat (4)*;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Lecsós sertésszelet; Tört burgonya;
	Óvi: E=326kcal F=10g ZS=16g SZ=36g C=10g S=1g TZS=6g | Isk: E=398kcal F=13g ZS=21g SZ=39g C=13g S=1g TZS=8g | K.Isk.: E=554kcal F=15g ZS=25g SZ=68g C=16g S=1g TZS=9g	Óvi: E=326kcal F=8g ZS=17g SZ=34g C=7g S=1g TZS=5g | Isk: E=326kcal F=8g ZS=17g SZ=34g C=7g S=1g TZS=5g | K.Isk.: E=558kcal F=11g ZS=29g SZ=62g C=9g S=1g TZS=7g	Óvi: E=538kcal F=23g ZS=11g SZ=83g C=29g S=0g TZS=3g | Isk: E=694kcal F=30g ZS=15g SZ=106g C=41g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=841kcal F=36g ZS=18g SZ=131g C=45g S=1g TZS=4g	Óvi: E=224kcal F=0g ZS=6g SZ=43g C=18g S=0g TZS=1g | Isk: E=224kcal F=0g ZS=6g SZ=43g C=18g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=356kcal F=1g ZS=9g SZ=69g C=19g S=0g TZS=1g	Óvi: E=417kcal F=18g ZS=19g SZ=39g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=528kcal F=22g ZS=25g SZ=49g C=1g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=622kcal F=26g ZS=29g SZ=58g C=1g S=1g TZS=3g
KEDD 2026.12.29.	Tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Zöldpaprika;	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Karfiol leves ; Sertés sült; Meggymártás; Főtt burgonya;	Alma; Bebo margarin 10g; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;	Sült csirkecomb; Tört burgonya; Alma;
	Óvi: E=290kcal F=12g ZS=11g SZ=36g C=10g S=1g TZS=3g | Isk: E=348kcal F=18g ZS=13g SZ=39g C=13g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=520kcal F=22g ZS=17g SZ=68g C=16g S=2g TZS=4g	Óvi: E=346kcal F=8g ZS=13g SZ=36g C=1g S=1g TZS=6g | Isk: E=378kcal F=11g ZS=16g SZ=36g C=1g S=1g TZS=7g | K.Isk.: E=541kcal F=14g ZS=21g SZ=62g C=3g S=1g TZS=9g	Óvi: E=454kcal F=23g ZS=13g SZ=57g C=23g S=0g TZS=1g | Isk: E=590kcal F=29g ZS=17g SZ=76g C=32g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=678kcal F=33g ZS=19g SZ=89g C=35g S=1g TZS=1g	Óvi: E=214kcal F=3g ZS=8g SZ=30g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=226kcal F=3g ZS=8g SZ=33g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=374kcal F=5g ZS=12g SZ=56g C=0g S=1g TZS=2g	Óvi: E=385kcal F=20g ZS=12g SZ=45g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=501kcal F=26g ZS=16g SZ=57g C=0g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=588kcal F=31g ZS=19g SZ=67g C=0g S=1g TZS=1g
SZERDA 2026.12.30.	Tea citromos; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Alma; Gluténmentes kenyér;	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Tarhonyaleves; Vadas pulykaapró (5, 11)*; Szarvacska tészta; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Gluténmentes kenyér;	Zöldborsós sertésragu; Tört burgonya;
	Óvi: E=320kcal F=4g ZS=16g SZ=41g C=6g S=0g TZS=2g | Isk: E=340kcal F=4g ZS=16g SZ=46g C=8g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=582kcal F=7g ZS=27g SZ=76g C=12g S=1g TZS=4g	Óvi: E=188kcal F=1g ZS=6g SZ=32g C=6g S=0g TZS=1g | Isk: E=199kcal F=1g ZS=6g SZ=34g C=8g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=340kcal F=1g ZS=9g SZ=63g C=12g S=0g TZS=1g	Óvi: E=596kcal F=22g ZS=22g SZ=74g C=2g S=0g TZS=1g | Isk: E=772kcal F=28g ZS=28g SZ=97g C=2g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=917kcal F=32g ZS=34g SZ=118g C=2g S=1g TZS=2g	Óvi: E=212kcal F=4g ZS=9g SZ=28g C=1g S=0g TZS=2g | Isk: E=212kcal F=4g ZS=9g SZ=28g C=1g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=423kcal F=8g ZS=19g SZ=56g C=3g S=1g TZS=4g	Óvi: E=384kcal F=19g ZS=14g SZ=41g C=1g S=0g TZS=1g | Isk: E=504kcal F=25g ZS=19g SZ=52g C=2g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=591kcal F=29g ZS=21g SZ=64g C=2g S=1g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.31.	Tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Zöldpaprika;	Tea citromos; Házi körözött (2)*; Gluténmentes kenyér;	Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes' (2)*; Paprikás burgonya; Csemege uborka (11)*;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Gluténmentes kenyér;	Párizsi csirkemell (3)*; Kukoricás rizs;
	Óvi: E=290kcal F=12g ZS=11g SZ=36g C=10g S=1g TZS=3g | Isk: E=348kcal F=18g ZS=13g SZ=39g C=13g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=520kcal F=22g ZS=17g SZ=68g C=16g S=2g TZS=4g	Óvi: E=181kcal F=3g ZS=4g SZ=32g C=6g S=0g TZS=0g | Isk: E=210kcal F=6g ZS=5g SZ=35g C=8g S=0g TZS=0g | K.Isk.: E=359kcal F=7g ZS=8g SZ=64g C=12g S=0g TZS=1g	Óvi: E=580kcal F=25g ZS=17g SZ=75g C=30g S=1g TZS=1g | Isk: E=721kcal F=32g ZS=20g SZ=96g C=40g S=2g TZS=2g | K.Isk.: E=829kcal F=36g ZS=22g SZ=112g C=46g S=2g TZS=2g	Óvi: E=233kcal F=3g ZS=12g SZ=28g C=1g S=0g TZS=2g | Isk: E=233kcal F=3g ZS=12g SZ=28g C=1g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=466kcal F=6g ZS=24g SZ=56g C=3g S=1g TZS=3g	Óvi: E=494kcal F=21g ZS=25g SZ=45g C=1g S=0g TZS=3g | Isk: E=682kcal F=31g ZS=32g SZ=65g C=1g S=0g TZS=4g | K.Isk.: E=799kcal F=35g ZS=38g SZ=76g C=1g S=1g TZS=4g
PÉNTEK 2027.01.01.	Baromfi párizsi; Gluténmentes kenyér; Bebo margarin 10g;	Tej (2)*; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Burgonyaleves; Csirke vagdalt; Parajfőzelék (2)*; Főtt burgonya; Gluténmentes kenyér;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Alma rostoslé 2dl; Csirkemájkrém 50g; Gluténmentes kenyér; Zöldpaprika; Banán;
	Óvi: E=204kcal F=2g ZS=10g SZ=27g C=1g S=0g TZS=2g | Isk: E=244kcal F=4g ZS=13g SZ=27g C=2g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=397kcal F=6g ZS=18g SZ=54g C=3g S=1g TZS=4g	Óvi: E=294kcal F=10g ZS=12g SZ=36g C=10g S=1g TZS=4g | Isk: E=357kcal F=14g ZS=16g SZ=39g C=13g S=1g TZS=5g | K.Isk.: E=532kcal F=17g ZS=21g SZ=68g C=16g S=1g TZS=7g	Óvi: E=593kcal F=24g ZS=19g SZ=78g C=10g S=1g TZS=2g | Isk: E=784kcal F=32g ZS=26g SZ=101g C=11g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=1016kcal F=37g ZS=33g SZ=136g C=14g S=1g TZS=4g	Óvi: E=226kcal F=0g ZS=6g SZ=41g C=14g S=0g TZS=1g | Isk: E=226kcal F=0g ZS=6g SZ=41g C=14g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=421kcal F=1g ZS=9g SZ=83g C=29g S=0g TZS=1g	Óvi: E=474kcal F=8g ZS=14g SZ=65g C=1g S=1g TZS=3g | Isk: E=520kcal F=9g ZS=14g SZ=76g C=1g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=654kcal F=9g ZS=17g SZ=102g C=3g S=1g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

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 Ellenőrizte: Rakonca Anita dietetikus

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Alma	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma							
Alma rostoslé 2dl	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé							
Almamártás	128,60kcal	1,20g	2,10g	25,10g	17,10g	0,00g	0,20g
Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Almás sajtos csirkecomb	234,80kcal	20,30g	9,60g	15,60g	6,60g	0,30g	1,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt							
Aprópecsenye	150,30kcal	16,90g	8,30g	1,10g	0,30g	0,10g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Ásványvíz 0,5 liter	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Ásványvíz 0,5l							
Bácskai rizseshús	397,00kcal	20,70g	12,50g	48,80g	0,30g	0,40g	0,60g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Baromfi párizsi	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd							
Bazsalikomos csirkeragu	136,00kcal	16,80g	6,90g	0,90g	0,20g	0,00g	0,30g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bebo margarin 10g	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Összetétel: Bebo mini margarin							
Brassói aprópecsenye	129,30kcal	16,80g	6,00g	1,30g	0,30g	0,10g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Brassói aprópecsenye	150,90kcal	16,90g	8,30g	1,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Brokkoli krémleves	67,90kcal	3,50g	0,50g	11,50g	1,70g	0,20g	0,00g
Összetétel: Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Brokkolis zöldségpástétom 105g	246,80kcal	2,80g	21,40g	10,20g	0,00g	2,10g	2,40g
Összetétel: Brokkolis zöldségpástétom 105g							
Burgonyapüré natur	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'							
Citromos pulykaragu leves	141,80kcal	11,60g	6,70g	8,00g	1,00g	0,10g	0,20g
Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma							
Csemege uborka	8,40kcal	0,40g	0,10g	1,40g	1,10g	0,90g	0,00g
Összetétel: Csemege uborka							
Csibevagdalt	128,50kcal	13,20g	5,90g	4,70g	0,20g	0,00g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes — Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,60g	0,90g	0,00g	0,30g	0,20g
Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza							
Csirkemájkrém 30g	79,20kcal	3,40g	6,60g	1,50g	0,00g	0,40g	1,60g
Összetétel: Csirke májaskrém 30g							
Csirkemájkrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Összetétel: Csirke májaskrém 50g							
Csirkepörkölt	186,10kcal	17,10g	11,60g	2,30g	0,70g	0,10g	0,80g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Csontleves	59,60kcal	1,00g	2,10g	8,90g	1,00g	0,00g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsa tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Csontleves	60,40kcal	1,00g	2,10g	9,20g	1,10g	0,00g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsa tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Darásmetélt	429,80kcal	4,50g	8,30g	83,20g	23,00g	0,50g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta							
Dzsem 'mini' 'dupla'	125,00kcal	0,00g	0,00g	30,00g	26,50g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack dzsem							
Finomfőzelék	202,00kcal	7,30g	3,60g	33,10g	16,00g	0,10g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Főtt burgonya	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'							
Gluténmentes kenyér	132,40kcal	0,40g	2,80g	26,40g	1,30g	0,10g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Szárított élesztő							
Gluténmentes kenyér	111,80kcal	0,20g	2,80g	21,50g	1,10g	0,00g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Szárított élesztő							
Gomba leves	79,30kcal	2,80g	2,20g	11,80g	1,00g	0,10g	0,20g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gombás sertésragu	135,90kcal	13,20g	8,60g	0,80g	0,30g	0,30g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Hagymakrémleves	75,50kcal	1,40g	1,20g	15,10g	2,80g	0,00g	0,10g
Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szerecsendió, Vöröshagyma							
Házi körözött	28,10kcal	2,90g	1,40g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Házi pulykahúskrém	69,00kcal	4,20g	5,70g	0,10g	0,00g	0,00g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin kocka, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'							
Hentes sertésragu	143,00kcal	15,30g	7,30g	3,20g	0,30g	0,50g	0,40g
Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Pápai sonka, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes — Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Húsos tészta	420,10kcal	13,00g	19,20g	46,90g	0,30g	0,40g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Vöröshagyma							
Jégcsapretek	4,20kcal	0,30g	0,00g	0,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Jégcsap retek							
Joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Összetétel: Natúr joghurt							
Kakaó szórat	55,10kcal	0,80g	0,80g	10,40g	10,00g	0,00g	0,50g
Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor							
Káposzta saláta	58,60kcal	1,30g	0,20g	12,70g	8,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'							
Karalábé leves	59,80kcal	1,60g	1,20g	10,20g	3,50g	0,20g	0,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Karfiol leves	61,00kcal	2,30g	1,40g	9,30g	2,20g	0,20g	0,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Összetétel: Kefír							
KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES	148,20kcal	2,30g	4,30g	22,80g	0,00g	0,70g	0,50g
Összetétel: Fagy. köles buci gluténmentes 60g							
Köményes pulykasült	165,80kcal	17,00g	10,10g	0,70g	0,10g	0,30g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Körte	57,20kcal	0,40g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Körte							
Kukoricás rizs	213,80kcal	4,50g	5,00g	37,10g	0,80g	0,00g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lebbencs leves	105,80kcal	2,10g	3,00g	16,50g	0,90g	0,20g	0,50g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lecsós sertésszelet	178,30kcal	13,30g	12,70g	2,00g	0,40g	0,40g	1,50g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika							
Mandarin	27,00kcal	0,40g	0,00g	5,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Mandarin							
Meggymártás	158,50kcal	1,70g	3,90g	28,60g	20,70g	0,20g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Mexikói főzelék	201,90kcal	6,80g	3,80g	34,30g	9,20g	0,30g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Milánói makaróni	457,70kcal	14,80g	18,50g	56,00g	9,00g	0,20g	0,30g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Mini dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack dzsem							
Mini méz	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Összetétel: Miniméz 20g							
Mustáros sertésszelet	207,20kcal	17,40g	13,30g	3,60g	0,30g	0,00g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Narancs	45,10kcal	0,70g	0,00g	9,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Narancs							
Natúr sertésszelet	201,50kcal	17,20g	12,10g	5,10g	0,20g	0,30g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Orsó tészta	224,20kcal	2,40g	3,00g	46,20g	0,00g	0,10g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'							
Palócz leves	187,20kcal	13,30g	7,20g	15,40g	1,50g	0,10g	0,30g
Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,60g	0,00g
Összetétel: Pápai sonka							
Paprikás burgonya	411,90kcal	22,20g	16,40g	39,20g	0,80g	0,10g	1,00g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Paprikás sült hal	102,50kcal	9,50g	4,20g	6,50g	0,00g	0,90g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
Paradicsom leves	103,90kcal	1,90g	0,40g	23,10g	12,50g	0,10g	0,00g
Összetétel: Betű tészta, Csemege paprika, Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Paradicsomos burgonyafőzelék	199,10kcal	4,30g	4,20g	33,80g	4,90g	0,20g	0,40g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma, Zeller zöld							
Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom							
Párizsi csirkemell	280,00kcal	16,40g	20,00g	7,50g	0,00g	0,30g	2,30g
Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás							
Párolt rizs	278,80kcal	3,80g	7,80g	47,90g	0,10g	0,10g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Párolt rizs	170,50kcal	2,50g	3,50g	31,90g	0,00g	0,10g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Párolt zöldségek ínyenc	73,70kcal	3,60g	1,60g	10,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Fagy. ínyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'							
Petrezselymes túrókrém	24,60kcal	2,30g	1,40g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Pincepörkölt	126,00kcal	14,90g	4,50g	6,00g	0,40g	0,10g	0,30g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Pirított kukoricadara	120,70kcal	2,00g	6,10g	14,00g	0,00g	0,10g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'							
Pizzás csiga 60g GLUTÉNMENTES	147,60kcal	1,80g	6,80g	18,00g	0,50g	0,60g	5,40g
Összetétel: Fagy. Pizzás csiga 60 g GLUTÉNMENTES							
Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Poharas tej							
Rakott brokkoli kölessel	358,70kcal	23,90g	13,50g	30,90g	3,90g	0,60g	2,60g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin kocka, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Rakott karfiol sajttal	360,90kcal	20,60g	13,10g	37,00g	3,60g	0,50g	2,40g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Liga margarin kocka, Rizs 'Diéta', Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Rizi-bizi	223,20kcal	4,80g	6,00g	36,80g	2,10g	0,30g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rostos almalé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé							
Sajtszórat	47,10kcal	3,90g	3,40g	0,10g	0,00g	0,20g	2,20g
Összetétel: Trappista sajt							
Sárgarépafőzelék	181,90kcal	4,40g	4,40g	29,20g	13,50g	0,40g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Sertés flekken	199,30kcal	17,60g	10,30g	7,90g	0,40g	0,30g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sertés sült	140,00kcal	16,80g	7,40g	0,60g	0,10g	0,00g	0,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sertés vagdalt	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							
Sertésragu	135,70kcal	12,70g	8,60g	1,40g	0,50g	0,30g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood'	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sonkás májaskrém							
Sült csirkecomb	111,80kcal	14,60g	5,50g	0,40g	0,00g	0,00g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott'							
Sült hal kukoricadarával	100,40kcal	9,60g	4,30g	5,60g	0,00g	0,80g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'							
Szarvacska tészta	249,00kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,10g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes — Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Szilvaleves	92,40kcal	0,70g	0,10g	21,50g	17,20g	0,00g	0,00g
Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Tarhonyaleves	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							
Tarhonyás csirke	363,10kcal	19,60g	10,80g	45,00g	0,50g	0,10g	0,60g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma							
Tárkonyos burgonyaleves	84,40kcal	2,20g	1,70g	13,90g	0,90g	0,00g	0,20g
Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma							
Tárkonyos csirkeraguleves	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	34,40kcal	1,90g	2,80g	0,40g	0,00g	0,40g	1,00g
Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott							
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%'							
Tejberizs	296,20kcal	9,30g	3,40g	56,90g	17,20g	0,20g	1,80g
Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Tejfölös túró	24,50kcal	2,30g	1,40g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Toast sonkás felvágott	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: Kigyó uborka							
Uborkasaláta	24,10kcal	0,60g	0,10g	5,00g	4,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'							
Vadas pulykaapró	212,50kcal	17,80g	13,30g	4,50g	0,50g	0,20g	0,60g
Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes'	159,80kcal	2,70g	0,80g	34,70g	28,30g	0,10g	0,30g
Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. őszibarack, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'							
Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,00g	0,30g	1,10g
Összetétel: Zala felvágott							
Zöldborsó leves	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							
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							
Zöldségkrémleves	88,90kcal	1,80g	3,20g	12,90g	1,90g	0,20g	0,30g
Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldségleves	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							