



	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.07.06.	Rizsital; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	Tárkonyos csirkeraгуlevés 'tejmentes'; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;
KEDD 2026.07.07.	Rostos almale; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Csontleves; Vagdat sertés(tojás-,lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	Csirkemájkrém 30g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;
SZERDA 2026.07.08.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldséglevés 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfilé); Uborkasaláta;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;
CSÜTÖRTÖK 2026.07.09.	Tea citromos; Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	Szilvaleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Rizibizi; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Alma;	Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Kóte;
PÉNTEK 2026.07.10.	Rostos almale; Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás csirkecomb 'tejmentes'; Burgonyapüré natur;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: [mail@suli-host.hu](mailto:mail@suli-host.hu)

Tabanyaglatalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;  
TZS=Telített zsír;  
(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktékák; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűk  
Szegedi OVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapon megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081) Rendszer 3.0

Étlap név:

0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Suli-Host  
Étkeztetési  
Rendszer 3.0

	Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
	Tea citromos; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;			Gulyás leves sertés hússal; Tejbérics tejmentes; Alma;			Mini méz; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;		
<b>HÉTFŐ</b> 2026.07.13.	Ovoda: EN=221,30kcal FH=5,60g ZS=9,40g SZH=27,70g CK=5,20g SO=1,00g Tzs=1,40g	Iskola: EN=254,80kcal FH=6,30g ZS=9,50g SZH=34,90g CK=5,30g SO=1,10g Tzs=1,40g	Kisiskola: EN=413,20kcal FH=10,40g ZS=18,80g SZH=49,00g CK=9,30g SO=1,80g Tzs=2,80g	Ovoda: EN=611,90kcal FH=16,80g ZS=12,50g SZH=106,40g CK=9,00g SO=0,40g Tzs=0,80g	Iskola: EN=755,70kcal FH=23,10g ZS=14,80g SZH=130,30g CK=11,20g SO=0,70g Tzs=0,80g	Kisiskola: EN=905,80kcal FH=27,40g ZS=17,30g SZH=157,50g CK=13,40g SO=0,80g Tzs=0,70g	Ovoda: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=43,80g CK=16,50g SO=0,60g Tzs=0,90g	Iskola: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=43,80g CK=16,50g SO=0,60g Tzs=0,90g	Kisiskola: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=43,80g CK=16,50g SO=0,60g Tzs=0,90g
	Rostos almale; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;			Gomba leves; Sertés sült; Meggy mártás 'tejmentes'; Főtt burgonya;			Alma; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;		
<b>KEDD</b> 2026.07.14.	Ovoda: EN=260,10kcal FH=5,00g ZS=7,20g SZH=30,20g CK=4,20g SO=1,00g Tzs=2,10g	Iskola: EN=325,40kcal FH=7,70g ZS=10,70g SZH=35,80g CK=4,30g SO=1,50g Tzs=3,30g	Kisiskola: EN=395,70kcal FH=10,20g ZS=12,60g SZH=46,40g CK=4,40g SO=2,00g Tzs=4,00g	Ovoda: EN=513,50kcal FH=24,40g ZS=14,80g SZH=68,70g CK=26,40g SO=0,30g Tzs=0,80g	Iskola: EN=635,50kcal FH=30,60g ZS=18,60g SZH=81,90g CK=32,00g SO=0,50g Tzs=1,10g	Kisiskola: EN=746,20kcal FH=34,50g ZS=23,20g SZH=94,40g CK=36,50g SO=0,60g Tzs=1,40g	Ovoda: EN=208,60kcal FH=4,70g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,20g SO=0,70g Tzs=0,90g	Iskola: EN=221,00kcal FH=4,90g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,20g SO=0,70g Tzs=0,90g	Kisiskola: EN=221,00kcal FH=4,90g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,20g SO=0,70g Tzs=0,90g
	Rizsital; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;			Tahonyaleves 'tej, cukormentes'; Vadas pulykaapró 'tejmentes' (5, 11)*; Szarvacska tészta gluténment; Narancs;			Csirkemájkrém 30g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Uboraka;		
<b>SZERDA</b> 2026.07.15.	Ovoda: EN=310,50kcal FH=6,80g ZS=7,50g SZH=54,40g CK=4,40g SO=0,60g Tzs=1,10g	Iskola: EN=340,50kcal FH=6,30g ZS=8,00g SZH=60,40g CK=4,40g SO=0,60g Tzs=1,10g	Kisiskola: EN=370,50kcal FH=6,80g ZS=8,50g SZH=66,40g CK=4,40g SO=0,70g Tzs=1,10g	Ovoda: EN=606,80kcal FH=22,80g ZS=22,30g SZH=175,30g CK=11,40g SO=0,50g Tzs=1,40g	Iskola: EN=795,10kcal FH=28,60g ZS=29,30g SZH=99,40g CK=11,80g SO=0,80g Tzs=1,90g	Kisiskola: EN=941,30kcal FH=32,20g ZS=34,40g SZH=120,20g CK=12,10g SO=1,00g Tzs=2,30g	Ovoda: EN=183,20kcal FH=6,70g ZS=6,90g SZH=22,70g CK=0,10g SO=1,00g Tzs=1,80g	Iskola: EN=210,70kcal FH=7,60g ZS=7,00g SZH=28,30g CK=0,10g SO=1,10g Tzs=1,80g	Kisiskola: EN=341,30kcal FH=12,60g ZS=13,80g SZH=40,30g CK=1,10g SO=1,80g Tzs=3,60g
	Tea citromos; Házi pulykahússokrémm 'glutén, tejmentes' (2, 4)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;			Almaleves 'tejmentes'; Paprikás burgonya sertés hússal; Csemege uborka (11)*;			Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2026.07.16.	Ovoda: EN=167,70kcal FH=8,20g ZS=2,80g SZH=26,80g CK=5,10g SO=0,70g Tzs=0,80g	Iskola: EN=216,50kcal FH=11,50g ZS=3,20g SZH=34,60g CK=7,30g SO=0,80g Tzs=0,80g	Kisiskola: EN=293,30kcal FH=15,10g ZS=4,40g SZH=47,40g CK=9,30g SO=1,10g Tzs=1,00g	Ovoda: EN=527,70kcal FH=23,40g ZS=16,70g SZH=66,30g CK=21,80g SO=1,00g Tzs=1,00g	Iskola: EN=653,80kcal FH=29,10g ZS=19,40g SZH=83,40g CK=29,40g SO=1,50g Tzs=1,10g	Kisiskola: EN=759,40kcal FH=32,80g ZS=21,20g SZH=100,30g CK=36,00g SO=1,90g Tzs=1,20g	Ovoda: EN=207,20kcal FH=5,70g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=17,60g SO=1,00g Tzs=1,40g	Iskola: EN=228,30kcal FH=6,40g ZS=5,80g SZH=47,90g CK=17,60g SO=1,10g Tzs=1,40g	Kisiskola: EN=377,30kcal FH=10,50g ZS=18,90g SZH=60,40g CK=20,90g SO=1,80g Tzs=2,80g
	Tea csipkebogyó; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uboraka;			Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék 'tejmentes'; Főtt burgonya; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;			Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;		
<b>PÉNTEK</b> 2026.07.17.	Ovoda: EN=237,20kcal FH=7,20g ZS=6,90g SZH=35,30g CK=5,20g SO=1,00g Tzs=2,00g	Iskola: EN=286,40kcal FH=10,00g ZS=9,90g SZH=38,00g CK=7,30g SO=1,40g Tzs=3,10g	Kisiskola: EN=315,00kcal FH=11,40g ZS=11,50g SZH=40,40g CK=9,40g SO=1,50g Tzs=3,60g	Ovoda: EN=615,50kcal FH=25,00g ZS=18,00g SZH=83,70g CK=4,20g SO=1,20g Tzs=1,60g	Iskola: EN=792,70kcal FH=32,20g ZS=24,10g SZH=105,70g CK=5,30g SO=1,70g Tzs=2,10g	Kisiskola: EN=899,80kcal FH=38,10g ZS=29,70g SZH=130,10g CK=6,10g SO=2,20g Tzs=2,70g	Ovoda: EN=253,00kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=17,60g SO=0,40g Tzs=1,10g	Iskola: EN=253,00kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=17,60g SO=0,40g Tzs=1,10g	Kisiskola: EN=315,50kcal FH=4,80g ZS=5,50g SZH=60,40g CK=20,90g SO=0,40g Tzs=1,10g



**SULLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Kegyér utca 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: mail@sulli-host.hu

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.oivi.segedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.sulli-host.hu) honlapján megtalálható. Szövegi tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Étlap név: 02000A1 Tej, Tejferrémmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO;  
TZS=Telített zsír.  
(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;  
9=Héj; 10=Rakéták; 11=Müstár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesfűszér; 16=Puhatestiek

Sulli-Host  
Ékeztetési  
Rendszer 3.0

Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
<p><b>HÉTFŐ</b> 2026.07.20.</p> <p>Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;</p>	<p>Zöldborsó leves 'teji-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-fésza (9)*; Alma;</p>	<p>Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p>
<p><b>KEDD</b> 2026.07.21.</p> <p>Rizsitali; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnártka (allergénmentes) (1)*;</p>	<p>Csontleves; Rakott zöldbab tejmentes; Kötte;</p>	<p>Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uboraka;</p>
<p><b>SZERDA</b> 2026.07.22.</p> <p>Rostos almalé; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;</p>	<p>Karalábé leves 'lisztmentes'; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p>	<p>Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p>
<p><b>CSÜTÖRTÖK</b> 2026.07.23.</p> <p>Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Uboraka;</p>	<p>Lebbencs leves; Kaporos káposzta 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p>	<p>Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p>
<p><b>PÉNTEK</b> 2026.07.24.</p> <p>Rostos almalé; Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;</p>	<p>Zöldségleves 'teji-, cukormentes'; Mézes mustáros csirkelifő 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Alma;</p>	<p>Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;</p>

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Kenyerégyházi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: [mail@suli-host.hu](mailto:mail@suli-host.hu)

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só;  
TZS-Telített zsír;  
Dietás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI ([www.ovi.szegedvaros.hu](http://www.ovi.szegedvaros.hu)), NGSZ ([www.ngsz.hu](http://www.ngsz.hu)) valamint a Suli-Host Kft. ([www.suli-host.hu](http://www.suli-host.hu)) honlapján megtalálható. Szövegi tájékoztatást telefonon a Suli-Host Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

**Suli-Host**  
**Étkezéstelepi Rendszer 3.0**

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

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
	Tea citromos; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;		Meggyleves 'Liszt-, tejalmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;		Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
<b>HÉTFŐ</b> 2026.07.27.	Ovoda: EN=274,90kcal FH=6,00g ZS=7,30g SZH=32,80g CK=5,20g SO=1,00g Tzs=2,10g	Iskola: EN=323,50kcal FH=8,00g ZS=10,70g SZH=36,20g CK=7,40g SO=1,40g Tzs=3,30g	Ovoda: EN=406,30kcal FH=15,40g ZS=10,20g SZH=61,40g CK=16,80g SO=1,30g Tzs=0,60g	Iskola: EN=519,00kcal FH=18,60g ZS=13,10g SZH=61,40g CK=25,60g SO=1,80g Tzs=0,80g	Ovoda: EN=200,60kcal FH=5,60g ZS=9,40g SZH=22,60g CK=0,20g SO=1,00g Tzs=1,40g	Iskola: EN=225,70kcal FH=6,30g ZS=9,50g SZH=27,80g CK=0,20g SO=1,10g Tzs=1,40g
	Rostos almale; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Kertész leves (diéta); Vadas sertésszelet 'tejalmentes' (5, 11)*; Spagetti;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;	
<b>KEDD</b> 2026.07.28.	Ovoda: EN=237,90kcal FH=5,40g ZS=4,40g SZH=26,70g CK=0,10g SO=0,90g Tzs=1,10g	Iskola: EN=281,00kcal FH=8,50g ZS=5,10g SZH=36,70g CK=0,10g SO=1,30g Tzs=1,20g	Ovoda: EN=527,00kcal FH=21,60g ZS=19,60g SZH=84,40g CK=2,10g SO=0,40g Tzs=1,20g	Iskola: EN=688,40kcal FH=27,60g ZS=25,40g SZH=84,40g CK=3,50g SO=0,70g Tzs=1,60g	Ovoda: EN=208,60kcal FH=4,70g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,20g SO=0,70g Tzs=0,90g	Iskola: EN=221,00kcal FH=4,90g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,20g SO=0,70g Tzs=0,90g
	Tea csipkebogyó; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék 'tejalmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	
<b>SZERDA</b> 2026.07.29.	Ovoda: EN=223,20kcal FH=5,70g ZS=10,50g SZH=26,80g CK=5,10g SO=1,10g Tzs=3,70g	Iskola: EN=303,70kcal FH=9,20g ZS=15,00g SZH=33,30g CK=7,10g SO=1,50g Tzs=5,60g	Ovoda: EN=518,90kcal FH=28,50g ZS=14,30g SZH=60,70g CK=16,00g SO=1,00g Tzs=1,20g	Iskola: EN=651,90kcal FH=34,60g ZS=18,30g SZH=76,80g CK=21,90g SO=1,40g Tzs=1,50g	Ovoda: EN=185,60kcal FH=6,80g ZS=7,00g SZH=23,20g CK=0,10g SO=1,00g Tzs=1,80g	Iskola: EN=214,70kcal FH=7,70g ZS=7,20g SZH=29,00g CK=0,10g SO=1,10g Tzs=1,80g
	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgalott burgonya; Alma;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Körte;	
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2026.07.30.	Ovoda: EN=166,40kcal FH=5,10g ZS=4,10g SZH=26,50g CK=5,10g SO=1,10g Tzs=1,00g	Iskola: EN=213,70kcal FH=7,80g ZS=4,60g SZH=34,40g CK=7,10g SO=1,70g Tzs=1,20g	Ovoda: EN=528,40kcal FH=24,10g ZS=15,70g SZH=67,40g CK=12,80g SO=0,50g Tzs=0,90g	Iskola: EN=693,00kcal FH=30,10g ZS=22,20g SZH=66,70g CK=18,40g SO=0,80g Tzs=1,40g	Ovoda: EN=231,70kcal FH=4,70g ZS=3,90g SZH=42,70g CK=0,20g SO=0,70g Tzs=0,90g	Iskola: EN=252,50kcal FH=4,90g ZS=3,90g SZH=47,50g CK=0,20g SO=0,70g Tzs=0,90g
	Tea csipkebogyó; Házi pulkakahúsokkrém 'glutén, tejalmentes' (2, 4)*; Kifli (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;		Tarhonyaleves 'teji-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tökfőzelék 'tejalmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Körte;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
<b>PÉNTEK</b> 2026.07.31.	Ovoda: EN=249,60kcal FH=9,20g ZS=2,90g SZH=33,20g CK=5,10g SO=0,70g Tzs=0,80g	Iskola: EN=273,10kcal FH=11,80g ZS=3,20g SZH=35,90g CK=7,10g SO=0,70g Tzs=0,80g	Ovoda: EN=624,00kcal FH=19,10g ZS=28,40g SZH=75,00g CK=9,70g SO=1,00g Tzs=1,40g	Iskola: EN=830,70kcal FH=26,00g ZS=34,70g SZH=98,10g CK=12,80g SO=1,50g Tzs=1,90g	Ovoda: EN=194,40kcal FH=3,00g ZS=3,80g SZH=35,80g CK=1,30g SO=0,60g Tzs=0,90g	Iskola: EN=219,60kcal FH=3,70g ZS=3,90g SZH=41,00g CK=1,30g SO=0,70g Tzs=0,90g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZORGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: [menul@sull-host.hu](mailto:menul@sull-host.hu)

**Étlap név:**  
**0200A1 Teji, Tejtermékmentes**

Tápanyagtartalom: EN=Számitott energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SÓ;  
TZS=Telített zsír  
(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tofu; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktetlek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer  
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI ([www.oivi-szegedvaros.hu](http://www.oivi-szegedvaros.hu)), NGSZ ([www.ngsz.hu](http://www.ngsz.hu)) valamint a SULL-HOST Kft. ([www.sull-host.hu](http://www.sull-host.hu)) honlapján megtalálható. Szövegi tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081) **Rendszer 3.0**

# Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-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 'tejmentes' Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	125,00kcal	1,10g	2,00g	24,30g	17,10g	0,00g	0,20g
Alma rostoslé 'dobozos' Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves 'tejmentes' Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	107,40kcal	0,80g	0,20g	24,70g	19,90g	0,00g	0,00g
Almás csirkecomb 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'	211,10kcal	17,60g	9,10g	13,60g	4,40g	0,20g	0,40g
Aprópecsenye sertés 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', 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
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Bolognai halas-tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	344,10kcal	12,20g	6,90g	57,40g	9,50g	0,80g	0,40g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,90kcal	16,90g	8,30g	1,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes' Összetétel: Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	67,90kcal	3,50g	0,50g	11,50g	1,70g	0,20g	0,00g
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
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

## Étlap melléklet

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

**Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes**

**Időszak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Csontleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacska tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,40kcal	1,00g	2,10g	9,20g	1,10g	0,00g	0,20g
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	221,20kcal	5,00g	4,30g	36,80g	0,00g	0,30g	0,40g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g
Gomba krémleves tej-, lisztmentes Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	71,00kcal	2,40g	2,20g	10,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Gomba leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	79,30kcal	2,80g	2,20g	11,80g	1,00g	0,10g	0,20g
Gombás sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,90kcal	13,20g	8,60g	0,80g	0,30g	0,30g	0,40g
Gulyás leves sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. 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
Házi pulykahúskrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'	69,40kcal	4,30g	5,70g	0,10g	0,00g	0,10g	0,80g
Házi pulykahúsoskrém 'glutén, tejmentes' Összetétel: Liga margarin, Pulykasonka	40,60kcal	4,80g	2,40g	0,00g	0,00g	0,10g	0,60g
Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes' Összetétel: Liga margarin kocka, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'	50,30kcal	4,20g	3,60g	0,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,60kcal	1,30g	0,20g	12,70g	8,00g	0,00g	0,00g
Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	275,40kcal	20,70g	8,80g	27,10g	0,20g	0,30g	0,20g
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
Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, tejmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	113,00kcal	3,10g	2,20g	19,60g	0,20g	0,00g	0,20g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g

# Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kertész leves (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kiskocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,30kcal	1,30g	3,00g	7,40g	1,40g	0,10g	0,30g
Kifli (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,60g	0,20g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,80kcal	17,00g	10,10g	0,70g	0,10g	0,30g	0,30g
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,50kcal	16,80g	8,30g	0,70g	0,10g	0,10g	0,20g
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,40g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	222,10kcal	4,50g	5,90g	37,10g	0,80g	0,00g	0,60g
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	105,80kcal	2,10g	3,00g	16,50g	0,90g	0,20g	0,50g
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,30kcal	13,30g	12,70g	2,00g	0,40g	0,40g	1,50g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	421,80kcal	4,50g	13,70g	68,60g	18,00g	0,30g	1,50g
Meggyleves 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	85,00kcal	1,20g	0,10g	19,30g	15,40g	0,00g	0,00g
Meggy mártás 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	200,20kcal	2,30g	4,90g	35,90g	25,30g	0,20g	0,50g
Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Mustár, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	220,80kcal	17,10g	13,70g	7,00g	5,20g	0,20g	1,00g
Milánói makaróni 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
Molnárka (allergénmentes) Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g	159,00kcal	3,80g	2,00g	30,40g	4,40g	0,40g	0,40g
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,70g	0,00g	9,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,50kcal	17,20g	12,10g	5,10g	0,20g	0,30g	0,60g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes**

**Időszak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pápai sonka (diéta) Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,60g	0,00g
Paprikás burgonya sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,90kcal	22,20g	16,40g	39,20g	0,80g	0,10g	1,00g
Paprikás sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	102,50kcal	9,50g	4,20g	6,50g	0,00g	0,90g	0,40g
Paradicsom leves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	122,20kcal	1,80g	3,10g	21,70g	12,50g	0,10g	0,30g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
Paradicsomos káposzta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	135,60kcal	3,90g	2,40g	24,60g	11,00g	0,10g	0,20g
Parajfőzelék 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'	159,70kcal	3,80g	6,50g	21,70g	3,00g	0,30g	0,60g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	278,80kcal	3,80g	7,80g	47,90g	0,10g	0,10g	0,80g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,50kcal	2,50g	3,50g	31,90g	0,00g	0,10g	0,40g
Párolt zöldségek inyenc Összetétel: Fagy. inyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	73,70kcal	3,60g	1,60g	10,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Pírtott kukoricadara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'	120,70kcal	2,00g	6,10g	14,00g	0,00g	0,10g	0,60g
Rakott brokkoli kölessel tejmentes Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Kóles, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	335,60kcal	20,30g	11,90g	32,40g	2,90g	0,40g	0,60g
Rakott zöldbab tejmentes Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Liga margarin kocka, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Rizsital, Rizsliszt, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	407,70kcal	15,80g	20,00g	38,20g	4,20g	0,10g	0,70g
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
Rizsital Összetétel: Rizsital	120,00kcal	2,00g	2,00g	24,00g	0,00g	0,20g	0,00g
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sertés flekken Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,90kcal	17,40g	10,30g	5,80g	0,40g	0,10g	0,40g
Sertés flekken 'lisztmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	199,30kcal	17,60g	10,30g	7,90g	0,40g	0,30g	0,40g

# Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertés pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,60kcal	17,10g	10,20g	1,60g	0,50g	0,30g	0,40g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,00kcal	16,80g	7,40g	0,60g	0,10g	0,00g	0,10g
Sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,70kcal	12,70g	8,60g	1,40g	0,50g	0,30g	0,40g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta	267,10kcal	2,80g	4,20g	53,90g	0,00g	0,10g	0,30g
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,60kcal	16,00g	7,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,20g
Sült csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	114,50kcal	19,80g	3,60g	0,40g	0,00g	0,30g	0,30g
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,00kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,10g	0,50g
Szilvaleves 'tejmentes' Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	92,40kcal	0,70g	0,10g	21,50g	17,20g	0,00g	0,00g
Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,20kcal	1,90g	3,20g	15,20g	0,90g	0,20g	0,30g
Tarhonyás csirke (combfilé) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	376,10kcal	19,80g	11,80g	45,90g	0,50g	0,30g	0,70g
Tárkonyos csirkeaguleves 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	115,90kcal	11,20g	4,60g	6,80g	0,80g	0,30g	0,20g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,70g	6,70g	0,20g	0,00g	0,50g	2,80g
Tea (citrommentes) Összetétel: Kristálycukor, Teafű	20,00kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	20,70kcal	0,00g	0,00g	5,10g	5,00g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	20,50kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
Tejberizs tejmentes Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Rizsital, Só 'jódozott'	388,20kcal	6,10g	3,40g	83,70g	8,00g	0,30g	0,00g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,10g	0,30g	0,70g	0,00g	0,50g	0,10g
Tökfőzelék 'tejmentes' Összetétel: Bioacet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	144,70kcal	2,60g	5,20g	21,00g	8,40g	0,10g	0,60g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes**

**Időszak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,70kcal	5,00g	6,10g	37,00g	0,10g	0,30g	0,60g
Uborka Összetétel: Kigó uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	24,10kcal	0,60g	0,10g	5,00g	4,00g	0,00g	0,00g
Vadas pulykaapró 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	212,50kcal	17,80g	13,30g	4,50g	0,50g	0,20g	0,60g
Vadas sertésszelet 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	197,60kcal	17,50g	12,40g	3,10g	0,70g	0,20g	0,60g
Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	151,20kcal	13,10g	8,70g	4,20g	0,10g	0,30g	0,60g
Vagdalt pogácsa burgonyás Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,50kcal	11,20g	16,70g	4,80g	0,30g	0,10g	0,30g
Vagdalt sertés(tojás-, lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,50kcal	11,20g	16,70g	4,80g	0,30g	0,10g	0,30g
Zala Kornéta Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,00g	0,30g	1,10g
Zöldbabfőzelék 'tejmentes' Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	127,60kcal	4,20g	4,20g	17,10g	5,30g	0,00g	0,50g
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	75,20kcal	3,20g	1,30g	12,10g	3,00g	0,10g	0,10g
Zöldborsófőzelék 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'	196,00kcal	7,60g	4,30g	30,30g	14,00g	0,20g	0,50g
Zöldborsós sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,60kcal	13,90g	7,70g	4,20g	1,20g	0,20g	0,30g
Zöldfűszeres harcsapástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,40g	0,10g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldséges rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,20kcal	18,10g	9,40g	41,70g	0,20g	0,00g	0,40g
Zöldséges rizses 'pulyka' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	219,00kcal	7,70g	7,70g	28,90g	2,00g	0,50g	0,60g
Zöldségleves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	69,90kcal	1,90g	2,70g	9,10g	1,90g	0,20g	0,30g

