

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tej (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;		Meggylevés 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;		Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
HÉTFŐ 2026.06.01.		KEDD 2026.06.02.		SZERDA 2026.06.03.	
Óvoda: EN=342,20kcal FH=12,20g ZS=10,30g SZH=36,90g CK=9,40g SO=1,20g TZS=3,90g		Óvoda: EN=541,20kcal FH=15,40g ZS=10,20g SZH=61,40g CK=16,80g SO=1,30g TZS=0,60g		Óvoda: EN=549,10kcal FH=24,10g ZS=15,70g SZH=65,30g CK=17,80g SO=1,00g TZS=1,50g	
Iskola: EN=404,40kcal FH=15,80g ZS=14,50g SZH=39,60g CK=11,80g SO=1,60g TZS=5,50g		Iskola: EN=519,00kcal FH=18,60g ZS=13,10g SZH=79,50g CK=25,60g SO=1,80g TZS=0,80g		Iskola: EN=695,40kcal FH=30,10g ZS=22,20g SZH=86,70g CK=18,40g SO=0,80g TZS=1,40g	
K. Iskola: EN=446,50kcal FH=8,30g ZS=16,90g SZH=12,10g CK=14,20g SO=1,90g TZS=6,60g		K. Iskola: EN=621,00kcal FH=21,80g ZS=15,80g SZH=55,20g CK=32,30g SO=2,20g TZS=1,00g		K. Iskola: EN=879,80kcal FH=44,00g ZS=24,10g SZH=109,60g CK=32,70g SO=1,80g TZS=2,50g	
Tej (2)*; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Kertész leves (diéta); Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;		Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
Óvoda: EN=237,90kcal FH=11,60g ZS=7,40g SZH=30,90g CK=9,30g SO=1,10g TZS=2,90g		Óvoda: EN=208,60kcal FH=4,70g ZS=3,80g SZH=31,20g CK=0,20g SO=0,70g TZS=0,90g		Óvoda: EN=185,60kcal FH=6,80g ZS=7,00g SZH=22,20g CK=0,10g SO=1,20g TZS=1,80g	
Iskola: EN=303,00kcal FH=16,30g ZS=8,90g SZH=39,20g CK=11,60g SO=1,50g TZS=3,90g		Iskola: EN=221,00kcal FH=4,90g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,20g SO=0,70g TZS=0,90g		Iskola: EN=214,70kcal FH=7,70g ZS=7,20g SZH=29,00g CK=0,10g SO=1,10g TZS=1,80g	
K. Iskola: EN=384,20kcal FH=20,50g ZS=10,00g SZH=42,40g CK=13,90g SO=2,10g TZS=4,10g		K. Iskola: EN=271,00kcal FH=4,90g ZS=3,80g SZH=40,00g CK=0,20g SO=0,70g TZS=0,90g		K. Iskola: EN=346,10kcal FH=12,70g ZS=13,90g SZH=41,10g CK=0,10g SO=1,80g TZS=3,60g	
Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Csirkeajkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	
Óvoda: EN=290,70kcal FH=11,90g ZS=13,50g SZH=30,20g CK=9,30g SO=1,30g TZS=5,50g		Óvoda: EN=528,40kcal FH=24,10g ZS=15,70g SZH=67,40g CK=12,80g SO=0,50g TZS=0,90g		Óvoda: EN=231,70kcal FH=4,70g ZS=3,90g SZH=42,70g CK=0,20g SO=0,70g TZS=0,90g	
Iskola: EN=385,00kcal FH=16,00g ZS=18,80g SZH=37,70g CK=11,80g SO=1,70g TZS=7,70g		Iskola: EN=693,00kcal FH=30,10g ZS=22,20g SZH=86,70g CK=18,40g SO=0,80g TZS=1,40g		Iskola: EN=252,50kcal FH=4,90g ZS=3,90g SZH=47,50g CK=0,20g SO=0,70g TZS=0,90g	
K. Iskola: EN=457,20kcal FH=19,00g ZS=19,70g SZH=50,40g CK=13,90g SO=2,10g TZS=8,30g		K. Iskola: EN=814,70kcal FH=34,20g ZS=26,30g SZH=102,50g CK=32,40g SO=1,10g TZS=1,80g		K. Iskola: EN=252,50kcal FH=4,90g ZS=3,90g SZH=47,50g CK=0,20g SO=0,70g TZS=0,90g	
Rostos almafé; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgotott burgonya; Alma;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Költe;	
Óvoda: EN=216,50kcal FH=5,90g ZS=1,70g SZH=30,60g CK=0,10g SO=0,80g TZS=0,20g		Óvoda: EN=528,40kcal FH=24,10g ZS=15,70g SZH=67,40g CK=12,80g SO=0,50g TZS=0,90g		Óvoda: EN=231,70kcal FH=4,70g ZS=3,90g SZH=42,70g CK=0,20g SO=0,70g TZS=0,90g	
Iskola: EN=282,40kcal FH=8,80g ZS=2,80g SZH=36,50g CK=0,20g SO=0,70g TZS=0,20g		Iskola: EN=693,00kcal FH=30,10g ZS=22,20g SZH=86,70g CK=18,40g SO=0,80g TZS=1,40g		Iskola: EN=252,50kcal FH=4,90g ZS=3,90g SZH=47,50g CK=0,20g SO=0,70g TZS=0,90g	
K. Iskola: EN=320,40kcal FH=11,10g ZS=3,30g SZH=41,20g CK=0,20g SO=1,10g TZS=0,30g		K. Iskola: EN=814,70kcal FH=34,20g ZS=26,30g SZH=102,50g CK=32,40g SO=1,10g TZS=1,80g		K. Iskola: EN=252,50kcal FH=4,90g ZS=3,90g SZH=47,50g CK=0,20g SO=0,70g TZS=0,90g	
Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;		Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tököfőzelék tejfőlös, lisztmentes (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Mandarin;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
Óvoda: EN=310,00kcal FH=9,20g ZS=9,20g SZH=33,90g CK=5,80g SO=0,80g TZS=4,30g		Óvoda: EN=602,30kcal FH=19,30g ZS=26,10g SZH=67,80g CK=9,70g SO=1,00g TZS=1,40g		Óvoda: EN=194,40kcal FH=3,00g ZS=3,80g SZH=35,80g CK=1,3,30g SO=0,60g TZS=0,90g	
Iskola: EN=314,00kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=34,50g CK=5,80g SO=0,80g TZS=4,30g		Iskola: EN=809,10kcal FH=25,40g ZS=36,70g SZH=90,20g CK=12,80g SO=1,10g TZS=1,90g		Iskola: EN=219,50kcal FH=3,70g ZS=3,90g SZH=41,00g CK=1,3,30g SO=0,70g TZS=0,90g	
K. Iskola: EN=316,00kcal FH=9,50g ZS=9,30g SZH=34,80g CK=5,80g SO=0,80g TZS=4,30g		K. Iskola: EN=879,60kcal FH=30,30g ZS=41,10g SZH=114,30g CK=15,80g SO=2,00g TZS=2,30g		K. Iskola: EN=332,20kcal FH=5,20g ZS=4,10g SZH=56,40g CK=26,60g SO=1,00g TZS=1,00g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



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

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

Étlap név:
0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyag-tartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=Ós; TZS=Telített zsír.
 (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rakéték; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogít; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer

Suli-Host
 Étkészítési Rendszer 3.0

HÉTFŐ 2026.06.08.		KEDD 2026.06.09.		SZERDA 2026.06.10.		CSÜTÖRTÖK 2026.06.11.		PÉNTEK 2026.06.12.	
Tízórai		Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;		Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér Adalékmentes' (1)*;		Tea citromos; Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
Ebéd A		Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldséves 'tejmentes' (5)*; Rizibizi;		Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldséves (9)*; Rizibizi;		Almaleves (tejes) (2)*; Bazsalikomos csirkeraгу; Köles párolt zöldséggel (5)*;		Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;	
Uzsonna		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Bebo margarin 10g; Uborka;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	
Ovoda: EN=2728,50kcal FH=10,00g ZS=8,50g SZH=26,50g CK=5,10g SO=0,60g TZS=2,90g		Ovoda: EN=224,10kcal FH=11,60g ZS=5,60g SZH=31,20g CK=9,30g SO=1,40g TZS=2,70g		Ovoda: EN=166,40kcal FH=5,10g ZS=4,10g SZH=26,50g CK=5,10g SO=1,10g TZS=1,00g		Ovoda: EN=428,90kcal FH=16,10g ZS=17,20g SZH=51,50g CK=3,80g SO=1,30g TZS=1,80g		Ovoda: EN=524,30kcal FH=21,80g ZS=17,70g SZH=63,40g CK=2,90g SO=0,50g TZS=1,80g	
Iskola: EN=300,50kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=41,90g CK=15,90g SO=0,60g TZS=3,30g		Iskola: EN=280,60kcal FH=15,10g ZS=6,70g SZH=39,40g CK=11,60g SO=1,70g TZS=3,20g		Iskola: EN=213,70kcal FH=8,0g ZS=4,60g SZH=34,40g CK=7,10g SO=1,70g TZS=1,20g		Iskola: EN=520,70kcal FH=25,40g ZS=17,30g SZH=63,10g CK=2,70g SO=0,40g TZS=1,60g		Iskola: EN=712,30kcal FH=28,10g ZS=28,20g SZH=73,90g CK=3,30g SO=0,90g TZS=2,90g	
Kisiskola: EN=322,50kcal FH=13,10g ZS=10,00g SZH=44,20g CK=18,20g SO=0,70g TZS=3,80g		Kisiskola: EN=361,00kcal FH=19,30g ZS=7,90g SZH=52,60g CK=13,90g SO=2,40g TZS=3,90g		Kisiskola: EN=279,00kcal FH=10,40g ZS=5,00g SZH=47,20g CK=9,20g SO=2,20g TZS=1,30g		Kisiskola: EN=835,40kcal FH=37,90g ZS=27,00g SZH=106,30g CK=36,70g SO=0,80g TZS=1,90g		Kisiskola: EN=818,30kcal FH=32,10g ZS=31,90g SZH=91,60g CK=3,80g SO=1,00g TZS=3,30g	
Ovoda: EN=645,50kcal FH=15,30g ZS=22,80g SZH=91,30g CK=9,00g SO=0,40g TZS=2,10g		Ovoda: EN=509,70kcal FH=17,10g ZS=17,70g SZH=66,70g CK=1,80g SO=0,30g TZS=0,60g		Ovoda: EN=428,90kcal FH=16,10g ZS=17,20g SZH=51,50g CK=3,80g SO=1,30g TZS=1,80g		Ovoda: EN=520,70kcal FH=25,40g ZS=17,30g SZH=63,10g CK=2,70g SO=0,40g TZS=1,60g		Ovoda: EN=524,30kcal FH=21,80g ZS=17,70g SZH=63,40g CK=2,90g SO=0,50g TZS=1,80g	
Iskola: EN=836,50kcal FH=21,80g ZS=27,50g SZH=121,10g CK=24,40g SO=0,60g TZS=2,40g		Iskola: EN=665,50kcal FH=22,30g ZS=25,10g SZH=82,80g CK=25,70g SO=0,80g TZS=0,90g		Iskola: EN=886,10kcal FH=22,20g ZS=22,30g SZH=73,80g CK=5,10g SO=1,80g TZS=2,30g		Iskola: EN=703,90kcal FH=33,10g ZS=22,70g SZH=88,50g CK=29,50g SO=0,40g TZS=1,60g		Iskola: EN=835,40kcal FH=37,90g ZS=27,00g SZH=106,30g CK=36,70g SO=0,80g TZS=1,90g	
Kisiskola: EN=974,70kcal FH=25,40g ZS=31,10g SZH=143,00g CK=27,20g SO=0,90g TZS=2,70g		Kisiskola: EN=774,90kcal FH=25,50g ZS=29,90g SZH=95,30g CK=29,80g SO=1,10g TZS=1,10g		Kisiskola: EN=699,60kcal FH=25,60g ZS=26,40g SZH=87,90g CK=6,70g SO=2,40g TZS=2,80g		Kisiskola: EN=835,40kcal FH=37,90g ZS=27,00g SZH=106,30g CK=36,70g SO=0,80g TZS=1,90g		Kisiskola: EN=818,30kcal FH=32,10g ZS=31,90g SZH=91,60g CK=3,80g SO=1,00g TZS=3,30g	
Ovoda: EN=185,60kcal FH=6,80g ZS=7,00g SZH=23,20g CK=0,10g SO=1,00g TZS=1,80g		Ovoda: EN=247,40kcal FH=7,20g ZS=9,50g SZH=31,70g CK=0,30g SO=1,10g TZS=1,40g		Ovoda: EN=307,60kcal FH=9,10g ZS=9,30g SZH=33,30g CK=6,10g SO=0,80g TZS=4,50g		Ovoda: EN=214,70kcal FH=6,70g ZS=10,40g SZH=22,80g CK=0,10g SO=1,00g TZS=2,50g		Ovoda: EN=243,80kcal FH=7,00g ZS=9,60g SZH=31,40g CK=0,30g SO=1,10g TZS=1,40g	
Iskola: EN=214,70kcal FH=7,70g ZS=7,20g SZH=29,00g CK=0,10g SO=1,10g TZS=1,80g		Iskola: EN=250,20kcal FH=7,50g ZS=9,50g SZH=31,90g CK=0,30g SO=1,10g TZS=1,40g		Iskola: EN=307,00kcal FH=9,10g ZS=9,30g SZH=33,30g CK=6,10g SO=0,80g TZS=4,50g		Iskola: EN=242,20kcal FH=7,60g ZS=10,50g SZH=28,30g CK=0,10g SO=1,10g TZS=2,50g		Iskola: EN=243,80kcal FH=7,00g ZS=9,60g SZH=31,40g CK=0,30g SO=1,10g TZS=1,40g	
Kisiskola: EN=346,10kcal FH=12,70g ZS=13,90g SZH=41,10g CK=0,10g SO=1,80g TZS=3,60g		Kisiskola: EN=351,80kcal FH=10,20g ZS=18,70g SZH=41,10g CK=0,30g SO=1,50g TZS=2,70g		Kisiskola: EN=307,00kcal FH=9,10g ZS=9,30g SZH=33,30g CK=6,10g SO=0,80g TZS=4,50g		Kisiskola: EN=372,80kcal FH=12,60g ZS=17,30g SZH=40,30g CK=0,10g SO=1,80g TZS=4,30g		Kisiskola: EN=344,60kcal FH=9,60g ZS=18,70g SZH=33,30g CK=0,30g SO=1,50g TZS=2,70g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ 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: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO;
TZS=Telített zsír

Dietetikus szolgáltatással, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Sull-Host Étkeztetési Rendszer 3.0

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; Kft. (www.sull-host.hu) honlapon megtalálható. Szébelei tájékoztatást telefonon 9=Héj; 10=Ráktartó; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestiek

SULL-HOST Kft. dietetikustól kérhető az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3087)

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.06.22.	Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Rizseshús 'sertés';	Tejfőös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;
KEDD 2026.06.23.	Tej (2)*; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Csontleves; Mustáros sertésszellet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Párolt rizs;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnáika (allergénmentes) (1)*;
SZERDA 2026.06.24.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék tejles (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.06.25.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Alma;	Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natúr; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Petrezselymes túrókrém (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
PÉNTEK 2026.06.26.	Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Milánói makaróni; Sajtszórat (2)*; Alma;	Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;



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

Sull-Host Étkeztetési Rendszer 3.0

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;
TZS=Telített zsírf.

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró; 9=Hal; 10=Rákkétek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogítvány; 15=Édesítőszer; 16=Purinatok

Diétás ételkészítéssel, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szébbi tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK	
2026.06.29.		2026.06.30.		2026.07.01.		2026.07.02.		2026.07.03.	
Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai	
Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnáka (allergénmentes) (1)*;		Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Alma rostoslé 'dobozos'; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	
Frankfurti leves liszt-,tejlmentes; Darásmetélt; Köfte;		Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Paradicsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel sajtos (2)*; Alma;		Burgonyaleves tejfőlös (2)*; Sült csirkerecomb; Almamártás (2)*; Pírtott kukoricadara;		Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Alma;	
Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;		Tejfőlös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;		Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
Ovoda: EN=338,50kcal FH=10,00g ZS=8,50g SZH=56,10g CK=30,00g SÓ=0,60g TZS=2,90g		Ovoda: EN=314,10kcal FH=10,80g ZS=10,70g SZH=30,00g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=5,40g		Ovoda: EN=267,60kcal FH=12,60g ZS=9,90g SZH=31,60g CK=9,30g SÓ=1,20g TZS=3,60g		Ovoda: EN=526,00kcal FH=26,10g ZS=17,90g SZH=60,30g CK=16,40g SÓ=0,70g TZS=2,90g		Ovoda: EN=517,10kcal FH=24,70g ZS=16,40g SZH=60,80g CK=1,50g SÓ=0,20g TZS=1,20g	
Iskola: EN=360,50kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=58,40g CK=32,30g SÓ=0,60g TZS=3,30g		Iskola: EN=370,60kcal FH=14,10g ZS=13,10g SZH=35,20g CK=0,10g SÓ=1,30g TZS=6,90g		Iskola: EN=314,70kcal FH=14,90g ZS=10,80g SZH=39,00g CK=1,60g SÓ=1,30g TZS=4,00g		Iskola: EN=574,20kcal FH=33,20g ZS=23,60g SZH=76,20g CK=22,30g SÓ=0,90g TZS=3,60g		Iskola: EN=676,10kcal FH=31,70g ZS=22,20g SZH=84,40g CK=1,90g SÓ=0,60g TZS=1,50g	
Kisiskola: EN=382,50kcal FH=13,10g ZS=10,00g SZH=60,70g CK=34,60g SÓ=0,70g TZS=3,80g		Kisiskola: EN=452,20kcal FH=18,20g ZS=15,60g SZH=45,60g CK=0,10g SÓ=1,80g TZS=8,50g		Kisiskola: EN=466,10kcal FH=21,30g ZS=18,20g SZH=53,10g CK=13,90g SÓ=2,10g TZS=6,30g		Kisiskola: EN=816,70kcal FH=41,40g ZS=29,90g SZH=89,00g CK=26,90g SÓ=1,20g TZS=4,70g		Kisiskola: EN=770,10kcal FH=37,70g ZS=25,00g SZH=97,30g CK=2,30g SÓ=1,00g TZS=1,70g	
Ovoda: EN=145,90kcal FH=5,10g ZS=4,10g SZH=22,70g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=1,00g		Ovoda: EN=180,50kcal FH=4,70g ZS=4,00g SZH=30,40g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g		Ovoda: EN=128,50kcal FH=6,60g ZS=1,70g SZH=21,90g CK=0,10g SÓ=0,60g TZS=0,20g		Ovoda: EN=267,50kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SÓ=0,90g TZS=4,50g		Ovoda: EN=145,90kcal FH=5,10g ZS=4,10g SZH=22,70g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=1,00g	
Iskola: EN=185,00kcal FH=7,80g ZS=4,60g SZH=27,30g CK=0,10g SÓ=1,70g TZS=1,20g		Iskola: EN=184,50kcal FH=9,90g ZS=4,10g SZH=31,00g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g		Iskola: EN=181,80kcal FH=8,20g ZS=3,40g SZH=28,20g CK=0,10g SÓ=0,70g TZS=0,20g		Iskola: EN=267,50kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SÓ=0,90g TZS=4,50g		Iskola: EN=185,00kcal FH=7,80g ZS=4,60g SZH=27,30g CK=0,10g SÓ=1,70g TZS=1,20g	
Kisiskola: EN=242,20kcal FH=10,40g ZS=5,00g SZH=38,10g CK=0,10g SÓ=2,20g TZS=1,30g		Kisiskola: EN=186,50kcal FH=5,00g ZS=4,10g SZH=31,30g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g		Kisiskola: EN=246,10kcal FH=10,70g ZS=4,60g SZH=39,10g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=0,30g		Kisiskola: EN=267,50kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SÓ=0,90g TZS=4,50g		Kisiskola: EN=242,20kcal FH=10,40g ZS=5,00g SZH=38,10g CK=0,10g SÓ=2,20g TZS=1,30g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;
TZS=Teljes zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a
9=Haj; 10=Ráktételek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
SULI-HOST Kft. dietetikussáétí kért az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)
Suli-Host
Étkezési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves (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 rizeshús 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
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, Kóménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,30kcal	13,20g	8,20g	3,70g	0,50g	0,20g	0,80g
Burgonyafőzelék 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	226,30kcal	5,30g	2,50g	42,00g	0,10g	0,10g	0,20g
Burgonyaleves tejfölös Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kóménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	107,80kcal	2,60g	2,70g	16,90g	0,90g	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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin 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 Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsza tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,40kcal	1,00g	2,10g	9,20g	1,10g	0,00g	0,20g
Darásmetélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	465,80kcal	4,50g	8,30g	92,20g	32,00g	0,50g	0,70g
Finomfőzelék tejes Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	202,00kcal	7,30g	3,60g	33,10g	16,00g	0,10g	0,60g
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
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
Gulyás leves sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. piramin 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
Hazi zoldseges sonkakrém 'tej-,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
Húsgombóc sült tojásment. 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
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,30g	0,00g	0,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,60kcal	1,30g	0,20g	12,70g	8,00g	0,00g	0,00g
Karalábé leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,80kcal	1,60g	1,20g	10,20g	3,50g	0,20g	0,10g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
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
Kockasajt 'dupla' Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöldség keverék, Fagy. pritamin 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, Félzsiros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,10kcal	2,90g	1,40g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,40g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	222,10kcal	4,50g	5,90g	37,10g	0,80g	0,00g	0,60g
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	105,80kcal	2,10g	3,00g	16,50g	0,90g	0,20g	0,50g
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
Mandarin Összetétel: Mandarin	27,00kcal	0,40g	0,00g	5,90g	0,00g	0,00g	0,00g
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
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
Molnárika (allergénmentes) Összetétel: Adalékmentes molnárika 50g	159,00kcal	3,80g	2,00g	30,40g	4,40g	0,40g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mustár diéta Összetétel: Mustár	18,80kcal	1,00g	1,20g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Mustáros sertészelet (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 sertészelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,50kcal	17,20g	12,10g	5,10g	0,20g	0,30g	0,60g
Őszibarack leves tejszínes Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	107,10kcal	1,20g	0,70g	24,30g	19,90g	0,00g	0,20g
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 Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma	122,20kcal	1,80g	3,10g	21,70g	12,50g	0,10g	0,30g
Paradicsom mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült 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
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 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
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
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Pulyka aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	174,40kcal	17,00g	11,00g	0,70g	0,10g	0,30g	0,40g
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
Rizshús '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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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 gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sajtos-tejfőlös 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 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
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
Sült hal kukoricadarával Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	100,40kcal	9,60g	4,30g	5,60g	0,00g	0,80g	0,40g
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,00kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,10g	0,50g
Szilvaleves 'tejmentes' Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	92,40kcal	0,70g	0,10g	21,50g	17,20g	0,00g	0,00g
Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,20kcal	1,90g	3,20g	15,20g	0,90g	0,20g	0,30g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,70g	6,70g	0,20g	0,00g	0,50g	2,80g
Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes) Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	34,40kcal	1,90g	2,80g	0,40g	0,00g	0,40g	1,00g
Tavaszi leves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	96,80kcal	2,60g	4,90g	10,00g	2,50g	0,10g	0,50g
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
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,30g	1,40g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,10g	0,30g	0,70g	0,00g	0,50g	0,10g
Tökfőzelék tejfölös, lisztmentes Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	153,20kcal	2,80g	5,90g	21,20g	8,40g	0,10g	0,60g
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,70kcal	5,00g	6,10g	37,00g	0,10g	0,30g	0,60g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,20g	0,00g	0,50g	4,50g
Uborka Összetétel: Kígyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Vadas sertésszelet Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	211,80kcal	17,80g	13,60g	3,50g	0,70g	0,20g	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
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,00g	0,30g	1,10g
Zellerkrémleves 'tejmentes' Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,10kcal	1,90g	1,40g	10,40g	1,70g	0,10g	0,20g
Zöldbab leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	90,30kcal	3,20g	1,50g	15,20g	2,40g	0,20g	0,20g
Zöldbabfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	138,90kcal	4,40g	5,10g	17,40g	5,30g	0,10g	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 Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	226,20kcal	9,00g	4,90g	34,90g	15,80g	0,20g	0,80g
Zöldborsós sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,60kcal	13,90g	7,70g	4,20g	1,20g	0,20g	0,30g
Zöldfűszeres harcsapástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,40g	0,10g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldségleves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	69,90kcal	1,90g	2,70g	9,10g	1,90g	0,20g	0,30g

