

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna			
Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnáka (allergénmentes) (1)*;		Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmelét; Körte;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			
HÉTFŐ 2026.06.29.		Óvoda: EN=338,50kcal FH=10,00g ZS=8,50g SZH=30,00g CK=30,00g SO=0,60g Tzs=2,90g Iskola: EN=360,50kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=35,80g CK=32,30g SO=0,60g Tzs=3,30g Kiskola: EN=382,50kcal FH=13,10g ZS=10,00g SZH=40,00g CK=34,60g SO=0,70g Tzs=3,60g		Óvoda: EN=674,20kcal FH=10,40g ZS=16,70g SZH=18,10g CK=32,60g SO=1,30g Tzs=3,40g Iskola: EN=892,00kcal FH=14,80g ZS=23,00g SZH=25,20g CK=48,70g SO=2,00g Tzs=5,20g Kiskola: EN=1026,20kcal FH=16,90g ZS=26,00g SZH=27,70g CK=58,80g SO=2,20g Tzs=5,50g		Óvoda: EN=201,20kcal FH=5,70g ZS=9,50g SZH=22,70g CK=0,20g SO=1,00g Tzs=1,40g Iskola: EN=226,30kcal FH=6,40g ZS=9,60g SZH=27,90g CK=0,20g SO=1,10g Tzs=1,40g Kiskola: EN=377,30kcal FH=10,50g ZS=18,90g SZH=40,20g CK=0,20g SO=1,80g Tzs=2,80g	
KEDD 2026.06.30.		Óvoda: EN=314,10kcal FH=10,80g ZS=0,70g SZH=30,00g CK=0,10g SO=1,10g Tzs=5,40g Iskola: EN=370,60kcal FH=14,10g ZS=1,30g SZH=35,20g CK=0,10g SO=1,30g Tzs=6,80g Kiskola: EN=452,20kcal FH=18,20g ZS=15,60g SZH=45,60g CK=0,10g SO=1,80g Tzs=8,50g		Óvoda: EN=648,30kcal FH=25,10g ZS=25,10g SZH=75,70g CK=17,10g SO=1,10g Tzs=1,60g Iskola: EN=851,80kcal FH=32,40g ZS=33,60g SZH=98,60g CK=23,40g SO=1,60g Tzs=2,10g Kiskola: EN=1050,70kcal FH=38,70g ZS=39,00g SZH=128,70g CK=31,60g SO=2,10g Tzs=2,60g		Óvoda: EN=180,50kcal FH=4,70g ZS=4,00g SZH=30,40g CK=0,20g SO=0,70g Tzs=0,90g Iskola: EN=184,50kcal FH=4,90g ZS=4,10g SZH=31,00g CK=0,20g SO=0,70g Tzs=0,90g Kiskola: EN=186,50kcal FH=5,00g ZS=4,10g SZH=31,30g CK=0,20g SO=0,70g Tzs=0,90g	
Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Tarhonyaleves 'teji, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;			
SZERDA 2026.07.01.		Óvoda: EN=267,60kcal FH=12,60g ZS=9,90g SZH=31,50g CK=9,30g SO=1,20g Tzs=3,60g Iskola: EN=314,70kcal FH=14,90g ZS=10,80g SZH=39,00g CK=11,60g SO=1,30g Tzs=4,00g Kiskola: EN=466,10kcal FH=21,30g ZS=18,20g SZH=51,10g CK=13,90g SO=2,10g Tzs=6,30g		Óvoda: EN=526,00kcal FH=26,10g ZS=17,90g SZH=60,30g CK=16,40g SO=0,70g Tzs=2,90g Iskola: EN=674,20kcal FH=33,20g ZS=23,60g SZH=76,20g CK=22,30g SO=0,90g Tzs=3,60g Kiskola: EN=818,70kcal FH=41,40g ZS=29,90g SZH=89,00g CK=26,90g SO=1,20g Tzs=4,70g		Óvoda: EN=128,50kcal FH=5,60g ZS=1,70g SZH=21,90g CK=0,10g SO=0,60g Tzs=0,20g Iskola: EN=181,80kcal FH=8,20g ZS=3,40g SZH=28,20g CK=0,10g SO=0,70g Tzs=0,20g Kiskola: EN=246,10kcal FH=10,70g ZS=4,60g SZH=38,10g CK=0,10g SO=1,00g Tzs=0,30g	
Alma rostoslé 'dobozos'; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Burgonyaleves tejfőös (2)*; Sült csirkecomb; Almamártás (2)*; Pirított kukoricadara;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;			
CSÜTÖRTÖK 2026.07.02.		Óvoda: EN=260,10kcal FH=5,00g ZS=2,20g SZH=30,20g CK=0,20g SO=1,00g Tzs=2,10g Iskola: EN=325,40kcal FH=7,70g ZS=10,70g SZH=35,80g CK=0,30g SO=1,50g Tzs=3,30g Kiskola: EN=395,70kcal FH=10,20g ZS=12,60g SZH=46,40g CK=0,40g SO=2,00g Tzs=4,00g		Óvoda: EN=534,50kcal FH=22,40g ZS=20,20g SZH=56,50g CK=18,00g SO=0,10g Tzs=1,20g Iskola: EN=701,90kcal FH=27,50g ZS=26,50g SZH=76,20g CK=25,30g SO=0,30g Tzs=1,70g Kiskola: EN=855,00kcal FH=32,30g ZS=32,60g SZH=95,10g CK=32,70g SO=0,40g Tzs=2,20g		Óvoda: EN=267,50kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SO=0,90g Tzs=4,50g Iskola: EN=267,50kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SO=0,90g Tzs=4,50g Kiskola: EN=267,50kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SO=0,90g Tzs=4,50g	
Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;		Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Alma;		Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			
PÉNTEK 2026.07.03.		Óvoda: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,10g SZH=33,00g CK=5,80g SO=0,80g Tzs=4,30g Iskola: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,10g SZH=33,00g CK=5,80g SO=0,80g Tzs=4,30g Kiskola: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,10g SZH=33,00g CK=5,80g SO=0,80g Tzs=4,30g		Óvoda: EN=517,10kcal FH=24,70g ZS=18,40g SZH=60,80g CK=1,50g SO=0,20g Tzs=1,20g Iskola: EN=676,10kcal FH=31,70g ZS=22,20g SZH=84,40g CK=1,90g SO=0,60g Tzs=1,50g Kiskola: EN=770,10kcal FH=35,70g ZS=25,00g SZH=97,30g CK=2,30g SO=1,00g Tzs=1,70g		Óvoda: EN=145,90kcal FH=5,10g ZS=4,10g SZH=21,50g CK=0,10g SO=1,10g Tzs=1,00g Iskola: EN=185,00kcal FH=7,60g ZS=4,60g SZH=27,30g CK=0,10g SO=1,70g Tzs=1,20g Kiskola: EN=242,20kcal FH=10,40g ZS=5,00g SZH=36,10g CK=0,10g SO=2,20g Tzs=1,30g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
 6724 Szeged, Keregyégyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

Étlap név:
 0700A1 Alapléta (Trojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SO.
 TZS=Telített zsir.
 (*) 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=Csilagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűk
 E-mail: mail@sull-host.hu
 Diétás ételek összetételével, 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. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietafuokasaitu@kthet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Sull-Host
 Étkészítési
 Rendszer 3.0

HÉTFŐ 2026.07.06.		KEDD 2026.07.07.		SZERDA 2026.07.08.		CSÜTÖRTÖK 2026.07.09.		PÉNTEK 2026.07.10.	
Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai	
Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;		Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfilé); Uborkasaláta;		Szilvaleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Alma;		Körte; Bebo margarin 10g; 'Adalékmentes' (1)*;	
Rostos almale; Közöztölt 'házi' (2)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		Csontleves; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; (adalékmentes) (1)*;		Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;	
Ovoda: EN=220, 10kcal FH=6,20g ZS=1,70g SZH=31,10g CK=0,10g SÓ=0,60g TZS=0,20g		Ovoda: EN=517, 90kcal FH=19,10g ZS=21,50g SZH=99,40g CK=12,50g SÓ=0,80g TZS=0,90g		Ovoda: EN=469, 80kcal FH=22,20g ZS=14,50g SZH=89,80g CK=6,40g SÓ=0,40g TZS=1,00g		Ovoda: EN=552, 80kcal FH=18,40g ZS=10,60g SZH=93,30g CK=19,40g SÓ=1,80g TZS=1,20g		Ovoda: EN=227, 90kcal FH=6,20g ZS=9,10g SZH=27,40g CK=9,80g SÓ=0,80g TZS=4,30g	
Iskola: EN=288, 40kcal FH=9,30g ZS=2,80g SZH=37,30g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,20g		Iskola: EN=678, 70kcal FH=24,90g ZS=29,00g SZH=110,20g CK=15,60g SÓ=1,70g TZS=1,10g		Iskola: EN=579, 90kcal FH=28,00g ZS=17,70g SZH=73,70g CK=8,10g SÓ=0,50g TZS=1,20g		Iskola: EN=739, 30kcal FH=24,20g ZS=13,90g SZH=126,00g CK=25,20g SÓ=2,20g TZS=1,50g		Iskola: EN=257, 00kcal FH=9,10g ZS=9,30g SZH=37,80g CK=11,60g SÓ=0,90g TZS=2,40g	
Kisiskola: EN=327, 60kcal FH=11,70g ZS=3,40g SZH=48,20g CK=0,20g SÓ=1,10g TZS=0,30g		Kisiskola: EN=828, 30kcal FH=29,40g ZS=34,10g SZH=96,80g CK=18,50g SÓ=1,70g TZS=1,60g		Kisiskola: EN=712, 00kcal FH=32,00g ZS=21,10g SZH=94,60g CK=9,70g SÓ=0,70g TZS=1,40g		Kisiskola: EN=903, 10kcal FH=30,00g ZS=16,20g SZH=155,20g CK=33,00g SÓ=2,90g TZS=1,90g		Kisiskola: EN=309, 20kcal FH=10,70g ZS=9,50g SZH=43,90g CK=8,80g SÓ=1,20g TZS=4,40g	
Ovoda: EN=238, 60kcal FH=13,40g ZS=6,90g SZH=30,10g CK=9,30g SÓ=0,80g TZS=2,00g		Ovoda: EN=179, 60kcal FH=6,40g ZS=6,90g SZH=22,30g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=1,80g		Ovoda: EN=267, 50kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SÓ=0,90g TZS=4,50g		Ovoda: EN=189, 10kcal FH=3,40g ZS=3,80g SZH=34,00g CK=0,10g SÓ=0,60g TZS=0,90g		Ovoda: EN=233, 00kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=4,40g CK=17,60g SÓ=0,40g TZS=1,10g	
Iskola: EN=335, 70kcal FH=14,10g ZS=13,30g SZH=39,30g CK=11,70g SÓ=1,30g TZS=3,60g		Iskola: EN=574, 90kcal FH=20,20g ZS=24,60g SZH=110,20g CK=24,40g SÓ=0,70g TZS=2,30g		Iskola: EN=579, 90kcal FH=28,00g ZS=17,70g SZH=73,70g CK=8,10g SÓ=0,50g TZS=1,20g		Iskola: EN=235, 00kcal FH=4,30g ZS=3,90g SZH=44,00g CK=0,10g SÓ=0,70g TZS=0,90g		Iskola: EN=233, 00kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=4,40g CK=17,60g SÓ=0,40g TZS=1,10g	
Kisiskola: EN=508, 10kcal FH=19,70g ZS=23,30g SZH=53,70g CK=14,00g SÓ=2,10g TZS=5,50g		Kisiskola: EN=902, 80kcal FH=23,70g ZS=29,80g SZH=131,40g CK=27,60g SÓ=1,10g TZS=2,80g		Kisiskola: EN=712, 00kcal FH=32,00g ZS=21,10g SZH=94,60g CK=9,70g SÓ=0,70g TZS=1,40g		Kisiskola: EN=903, 10kcal FH=30,00g ZS=16,20g SZH=155,20g CK=33,00g SÓ=2,90g TZS=1,90g		Kisiskola: EN=285, 20kcal FH=5,80g ZS=4,10g SZH=54,40g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=1,00g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Tápanyag-tartalom: 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=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Müstár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Purinesiek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.o.vi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Étlap név:

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Sull-Host
Élvezetési
Rendszer 3.0

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
HÉTFŐ 2026.07.13.	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Gulyás leves sertéshússal; Tejberizs (2)*; Alma;		Mini méz; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	
	Óvoda: EN=293,60kcal FH=10,70g ZS=14,80g SZH=28,60g CK=6,20g SO=1,20g Tzs=5,00g	Iskola: EN=318,70kcal FH=11,40g ZS=14,90g SZH=33,80g CK=6,20g SO=1,30g Tzs=5,00g	Kisiskola: EN=469,10kcal FH=15,50g ZS=24,20g SZH=45,90g CK=6,20g SO=2,00g Tzs=6,40g	Óvoda: EN=519,90kcal FH=20,10g ZS=12,50g SZH=79,60g CK=18,20g SO=0,30g Tzs=2,40g	Iskola: EN=677,70kcal FH=28,90g ZS=15,80g SZH=102,10g CK=25,00g SO=0,60g Tzs=3,30g	Kisiskola: EN=819,60kcal FH=34,20g ZS=18,50g SZH=125,60g CK=29,50g SO=0,80g Tzs=3,90g
KEDD 2026.07.14.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Gomba leves; Sertés sült; Meggy mártás 'tejmentes'; Főtt burgonya;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;	
	Óvoda: EN=314,10kcal FH=10,80g ZS=10,70g SZH=30,00g CK=0,10g SO=1,10g Tzs=5,40g	Iskola: EN=370,60kcal FH=14,10g ZS=13,10g SZH=35,20g CK=0,10g SO=1,30g Tzs=6,90g	Kisiskola: EN=452,20kcal FH=18,20g ZS=15,60g SZH=45,60g CK=0,10g SO=1,80g Tzs=8,50g	Óvoda: EN=513,50kcal FH=24,40g ZS=14,80g SZH=66,70g 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
SZERDA 2026.07.15.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;		Tarthonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vadas pulykaapró (2, 5, 11)*; Szarvascska tészta gluténment.; Narancs;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	
	Óvoda: EN=278,50kcal FH=5,80g ZS=6,50g SZH=9,60g CK=13,60g SO=0,60g Tzs=2,90g	Iskola: EN=300,50kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=14,90g CK=15,90g SO=0,60g Tzs=3,30g	Kisiskola: EN=322,50kcal FH=13,10g ZS=10,00g SZH=14,20g CK=18,20g SO=0,70g Tzs=3,80g	Óvoda: EN=621,00kcal FH=23,10g ZS=23,50g SZH=75,70g CK=14,00g SO=0,50g Tzs=1,40g	Iskola: EN=816,30kcal FH=29,10g ZS=31,10g SZH=100,00g CK=11,80g SO=0,80g Tzs=1,90g	Kisiskola: EN=969,70kcal FH=32,90g ZS=36,80g SZH=121,00g CK=22,10g SO=1,10g Tzs=2,30g
CSÜTÖRTÖK 2026.07.16.	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Almaleves (tejles) (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
	Óvoda: EN=149,20kcal FH=5,80g ZS=1,70g SZH=26,70g CK=5,10g SO=0,60g Tzs=0,20g	Iskola: EN=203,50kcal FH=8,80g ZS=2,80g SZH=34,60g CK=7,30g SO=0,70g Tzs=0,20g	Kisiskola: EN=269,50kcal FH=11,10g ZS=3,30g SZH=47,30g CK=9,30g SO=1,10g Tzs=0,30g	Óvoda: EN=540,90kcal FH=24,30g ZS=17,10g SZH=66,70g CK=23,20g SO=1,10g Tzs=1,30g	Iskola: EN=671,50kcal FH=30,40g ZS=20,00g SZH=85,30g CK=31,20g SO=1,50g Tzs=1,50g	Kisiskola: EN=785,00kcal FH=34,60g ZS=22,10g SZH=103,10g CK=38,80g SO=2,00g Tzs=1,70g
PÉNTEK 2026.07.17.	Tej (2)*; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;		Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke/tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék tejlel (2)*; Főtt burgonya; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;	
	Óvoda: EN=304,70kcal FH=13,40g ZS=9,90g SZH=39,50g CK=9,40g SO=1,20g Tzs=3,80g	Iskola: EN=367,70kcal FH=17,80g ZS=13,70g SZH=42,40g CK=11,80g SO=1,60g Tzs=5,30g	Kisiskola: EN=410,20kcal FH=20,70g ZS=16,00g SZH=45,10g CK=14,10g SO=1,80g Tzs=6,30g	Óvoda: EN=613,00kcal FH=27,60g ZS=17,10g SZH=82,30g CK=8,80g SO=1,30g Tzs=2,30g	Iskola: EN=798,10kcal FH=35,20g ZS=23,40g SZH=105,60g CK=10,40g SO=1,70g Tzs=2,90g	Kisiskola: EN=968,20kcal FH=41,40g ZS=28,20g SZH=129,80g CK=11,60g SO=2,30g Tzs=3,50g



Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

SULLI-HOST VEMDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kanyarégyházi 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; SO=SÓ;
TZS=Telített zsír;
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon +36-30-535-3081)

Allergének: 1=Glutén, 2=Tej, 3=Tojás, 4=Sója, 5=Zeller, 6=Diófélék, mandula, pisztácia, 8=Földimogyoró, 9=Héj, 10=Rákfélék, 11=Mustár, 12=Szezám, 13=Kén-dioxid, 14=Csilaggyűrt, 15=Desztózer, 16=Fűhatesíték

Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

HÉTFŐ 2026.07.20.		KEDD 2026.07.21.		SZERDA 2026.07.22.		CSÜTÖRTÖK 2026.07.23.		PÉNTEK 2026.07.24.	
Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;		Rostos almale; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;		Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Uborka;		Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;		Csonteleves; Rakott zöldbab tejfölös (2)*; Köte;		Karalábé leves 'lisztmentes'; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék tejfölös (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Lebencs leves; Kaporos káposzta 'liszt-, tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Alma;	
Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	
Óvoda: EN=158,40kcal FH=3,40g ZS=3,90g SZH=28,70g CK=5,10g SÓ=0,80g Tzs=0,90g		Óvoda: EN=167,50kcal FH=7,80g ZS=5,20g SZH=21,30g CK=0,10g SÓ=1,20g Tzs=0,80g		Óvoda: EN=202,70kcal FH=5,10g ZS=10,50g SZH=21,00g CK=0,10g SÓ=1,10g Tzs=3,70g		Óvoda: EN=145,90kcal FH=5,10g ZS=4,10g SZH=21,50g CK=0,10g SÓ=1,10g Tzs=1,00g		Óvoda: EN=243,20kcal FH=6,90g ZS=9,50g SZH=31,30g CK=0,30g SÓ=1,10g Tzs=1,40g	
Iskola: EN=195,70kcal FH=4,30g ZS=4,10g SZH=34,60g CK=1,10g SÓ=0,70g Tzs=0,90g		Iskola: EN=227,00kcal FH=13,40g ZS=6,70g SZH=26,80g CK=0,10g SÓ=1,90g Tzs=0,90g		Iskola: EN=275,00kcal FH=8,20g ZS=15,00g SZH=26,20g CK=0,10g SÓ=1,50g Tzs=5,60g		Iskola: EN=185,00kcal FH=7,80g ZS=4,60g SZH=27,30g CK=0,10g SÓ=1,70g Tzs=1,20g		Iskola: EN=243,20kcal FH=6,90g ZS=9,50g SZH=31,30g CK=0,30g SÓ=1,10g Tzs=1,40g	
Kiskola: EN=256,60kcal FH=5,90g ZS=4,30g SZH=47,30g CK=2,20g SÓ=1,00g Tzs=1,00g		Kiskola: EN=294,40kcal FH=17,30g ZS=7,70g SZH=37,40g CK=0,10g SÓ=2,40g Tzs=1,00g		Kiskola: EN=325,20kcal FH=10,40g ZS=5,00g SZH=36,60g CK=0,10g SÓ=1,80g Tzs=5,60g		Kiskola: EN=242,20kcal FH=10,40g ZS=5,00g SZH=38,10g CK=0,10g SÓ=2,20g Tzs=1,30g		Kiskola: EN=343,40kcal FH=9,50g ZS=18,60g SZH=33,00g CK=0,30g SÓ=1,50g Tzs=2,70g	

Tízórai

Ebéd A

Uzsonna

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;
TZS=Telített zsír;
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Dióféle; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákételek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogfűrt; 15=Édesítőszert; 16=Punastűket

Sull-Host
Étkezletési
Rendszer 3.0

HÉTFŐ 2026.07.27.		KEDD 2026.07.28.		SZERDA 2026.07.29.		CSÜTÖRTÖK 2026.07.30.		PÉNTEK 2026.07.31.	
Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai	
Tej (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;		Tej (2)*; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Rostos almale; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	
Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;		Kertész leves (diéta); Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;		Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkerecomb; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya; Alma;		Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tökfőzelék tejfőlös, lisztmentes (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Kőte;	
Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Kőte;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
Ovoda: EN=342,20kcal FH=12,20g ZS=10,30g SZH=36,90g CK=9,40g SÓ=1,20g Tzs=3,90g		Ovoda: EN=237,90kcal FH=11,60g ZS=7,40g SZH=30,90g CK=9,30g SÓ=1,10g Tzs=2,90g		Ovoda: EN=290,70kcal FH=11,90g ZS=13,50g SZH=30,20g CK=9,30g SÓ=1,30g Tzs=5,50g		Ovoda: EN=216,50kcal FH=5,90g ZS=1,70g SZH=30,60g CK=0,20g SÓ=0,80g Tzs=0,20g		Ovoda: EN=310,00kcal FH=9,20g ZS=9,20g SZH=33,90g CK=5,80g SÓ=0,80g Tzs=4,30g	
Iskola: EN=404,40kcal FH=16,80g ZS=14,50g SZH=99,60g CK=11,80g SÓ=1,60g Tzs=5,30g		Iskola: EN=303,00kcal FH=16,30g ZS=8,90g SZH=99,20g CK=11,60g SÓ=1,50g Tzs=3,40g		Iskola: EN=385,00kcal FH=16,00g ZS=18,80g SZH=97,70g CK=11,80g SÓ=1,70g Tzs=7,70g		Iskola: EN=282,40kcal FH=8,80g ZS=2,80g SZH=36,50g CK=0,20g SÓ=0,70g Tzs=0,20g		Iskola: EN=314,00kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=34,50g CK=5,80g SÓ=0,80g Tzs=4,30g	
Kisiskola: EN=446,50kcal FH=18,30g ZS=16,90g SZH=142,10g CK=14,20g SÓ=1,90g Tzs=6,60g		Kisiskola: EN=384,20kcal FH=20,50g ZS=10,00g SZH=152,40g CK=13,90g SÓ=2,10g Tzs=4,10g		Kisiskola: EN=457,20kcal FH=19,00g ZS=19,70g SZH=160,40g CK=13,90g SÓ=2,10g Tzs=8,30g		Kisiskola: EN=320,40kcal FH=11,10g ZS=3,30g SZH=47,20g CK=0,20g SÓ=1,10g Tzs=0,30g		Kisiskola: EN=316,00kcal FH=9,50g ZS=9,30g SZH=34,80g CK=5,80g SÓ=0,80g Tzs=4,30g	
Ovoda: EN=406,30kcal FH=15,40g ZS=10,20g SZH=61,40g CK=16,80g SÓ=1,30g Tzs=0,60g		Ovoda: EN=541,20kcal FH=21,90g ZS=20,80g SZH=64,80g CK=2,10g SÓ=0,40g Tzs=1,20g		Ovoda: EN=549,10kcal FH=29,90g ZS=14,90g SZH=66,30g CK=17,80g SÓ=1,00g Tzs=1,50g		Ovoda: EN=528,40kcal FH=24,10g ZS=15,70g SZH=67,40g CK=12,80g SÓ=0,50g Tzs=0,90g		Ovoda: EN=632,50kcal FH=19,30g ZS=26,10g SZH=75,20g CK=9,70g SÓ=1,00g Tzs=1,40g	
Iskola: EN=519,00kcal FH=18,60g ZS=13,10g SZH=79,50g CK=25,60g SÓ=1,80g Tzs=0,80g		Iskola: EN=709,70kcal FH=28,20g ZS=27,20g SZH=85,30g CK=4,50g SÓ=0,70g Tzs=1,60g		Iskola: EN=695,40kcal FH=36,60g ZS=19,10g SZH=83,80g CK=24,20g SÓ=1,40g Tzs=2,00g		Iskola: EN=693,00kcal FH=30,10g ZS=18,40g SZH=86,70g CK=18,40g SÓ=0,80g Tzs=1,40g		Iskola: EN=842,10kcal FH=25,30g ZS=35,70g SZH=88,40g CK=12,80g SÓ=1,50g Tzs=1,90g	
Kisiskola: EN=621,00kcal FH=21,80g ZS=16,80g SZH=96,20g CK=23,30g SÓ=2,20g Tzs=1,00g		Kisiskola: EN=852,30kcal FH=31,90g ZS=32,80g SZH=104,30g CK=4,30g SÓ=0,80g Tzs=2,00g		Kisiskola: EN=879,80kcal FH=44,00g ZS=24,10g SZH=109,60g CK=32,70g SÓ=1,80g Tzs=2,50g		Kisiskola: EN=814,70kcal FH=34,20g ZS=26,30g SZH=102,50g CK=22,40g SÓ=1,10g Tzs=1,80g		Kisiskola: EN=999,10kcal FH=30,00g ZS=41,10g SZH=119,60g CK=15,80g SÓ=2,00g Tzs=2,30g	
Ovoda: EN=200,60kcal FH=5,60g ZS=9,40g SZH=22,60g CK=0,20g SÓ=1,00g Tzs=1,40g		Ovoda: EN=208,60kcal FH=4,70g ZS=3,90g SZH=21,20g CK=0,20g SÓ=0,70g Tzs=0,90g		Ovoda: EN=185,60kcal FH=6,80g ZS=7,00g SZH=23,20g CK=0,10g SÓ=1,00g Tzs=1,80g		Ovoda: EN=231,70kcal FH=4,70g ZS=3,90g SZH=42,70g CK=0,20g SÓ=0,70g Tzs=0,90g		Ovoda: EN=194,40kcal FH=3,00g ZS=3,80g SZH=35,80g CK=13,30g SÓ=0,60g Tzs=0,90g	
Iskola: EN=225,70kcal FH=6,30g ZS=9,50g SZH=27,80g CK=0,20g SÓ=1,10g Tzs=1,40g		Iskola: EN=221,00kcal FH=4,90g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,20g SÓ=0,70g Tzs=0,90g		Iskola: EN=214,70kcal FH=7,70g ZS=7,20g SZH=29,00g CK=0,10g SÓ=1,10g Tzs=1,60g		Iskola: EN=252,50kcal FH=4,90g ZS=3,90g SZH=47,50g CK=0,20g SÓ=0,70g Tzs=0,90g		Iskola: EN=219,50kcal FH=3,70g ZS=3,90g SZH=41,00g CK=13,30g SÓ=0,70g Tzs=0,90g	
Kisiskola: EN=376,10kcal FH=10,40g ZS=18,90g SZH=99,90g CK=0,20g SÓ=1,80g Tzs=2,80g		Kisiskola: EN=221,00kcal FH=4,90g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,20g SÓ=0,70g Tzs=0,90g		Kisiskola: EN=346,10kcal FH=12,70g ZS=13,90g SZH=41,10g CK=0,10g SÓ=1,80g Tzs=3,80g		Kisiskola: EN=252,50kcal FH=4,90g ZS=3,90g SZH=47,50g CK=0,20g SÓ=0,70g Tzs=0,90g		Kisiskola: EN=332,20kcal FH=5,20g ZS=4,10g SZH=66,40g CK=26,60g SÓ=1,00g Tzs=1,00g	



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

Étlap név:
0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

Tápanyagtartalom: 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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szézamag; 13=Kén-dioxid; 14=Csiljagürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer

Diétás ételtek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi.szegepkezes.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.sulli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikuskától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Sulli-Host
Étkeztetési Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

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 rostoslé 'dobozos' Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	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
Almamártás Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	153,40kcal	1,80g	4,40g	25,10g	17,10g	0,00g	0,20g
Almás sajtos csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt	242,50kcal	20,20g	11,40g	13,60g	4,40g	0,40g	1,90g
Bácskai rizseshús sertés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Órölt 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, Órölt 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, Órölt 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 tejfölös Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	240,50kcal	5,60g	3,70g	42,40g	0,10g	0,20g	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
Burgonyaleves tejfölös Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, 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
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: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

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, Órölt 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, Órölt 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, Órölt 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, Órölt 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, Órölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,60kcal	10,40g	9,10g	15,00g	1,00g	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
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
Kapros káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Órölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	306,20kcal	21,40g	9,40g	32,80g	0,20g	0,10g	0,20g
Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Órölt 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, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	76,40kcal	1,60g	3,10g	10,20g	3,50g	0,20g	0,30g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kenyér '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: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

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 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
Körözött 'házi' Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,10kcal	2,90g	1,40g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,40g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	222,10kcal	4,50g	5,90g	37,10g	0,80g	0,00g	0,60g
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	105,80kcal	2,10g	3,00g	16,50g	0,90g	0,20g	0,50g
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,30kcal	13,30g	12,70g	2,00g	0,40g	0,40g	1,50g
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-, tejszínes' 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 'tejszínes' 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
Mini vaj Összetétel: Mini vaj	130,60kcal	2,00g	14,00g	0,00g	0,00g	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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
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, Órölt 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', Órölt 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 tejjel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Órölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	157,10kcal	6,40g	5,60g	20,30g	7,60g	0,40g	1,30g
Párolt csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Órölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott'	144,10kcal	20,00g	5,40g	3,30g	0,00g	0,30g	0,50g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Órölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	278,80kcal	3,80g	7,80g	47,90g	0,10g	0,10g	0,80g
Pírtott kukoricadara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'	120,70kcal	2,00g	6,10g	14,00g	0,00g	0,10g	0,60g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Rakott brokkoli kölessel sajtos Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	369,70kcal	23,90g	14,80g	30,90g	3,90g	0,60g	2,60g
Rakott zöldbab tejfölös Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	377,00kcal	15,60g	20,60g	29,00g	4,20g	0,10g	0,70g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Órölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	223,20kcal	4,80g	6,00g	36,80g	2,10g	0,30g	0,60g
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sajtszórat Összetétel: Trappista sajt	47,10kcal	3,90g	3,40g	0,10g	0,00g	0,20g	2,20g
Sertés flekken Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Órölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,90kcal	17,40g	10,30g	5,80g	0,40g	0,10g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Órölt 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
Szarvacskas tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacskas 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, Órölt 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, Órölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	376,10kcal	19,80g	11,80g	45,90g	0,50g	0,30g	0,70g
Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Órölt 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 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
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	296,20kcal	9,30g	3,40g	56,90g	17,20g	0,20g	1,80g
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,30g	1,40g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Tejles kiörlésű kenyér Összetétel: Tejles kiörlésű kenyér	100,80kcal	3,90g	0,40g	20,30g	0,30g	0,60g	0,20g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

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
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,20g	0,00g	0,50g	4,50g
Uborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	24,10kcal	0,60g	0,10g	5,00g	4,00g	0,00g	0,00g
Vadas pulykaapró Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	226,70kcal	18,10g	14,50g	4,90g	0,50g	0,20g	0,60g
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 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 Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,00g	0,30g	1,10g
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
Zöldborsó 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 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
Zöldségleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	68,60kcal	1,80g	2,60g	8,90g	1,90g	0,10g	0,30g

