

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna		
Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;		Gulyás leves sertéshússal; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Őszibarack;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		
HÉTFŐ 2026.08.03.		Óvoda: EN=566,50kcal Iskola: EN=651,50kcal FH=15,70g ZS=22,80g SZH=93,50g CK=19,00g SO=0,40g Tzs=2,10g Iskola: EN=651,50kcal FH=22,20g ZS=27,50g SZH=124,10g CK=24,40g SO=0,60g Tzs=2,40g Iskola: EN=989,70kcal FH=25,80g ZS=31,10g SZH=146,00g CK=27,20g SO=0,90g Tzs=2,70g Iskola: EN=989,70kcal FH=25,80g ZS=31,10g SZH=146,00g CK=27,20g SO=0,90g Tzs=2,70g		Óvoda: EN=185,60kcal Iskola: EN=214,70kcal FH=6,80g ZS=7,00g SZH=23,20g CK=0,10g SO=1,00g Tzs=1,80g Iskola: EN=214,70kcal FH=7,00g ZS=7,20g SZH=29,00g CK=0,10g SO=1,10g Tzs=1,80g Iskola: EN=346,10kcal FH=12,70g ZS=13,90g SZH=41,10g CK=0,10g SO=1,80g Tzs=3,60g		
KEDD 2026.08.04.		Tej (2)*; Házi zöldséges sonkakrém 'tej-gluténmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		Karalábé leves; Húsgombóc sült tojásment; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya;		Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Jégcsapretek; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
Óvoda: EN=224,10kcal Iskola: EN=280,60kcal FH=11,60g ZS=5,60g SZH=31,20g CK=9,30g SO=1,40g Tzs=2,70g Iskola: EN=280,60kcal FH=15,10g ZS=6,70g SZH=39,40g CK=11,60g SO=1,70g Tzs=3,20g Iskola: EN=361,00kcal FH=19,30g ZS=7,90g SZH=52,60g CK=13,90g SO=2,40g Tzs=3,90g		Óvoda: EN=509,70kcal Iskola: EN=665,50kcal FH=17,10g ZS=17,70g SZH=66,70g CK=18,60g SO=0,30g Tzs=0,60g Iskola: EN=665,50kcal FH=22,30g ZS=25,10g SZH=82,80g CK=25,70g SO=0,80g Tzs=0,90g Iskola: EN=774,90kcal FH=25,50g ZS=29,90g SZH=95,30g CK=29,80g SO=1,10g Tzs=1,10g		Óvoda: EN=247,40kcal Iskola: EN=250,20kcal FH=7,20g ZS=9,50g SZH=31,70g CK=0,30g SO=1,10g Tzs=1,40g Iskola: EN=250,20kcal FH=7,50g ZS=9,50g SZH=31,90g CK=0,30g SO=1,10g Tzs=1,40g Iskola: EN=351,60kcal FH=10,20g ZS=18,70g SZH=33,70g CK=0,30g SO=1,50g Tzs=2,70g		
SZERDA 2026.08.05.		Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Riz-bizi;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;
Óvoda: EN=166,40kcal Iskola: EN=213,70kcal 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 Iskola: EN=279,00kcal FH=10,40g ZS=5,00g SZH=47,20g CK=9,20g SO=2,20g Tzs=1,30g		Óvoda: EN=428,90kcal Iskola: EN=566,10kcal FH=16,10g ZS=17,20g SZH=51,50g CK=3,80g SO=1,30g Tzs=1,80g Iskola: EN=566,10kcal FH=21,20g ZS=22,30g SZH=73,80g CK=5,10g SO=1,80g Tzs=2,30g Iskola: EN=689,60kcal FH=25,80g ZS=26,40g SZH=87,90g CK=6,70g SO=2,40g Tzs=2,80g		Óvoda: EN=307,00kcal Iskola: EN=307,00kcal FH=9,10g ZS=9,30g SZH=33,30g CK=6,10g SO=0,80g Tzs=4,50g Iskola: EN=307,00kcal FH=9,10g ZS=9,30g SZH=33,30g CK=6,10g SO=0,80g Tzs=4,50g		
CSÜTÖRTÖK 2026.08.06.		Tea citromos; Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Almaleves (tejles) (2)*; Bazsalikomos csikeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;		Csikemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Bebo margarin 10g; Uborka;
Óvoda: EN=145,60kcal Iskola: EN=204,90kcal FH=5,30g ZS=1,70g SZH=26,50g CK=5,10g SO=0,60g Tzs=0,20g Iskola: EN=204,90kcal FH=7,70g ZS=3,40g SZH=34,50g CK=7,20g SO=0,70g Tzs=0,20g Iskola: EN=276,00kcal FH=10,10g ZS=4,50g SZH=47,20g CK=9,20g SO=1,00g Tzs=0,30g		Óvoda: EN=520,70kcal Iskola: EN=703,90kcal FH=25,40g ZS=17,30g SZH=63,10g CK=21,70g SO=0,10g Tzs=1,20g Iskola: EN=703,90kcal FH=33,10g ZS=22,70g SZH=88,60g 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		Óvoda: EN=214,70kcal Iskola: EN=242,20kcal FH=6,70g ZS=10,40g SZH=22,80g CK=0,10g SO=1,00g Tzs=2,50g Iskola: EN=242,20kcal FH=7,60g ZS=10,50g SZH=28,30g CK=0,10g SO=1,10g Tzs=2,50g Iskola: EN=372,80kcal FH=12,60g ZS=17,30g SZH=40,30g CK=0,10g SO=1,80g Tzs=4,30g		
PÉNTEK 2026.08.07.		Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
Óvoda: EN=314,10kcal Iskola: EN=370,60kcal 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 Iskola: EN=452,20kcal FH=18,20g ZS=15,60g SZH=45,60g CK=0,10g SO=1,80g Tzs=8,50g		Óvoda: EN=524,30kcal Iskola: EN=712,30kcal FH=21,80g ZS=17,70g SZH=63,40g CK=2,90g SO=0,50g Tzs=1,80g Iskola: EN=712,30kcal FH=28,10g ZS=28,20g SZH=76,90g CK=3,30g SO=0,90g Tzs=2,90g Iskola: EN=818,30kcal FH=32,10g ZS=31,90g SZH=91,60g CK=3,80g SO=1,00g Tzs=3,30g		Óvoda: EN=243,80kcal Iskola: EN=243,80kcal FH=7,00g ZS=9,60g SZH=31,40g CK=0,30g SO=1,10g Tzs=1,40g Iskola: EN=243,80kcal FH=7,00g ZS=9,60g SZH=31,40g CK=0,30g SO=1,10g Tzs=1,40g Iskola: EN=344,60kcal FH=9,60g ZS=16,70g SZH=33,30g CK=0,30g SO=1,50g Tzs=2,70g		

Étlap

változtatás

jogát

fenntartjuk!

Jó

étvágyat

kívánunk

SULL-HOST

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

E-mail: mail@sull-host.hu

SULL-HOST

Étlap

név:

0100A1

Alapdiéta

(Tojásmentes)

Tápanyagtartalom:

EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂;

TZS=Telített zsírsav

(*) Allergének:

1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;

9-Hal; 10=Rákkeltők; 11=Műstár; 12=Számmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszor; 16=Fűhatalstiek

Sull-Host

Étkeztetési

Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Rostos almale; Trappista saji (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Őszibarack leves tejszínes (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;	
HÉTFŐ 2026.08.10.		Övoda: EN=567,30kcal Iskola: EN=747,70kcal K.Iskola: EN=907,60kcal Övoda: EN=567,30kcal Iskola: EN=747,70kcal K.Iskola: EN=907,60kcal FH=18,90g ZS=19,90g FH=25,30g ZS=26,50g FH=29,60g ZS=32,20g SZH=76,90g CK=21,40g SZH=100,50g CK=26,90g SZH=122,90g CK=31,30g SO=0,30g Tzs=1,70g SO=0,60g Tzs=2,20g SO=0,60g Tzs=2,80g		Övoda: EN=208,60kcal Iskola: EN=221,00kcal K.Iskola: EN=221,00kcal Övoda: EN=208,60kcal Iskola: EN=221,00kcal K.Iskola: EN=221,00kcal FH=4,70g ZS=3,90g FH=4,90g ZS=3,90g FH=4,90g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,20g SZH=40,00g CK=0,20g SZH=40,00g CK=0,20g SO=0,70g Tzs=0,90g SO=0,70g Tzs=0,90g SO=0,70g Tzs=0,90g	
Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Sertés sült; Burgonyafőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
KEDD 2026.08.11.		Övoda: EN=535,30kcal Iskola: EN=670,40kcal K.Iskola: EN=809,10kcal Övoda: EN=535,30kcal Iskola: EN=670,40kcal K.Iskola: EN=809,10kcal FH=26,90g ZS=12,80g FH=33,50g ZS=17,10g FH=38,60g ZS=21,10g SZH=72,30g CK=2,20g SZH=88,70g CK=3,00g SZH=108,30g CK=3,50g SO=0,80g Tzs=0,80g SO=1,10g Tzs=1,10g SO=1,50g Tzs=1,40g		Övoda: EN=191,90kcal Iskola: EN=217,00kcal K.Iskola: EN=267,20kcal Övoda: EN=191,90kcal Iskola: EN=217,00kcal K.Iskola: EN=267,20kcal FH=3,00g ZS=3,80g FH=3,70g ZS=3,90g FH=5,20g ZS=4,10g SZH=37,30g CK=16,50g SZH=42,50g CK=16,50g SZH=52,90g CK=16,50g SO=0,60g Tzs=0,90g SO=0,70g Tzs=0,90g SO=1,00g Tzs=1,00g	
Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárnka (allergénmentes) (1)*;		Tavaszi leves 'lisztmentes'; Csirkepörkölt; Szarvacska tészta gluténment.; Káposzta saláta;		Csirke pizza szelet Hýza; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Jégcsapretek;	
SZERDA 2026.08.12.		Övoda: EN=550,50kcal Iskola: EN=787,30kcal K.Iskola: EN=954,90kcal Övoda: EN=550,50kcal Iskola: EN=787,30kcal K.Iskola: EN=954,90kcal FH=23,40g ZS=22,50g FH=29,50g ZS=29,60g FH=33,40g ZS=35,20g SZH=71,20g CK=11,20g SZH=97,70g CK=19,00g SZH=122,60g CK=24,20g SO=0,30g Tzs=1,80g SO=0,80g Tzs=2,40g SO=1,10g Tzs=2,90g		Övoda: EN=154,10kcal Iskola: EN=200,00kcal K.Iskola: EN=260,60kcal Övoda: EN=154,10kcal Iskola: EN=200,00kcal K.Iskola: EN=260,60kcal FH=5,70g ZS=4,40g FH=9,10g ZS=5,10g FH=11,90g ZS=5,60g SZH=22,10g CK=0,10g SZH=28,30g CK=0,10g SZH=39,30g CK=0,10g SO=0,90g Tzs=1,10g SO=1,30g Tzs=1,20g SO=1,80g Tzs=1,40g	
Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Csontleves; Hentes sertésragu 'lisztmentes' (11)*; Tört burgonya; Alma;		Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	
CSÜTÖRTÖK 2026.08.13.		Övoda: EN=476,20kcal Iskola: EN=646,50kcal K.Iskola: EN=784,70kcal Övoda: EN=476,20kcal Iskola: EN=646,50kcal K.Iskola: EN=784,70kcal FH=21,70g ZS=15,50g FH=30,40g ZS=22,60g FH=36,60g ZS=26,20g SZH=57,10g CK=1,50g SZH=73,60g CK=2,20g SZH=87,60g CK=2,70g SO=0,80g Tzs=1,20g SO=1,40g Tzs=2,00g SO=1,90g Tzs=2,10g		Övoda: EN=204,20kcal Iskola: EN=231,70kcal K.Iskola: EN=383,30kcal Övoda: EN=204,20kcal Iskola: EN=231,70kcal K.Iskola: EN=383,30kcal FH=5,90g ZS=9,40g FH=6,80g ZS=9,50g FH=11,00g ZS=18,90g SZH=23,10g CK=0,20g SZH=28,60g CK=0,20g SZH=40,90g CK=0,20g SO=1,00g Tzs=1,40g SO=1,10g Tzs=1,40g SO=1,80g Tzs=2,80g	
Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Jégcsapretek;		Burgonyaleves tejfőös (2)*; Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes'; Zöldbabfőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Alma;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
PÉNTEK 2026.08.14.		Övoda: EN=526,30kcal Iskola: EN=687,50kcal K.Iskola: EN=835,70kcal Övoda: EN=526,30kcal Iskola: EN=687,50kcal K.Iskola: EN=835,70kcal FH=23,60g ZS=15,90g FH=31,20g ZS=20,50g FH=36,70g ZS=24,50g SZH=67,50g CK=6,50g SZH=88,20g CK=9,00g SZH=109,60g CK=10,30g SO=0,70g Tzs=1,40g SO=1,10g Tzs=1,70g SO=1,60g Tzs=2,10g		Övoda: EN=194,40kcal Iskola: EN=219,50kcal K.Iskola: EN=332,20kcal Övoda: EN=194,40kcal Iskola: EN=219,50kcal K.Iskola: EN=332,20kcal FH=3,00g ZS=3,80g FH=3,70g ZS=3,90g FH=5,20g ZS=4,10g SZH=35,80g CK=13,30g SZH=41,00g CK=13,30g SZH=66,40g CK=26,60g SO=0,60g Tzs=0,90g SO=0,70g Tzs=0,90g SO=1,00g Tzs=1,00g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂; Tzs=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SUL-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)
g=Hal; 10=Rakéták; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszert; 16=Puhatestűek

	Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
	Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Rizseshús 'sertés';			Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;		
HÉTFŐ 2026.08.17.	Óvoda: EN=221,10kcal FH=6,60g ZS=8,40g SZH=27,60g CK=5,20g SO=1,00g Tzs=1,40g Iskola: EN=254,40kcal FH=6,30g ZS=9,50g SZH=24,90g CK=7,20g SO=1,10g Tzs=1,40g Kiskola: EN=412,90kcal FH=10,40g ZS=18,80g SZH=49,00g CK=9,30g SO=1,80g Tzs=2,80g			Óvoda: EN=377,90kcal FH=17,20g ZS=10,40g SZH=52,00g CK=2,00g SO=0,60g Tzs=0,60g Iskola: EN=467,50kcal FH=11,00g ZS=13,40g SZH=63,60g CK=2,50g SO=1,00g Tzs=0,90g Kiskola: EN=548,20kcal FH=24,70g ZS=16,20g SZH=73,20g CK=3,00g SO=1,00g Tzs=1,10g			Óvoda: EN=130,90kcal FH=5,70g ZS=1,80g SZH=22,30g CK=0,10g SO=0,60g Tzs=0,20g Iskola: EN=185,80kcal FH=8,30g ZS=3,60g SZH=28,90g CK=0,10g SO=0,70g Tzs=0,20g Kiskola: EN=250,90kcal FH=10,80g ZS=4,70g SZH=39,90g CK=0,10g SO=1,00g Tzs=0,30g		
KEDD 2026.08.18.	Tej (2)*; Házi pulkahnűském; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;			Csontleves; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Párolt rizs;			Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnártka (allergénmentes) (1)*;		
	Óvoda: EN=261,40kcal FH=13,80g ZS=9,00g SZH=30,60g CK=9,30g SO=0,90g Tzs=2,80g Iskola: EN=344,90kcal FH=18,40g ZS=12,60g SZH=38,50g CK=11,60g SO=1,00g Tzs=3,40g Kiskola: EN=444,10kcal FH=23,20g ZS=15,70g SZH=51,40g CK=14,00g SO=1,40g Tzs=4,20g			Óvoda: EN=511,80kcal FH=24,50g ZS=20,50g SZH=55,50g CK=1,40g SO=0,20g Tzs=1,30g Iskola: EN=670,50kcal FH=30,90g ZS=25,50g SZH=77,00g CK=2,10g SO=0,50g Tzs=1,60g Kiskola: EN=798,60kcal FH=35,40g ZS=30,70g SZH=92,50g CK=2,60g SO=0,70g Tzs=2,00g			Óvoda: 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 Kiskola: EN=315,50kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=17,60g SO=0,40g Tzs=1,10g		
SZERDA 2026.08.19.	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)*;		
	Óvoda: EN=356,70kcal FH=12,10g ZS=10,80g SZH=38,70g CK=0,20g SO=1,20g Tzs=5,40g Iskola: EN=388,10kcal FH=14,70g ZS=13,10g SZH=38,70g CK=0,20g SO=1,30g Tzs=6,90g Kiskola: EN=419,50kcal FH=17,30g ZS=15,40g SZH=38,70g CK=0,20g SO=1,50g Tzs=8,40g			Óvoda: EN=560,80kcal FH=28,40g ZS=13,90g SZH=70,90g CK=17,00g SO=0,90g Tzs=1,50g Iskola: EN=717,30kcal FH=35,50g ZS=18,70g SZH=90,30g CK=20,80g SO=1,30g Tzs=2,10g Kiskola: EN=895,30kcal FH=43,00g ZS=23,30g SZH=114,40g CK=24,60g SO=1,60g Tzs=2,70g			Óvoda: EN=179,60kcal FH=6,40g ZS=6,90g SZH=22,30g CK=0,10g SO=1,00g Tzs=1,60g Iskola: EN=204,70kcal FH=7,10g ZS=7,00g SZH=27,50g CK=0,10g SO=1,10g Tzs=1,80g Kiskola: EN=334,10kcal FH=12,00g ZS=13,70g SZH=39,30g CK=0,10g SO=1,80g Tzs=3,80g		
CSÜTÖRTÖK 2026.08.20.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Alma;			Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Petrezselymes túrókrém (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		
	Óvoda: EN=336,10kcal FH=10,80g ZS=6,80g SZH=44,20g CK=9,30g SO=0,80g Tzs=2,70g Iskola: EN=370,50kcal FH=12,40g ZS=7,70g SZH=49,30g CK=11,60g SO=0,80g Tzs=3,10g Kiskola: EN=392,50kcal FH=13,90g ZS=8,40g SZH=51,60g CK=13,90g SO=0,90g Tzs=3,60g			Óvoda: EN=501,60kcal FH=18,90g ZS=5,60g SZH=88,50g CK=18,40g SO=2,30g Tzs=0,60g Iskola: EN=639,60kcal FH=23,70g ZS=8,00g SZH=111,50g CK=23,60g SO=3,00g Tzs=0,80g Kiskola: EN=802,30kcal FH=29,20g ZS=8,60g SZH=141,70g CK=30,70g SO=3,80g Tzs=1,00g			Óvoda: EN=125,00kcal FH=5,30g ZS=1,70g SZH=21,50g CK=0,10g SO=0,60g Tzs=0,20g Iskola: EN=175,90kcal FH=7,70g ZS=3,50g SZH=27,40g CK=0,10g SO=0,70g Tzs=0,20g Kiskola: EN=239,00kcal FH=10,10g ZS=4,50g SZH=38,10g CK=0,10g SO=1,00g Tzs=0,30g		
PÉNTEK 2026.08.21.	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;		
	Óvoda: EN=191,20kcal FH=5,60g ZS=6,80g SZH=26,20g CK=5,10g SO=0,90g Tzs=2,00g Iskola: EN=263,30kcal FH=8,90g ZS=9,90g SZH=33,70g CK=7,30g SO=1,40g Tzs=3,10g Kiskola: EN=340,80kcal FH=11,70g ZS=11,60g SZH=46,30g CK=9,30g SO=1,80g Tzs=3,70g			Óvoda: EN=614,10kcal FH=22,30g ZS=23,20g SZH=75,90g CK=12,00g SO=0,50g Tzs=2,60g Iskola: EN=818,10kcal FH=29,60g ZS=31,60g SZH=100,00g CK=16,50g SO=0,70g Tzs=3,70g Kiskola: EN=962,30kcal FH=34,40g ZS=35,00g SZH=122,60g CK=19,60g SO=0,80g Tzs=3,80g			Óvoda: EN=304,50kcal FH=11,50g ZS=9,60g SZH=41,00g CK=0,20g SO=0,70g Tzs=0,90g Iskola: EN=308,50kcal FH=11,70g ZS=9,70g SZH=41,60g CK=0,20g SO=0,70g Tzs=0,90g Kiskola: EN=310,50kcal		



Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

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

SULLI-HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
 Étlap név: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO= só;
 Tzs=Telített zsír;
 (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
 9=Hal; 10=Ráktérlek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfű; 15=Édesfűszer; 16=Puhatűsűk
 Szegedi ÓV (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)
 Suli-Host
 Étkezési
 Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnáika (allergénmentes) (1)*;		Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmetélt; Köfte;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
HÉTFŐ 2026.08.24. Övoda: EN=338, 50kcal FH=10,00g ZS=8,50g SZH=8,10g CK=30,00g SO=0,60g TZS=2,90g Iskola: EN=360, 50kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=8,40g CK=32,30g SO=0,60g TZS=3,30g K. Iskola: EN=382, 50kcal FH=13,10g ZS=10,00g SZH=8,00g CK=34,60g SO=0,70g TZS=3,80g		Övoda: 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=15,20g CK=48,70g SO=2,00g TZS=5,20g K. Iskola: EN=1 026, 20kcal FH=16,90g ZS=26,00g SZH=17,30g CK=58,80g SO=2,20g TZS=5,50g		Övoda: 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 K. Iskola: EN=377, 30kcal FH=10,50g ZS=18,90g SZH=40,20g CK=0,20g SO=1,80g TZS=2,80g	
KEDD 2026.08.25. Övoda: 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 K. Iskola: EN=452, 20kcal FH=18,20g ZS=15,60g SZH=45,60g CK=0,10g SO=1,80g TZS=8,50g		Övoda: 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=96,60g CK=23,40g SO=1,60g TZS=2,10g K. Iskola: EN=1 050, 70kcal FH=38,70g ZS=39,00g SZH=128,70g CK=31,60g SO=2,10g TZS=2,60g		Övoda: 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 K. Iskola: EN=186, 50kcal FH=5,00g ZS=4,10g SZH=31,30g CK=0,20g SO=0,70g TZS=0,90g	
Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	
SZERDA 2026.08.26. Övoda: EN=267, 60kcal FH=12,60g ZS=9,90g SZH=31,50g CK=9,30g SO=1,20g TZS=3,80g Iskola: EN=314, 70kcal FH=14,90g ZS=10,80g SZH=39,00g CK=11,60g SO=1,30g TZS=4,00g K. Iskola: EN=466, 10kcal FH=21,30g ZS=18,20g SZH=63,10g CK=13,90g SO=2,10g TZS=6,30g		Övoda: 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 K. Iskola: EN=818, 70kcal FH=41,40g ZS=29,90g SZH=89,00g CK=26,80g SO=1,20g TZS=4,70g		Övoda: 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 K. Iskola: EN=246, 10kcal FH=10,70g ZS=4,60g SZH=39,10g 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)*; Pírtott kukoricadara;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	
CSÜTÖRTÖK 2026.08.27. Övoda: EN=260, 10kcal FH=5,00g ZS=7,20g 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 K. Iskola: EN=395, 70kcal FH=10,20g ZS=12,60g SZH=46,40g CK=0,40g SO=2,00g TZS=4,00g		Övoda: 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=71,20g CK=25,30g SO=0,30g TZS=1,70g K. Iskola: EN=855, 00kcal FH=32,30g ZS=32,60g SZH=95,10g CK=32,70g SO=0,40g TZS=2,20g		Övoda: EN=267, 50kcal FH=4,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SO=0,80g 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 K. Iskola: EN=267, 50kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SO=0,90g TZS=4,50g	
PÉNTEK 2026.08.28. Övoda: 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 K. Iskola: EN=304, 00kcal FH=8,80g ZS=9,10g SZH=33,00g CK=5,80g SO=0,80g TZS=4,30g		Gombakrémléves tej-, lisztmentes; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Őszibarack;		Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyér-Értéki 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=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂;
TZS=Telített zsír.

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Segedi ÓVI (www.oivi.segedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-635-3081)

Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.08.01.-től 2026.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma 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
Aprópecsenye sertés 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Örlött 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', Örlött 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, Örlött 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, Köménymag, 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, 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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.08.01.-től 2026.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	186,10kcal	17,10g	11,60g	2,30g	0,70g	0,10g	0,80g
Csontleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsa 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
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-,tejméntes Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Virsli, Vöröshagyma	151,20kcal	5,50g	8,40g	12,70g	0,60g	0,80g	2,70g
Gombakrémleves tej-, lisztmentes Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	71,00kcal	2,40g	2,20g	10,20g	0,30g	0,10g	0,20g
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 zoldseges sonkakrém 'tej-olúténmentes' 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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.08.01.-től 2026.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
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
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. inycenc 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
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: 2026.08.01.-től 2026.08.31.-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 sertésszelet (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	207,20kcal	17,40g	13,30g	3,60g	0,30g	0,00g	0,70g
Natúr sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,50kcal	17,20g	12,10g	5,10g	0,20g	0,30g	0,60g
Őszibarack Összetétel: Őszibarack	45,10kcal	0,80g	0,00g	9,90g	0,00g	0,00g	0,00g
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 levés 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
Paradicsom mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	137,60kcal	3,30g	2,30g	25,70g	15,00g	0,10g	0,30g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
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
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
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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.08.01.-től 2026.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rakott brokkoli kölessel sajtos Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pirítasin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	369,70kcal	23,90g	14,80g	30,90g	3,90g	0,60g	2,60g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	223,20kcal	4,80g	6,00g	36,80g	2,10g	0,30g	0,60g
Rizseshús 'sertés' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	310,00kcal	13,70g	9,90g	40,50g	0,30g	0,40g	0,60g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	143,60kcal	9,40g	9,80g	4,30g	0,00g	0,90g	1,00g
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sajtos-tejfölös tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Tejföl '12%', Trappista sajt	347,70kcal	9,60g	13,00g	47,10g	0,00g	0,40g	4,20g
Sajtszórat Összetétel: Trappista sajt	47,10kcal	3,90g	3,40g	0,10g	0,00g	0,20g	2,20g
Sertés flekken 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 sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,00kcal	16,80g	7,40g	0,60g	0,10g	0,00g	0,10g
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,60kcal	16,00g	7,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,20g
Sült 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
Tárkonyos csirkeraguleves '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
Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes) Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	34,40kcal	1,90g	2,80g	0,40g	0,00g	0,40g	1,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.08.01.-től 2026.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tavasziplevés 'lisztmentes'	96,80kcal	2,60g	4,90g	10,00g	2,50g	0,10g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Tea citromos	20,70kcal	0,00g	0,00g	5,10g	5,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teaű							
Tea csipkebogyó	20,50kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres							
Tej	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Összetétel: Tej '1,5%'							
Tejfölös túró (házi)	24,50kcal	2,30g	1,40g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Toast sonkás felvágott (diéta)	14,00kcal	2,10g	0,30g	0,70g	0,00g	0,50g	0,10g
Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet							
Tört burgonya	238,70kcal	5,00g	6,10g	37,00g	0,10g	0,30g	0,60g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,20g	0,00g	0,50g	4,50g
Összetétel: Trappista sajt							
Uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kigó uborka							
Vagdalt pogácsa burgonyás	221,50kcal	11,20g	16,70g	4,80g	0,30g	0,10g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zala Kométa	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,00g	0,30g	1,10g
Összetétel: Zala felvágott							
Zellerkrémleves 'tejmentes'	62,10kcal	1,90g	1,40g	10,40g	1,70g	0,10g	0,20g
Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldbab leves	90,30kcal	3,20g	1,50g	15,20g	2,40g	0,20g	0,20g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldbabfőzelék	138,90kcal	4,40g	5,10g	17,40g	5,30g	0,10g	0,50g
Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'	75,20kcal	3,20g	1,30g	12,10g	3,00g	0,10g	0,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsófőzelék	226,20kcal	9,00g	4,90g	34,90g	15,80g	0,20g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Zöldborsós sertésragu	145,60kcal	13,90g	7,70g	4,20g	1,20g	0,20g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.08.01.-től 2026.08.31.-ig

[illegible]