

	Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'gluténmentes';			Gulyás leves sertéshússal; Tejberizs (2)*; Alma;			Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		
HÉTFŐ 2025.12.01.	Óvoda: EN=325,60kcal Iskola: EN=325,60kcal K.Iskola: EN=358,20kcal FH=8,10g ZS=17,30g FH=8,10g ZS=17,30g FH=11,10g ZS=29,20g SZH=34,20g CK=7,40g SZH=34,20g CK=7,40g SZH=62,20g CK=8,70g SO=0,10g Tzs=5,10g SO=0,70g Tzs=5,10g SO=1,10g Tzs=6,70g			Óvoda: EN=519,90kcal Iskola: EN=677,70kcal K.Iskola: EN=819,60kcal FH=20,10g ZS=12,50g FH=28,90g ZS=15,80g FH=34,20g ZS=18,50g SZH=79,60g CK=18,20g SZH=102,10g CK=25,00g SZH=125,60g CK=29,60g SO=0,30g Tzs=2,40g SO=0,60g Tzs=3,00g SO=0,80g Tzs=3,90g			Óvoda: EN=223,90kcal Iskola: EN=223,90kcal K.Iskola: EN=356,30kcal FH=0,40g ZS=6,30g FH=0,40g ZS=6,30g FH=0,80g ZS=9,10g SZH=42,90g CK=17,70g SZH=42,90g CK=17,70g SZH=69,20g CK=19,00g SO=0,10g Tzs=1,00g SO=0,10g Tzs=1,00g SO=0,10g Tzs=1,30g		
KEDD 2025.12.02.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';			Gomba leves 'lisztmentes'; Sertés sült; Meggymártás 'Liszt-, tejmentes'; Főtt burgonya;			Alma; Bebo margarin 10g; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;		
	Óvoda: EN=346,10kcal Iskola: EN=377,50kcal K.Iskola: EN=541,30kcal FH=8,20g ZS=13,20g FH=10,80g ZS=15,50g FH=13,80g ZS=20,60g SZH=35,60g CK=1,30g SZH=35,60g CK=1,30g SZH=61,90g CK=2,60g SO=0,60g Tzs=5,50g SO=0,70g Tzs=7,00g SO=0,90g Tzs=8,80g			Óvoda: EN=470,40kcal Iskola: EN=611,40kcal K.Iskola: EN=702,70kcal FH=23,70g ZS=13,80g FH=30,10g ZS=17,50g FH=34,10g ZS=19,50g SZH=59,00g CK=21,80g SZH=78,60g CK=21,80g SZH=92,40g CK=33,90g SO=0,30g Tzs=0,70g SO=0,50g Tzs=1,00g SO=0,70g Tzs=1,00g			Óvoda: EN=213,80kcal Iskola: EN=226,20kcal K.Iskola: EN=374,40kcal FH=2,70g ZS=7,80g FH=2,90g ZS=7,80g FH=5,30g ZS=12,10g SZH=30,50g CK=0,00g SZH=33,50g CK=0,00g SZH=56,10g CK=0,00g SO=0,10g Tzs=1,20g SO=0,10g Tzs=1,20g SO=1,40g Tzs=1,80g		
SZERDA 2025.12.03.	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes'; Uborka;			Tathonyaleves 'lisztmentes'; Vadas pulykaapró 'tejmentes' (5,11)*; Szarvacska teszta gluténment.; Narancs;			Csirkemájkrém 30g; Kenyer 'gluténmentes';		
	Óvoda: EN=188,00kcal Iskola: EN=198,80kcal K.Iskola: EN=340,20kcal FH=0,70g ZS=6,30g FH=0,90g ZS=6,30g FH=1,40g ZS=9,20g SZH=31,30g CK=6,30g SZH=34,30g CK=6,30g SZH=62,80g CK=11,70g SO=0,10g Tzs=1,00g SO=0,10g Tzs=1,00g SO=0,10g Tzs=1,30g			Óvoda: EN=607,30kcal Iskola: EN=786,50kcal K.Iskola: EN=982,30kcal FH=22,60g ZS=22,30g FH=28,60g ZS=28,40g FH=32,20g ZS=33,50g SZH=75,50g CK=1,80g SZH=99,40g CK=1,80g SZH=120,10g CK=2,10g SO=0,50g Tzs=1,40g SO=0,90g Tzs=1,80g SO=1,00g Tzs=2,20g			Óvoda: EN=211,60kcal Iskola: EN=211,60kcal K.Iskola: EN=423,20kcal FH=3,80g ZS=9,40g FH=3,80g ZS=9,40g FH=7,60g ZS=18,70g SZH=27,90g CK=1,30g SZH=27,90g CK=1,30g SZH=55,60g CK=2,60g SO=0,50g Tzs=1,90g SO=0,50g Tzs=1,90g SO=0,90g Tzs=3,90g		
CSÜTÖRTÖK 2025.12.04.	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyer 'gluténmentes';			Almaleves (lisztmentes, tejes) (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;			Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';		
	Óvoda: EN=181,20kcal Iskola: EN=210,40kcal K.Iskola: EN=358,60kcal FH=3,30g ZS=4,20g FH=5,50g ZS=5,20g FH=6,70g ZS=8,30g SZH=32,30g CK=6,30g SZH=35,00g CK=6,30g SZH=63,80g CK=11,80g SO=0,10g Tzs=0,30g SO=0,10g Tzs=0,30g SO=0,20g Tzs=0,60g			Óvoda: EN=540,90kcal Iskola: EN=671,40kcal K.Iskola: EN=781,20kcal FH=24,30g ZS=17,10g FH=30,40g ZS=20,00g FH=34,50g ZS=22,10g SZH=66,70g CK=23,20g SZH=85,30g CK=31,20g SZH=102,30g CK=38,80g SO=1,10g Tzs=1,30g SO=1,50g Tzs=1,50g SO=2,00g Tzs=1,70g			Óvoda: EN=264,70kcal Iskola: EN=264,70kcal K.Iskola: EN=497,90kcal FH=3,10g ZS=15,50g FH=3,10g ZS=15,50g FH=6,10g ZS=27,40g SZH=28,30g CK=1,40g SZH=28,30g CK=1,40g SZH=55,50g CK=2,70g SO=0,50g Tzs=2,20g SO=0,50g Tzs=2,20g SO=0,90g Tzs=3,80g		
PÉNTEK 2025.12.05.	Tej (2)*; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;			Burgonyaleves (tejmentes); Vagdatl csirke(tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék tejjél (2)*; Főtt burgonya; Kenyer 'gluténmentes';			Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';		
	Óvoda: EN=294,10kcal Iskola: EN=357,10kcal K.Iskola: EN=532,00kcal FH=9,50g ZS=12,30g FH=13,90g ZS=16,10g FH=17,20g ZS=21,20g SZH=36,40g CK=10,50g SZH=39,30g CK=12,90g SZH=66,30g CK=16,50g SO=0,60g Tzs=3,90g SO=1,00g Tzs=5,40g SO=1,20g Tzs=6,70g			Óvoda: EN=624,40kcal Iskola: EN=784,40kcal K.Iskola: EN=1016,10kcal FH=24,80g ZS=19,60g FH=31,70g ZS=25,80g FH=36,60g ZS=33,20g SZH=63,00g CK=9,80g SZH=101,10g CK=11,40g SZH=136,30g CK=13,70g SO=0,70g Tzs=2,40g SO=1,00g Tzs=3,00g SO=1,40g Tzs=3,80g			Óvoda: EN=226,40kcal Iskola: EN=226,40kcal K.Iskola: EN=421,30kcal FH=0,40g ZS=6,30g FH=0,40g ZS=6,30g FH=0,80g ZS=9,10g SZH=41,40g CK=14,50g SZH=41,40g CK=14,50g SZH=82,70g CK=29,10g SO=0,10g Tzs=1,00g SO=0,10g Tzs=1,00g SO=0,10g Tzs=1,30g		

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDEGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

0300A1 Gluténmentes

Étlap név:

Tapanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO;
 TZS=Telített zsír;
 (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
 9=Hal; 10=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csaljagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
 Szegedi OVI (www.ov.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST
 Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a
 SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-635-3081)
 Süli-Host
 Étkeztetési
 Rendszer 3.0

[illegible]

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



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

Étlap név:
0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számitott 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=Rákételék; 11=Mustár; 12=Szezám-mag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 15=Édesítő-szer; 16=Puhatestűek

Dietás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Regedi ÓVI (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. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-533-3081)

Tízórai				Ebéd A				Uzsonna			
Tej (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';				Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;				Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';			
HÉTFŐ 2025.12.15. Óvoda: EN=292,10kcal FH=8,60g ZS=12,70g SZH=36,00g CK=10,60g SÓ=0,70g TZS=4,40g Iskola: EN=354,30kcal FH=12,20g ZS=16,90g SZH=38,70g CK=13,00g SÓ=1,10g TZS=5,60g Kiskola: EN=528,80kcal FH=15,10g ZS=22,10g SZH=67,50g CK=16,70g SÓ=1,40g TZS=7,00g				Óvoda: EN=406,30kcal FH=15,40g ZS=10,20g SZH=64,80g CK=18,80g SÓ=1,30g TZS=0,60g Iskola: EN=579,00kcal FH=18,60g ZS=13,10g SZH=79,50g CK=25,60g SÓ=1,80g TZS=0,80g Kiskola: EN=827,00kcal FH=21,80g ZS=15,80g SZH=95,20g CK=32,30g SÓ=2,20g TZS=1,00g				Óvoda: EN=232,60kcal FH=3,00g ZS=11,90g SZH=28,20g CK=1,40g SÓ=0,50g TZS=1,50g Iskola: EN=232,60kcal FH=3,00g ZS=11,90g SZH=28,20g CK=1,40g SÓ=0,50g TZS=1,50g Kiskola: EN=465,20kcal FH=6,00g ZS=23,80g SZH=56,20g CK=2,70g SÓ=0,90g TZS=3,10g			
KEDD 2025.12.16. Óvoda: EN=269,90kcal FH=9,00g ZS=9,80g SZH=36,50g CK=10,50g SÓ=0,60g TZS=3,00g Iskola: EN=309,90kcal FH=13,00g ZS=11,30g SZH=39,60g CK=12,80g SÓ=0,90g TZS=3,50g Kiskola: EN=473,30kcal FH=16,10g ZS=15,00g SZH=68,70g CK=16,40g SÓ=1,20g TZS=4,40g				Óvoda: EN=541,120kcal FH=21,90g ZS=20,80g SZH=64,80g CK=2,10g SÓ=0,40g TZS=1,20g Iskola: EN=709,70kcal FH=28,20g ZS=27,20g SZH=83,30g CK=3,50g SÓ=0,70g TZS=1,60g Kiskola: EN=852,90kcal FH=31,90g ZS=32,80g SZH=104,30g CK=4,30g SÓ=0,80g TZS=2,00g				Óvoda: EN=198,00kcal FH=0,80g ZS=6,30g SZH=34,10g CK=1,30g SÓ=0,10g TZS=1,00g Iskola: EN=210,40kcal FH=1,00g ZS=6,30g SZH=36,90g CK=1,30g SÓ=0,10g TZS=1,00g Kiskola: EN=342,80kcal FH=1,40g ZS=9,10g SZH=63,20g CK=2,60g SÓ=0,10g TZS=1,30g			
Tej (2)*; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';				Kertész leves (diéta); Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;				Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;			
SZERDA 2025.12.17. Óvoda: EN=322,70kcal FH=9,30g ZS=16,00g SZH=35,80g CK=10,50g SÓ=0,80g TZS=6,60g Iskola: EN=391,90kcal FH=12,70g ZS=21,20g SZH=38,10g CK=12,80g SÓ=1,10g TZS=7,80g Kiskola: EN=546,30kcal FH=14,60g ZS=24,70g SZH=66,70g CK=16,40g SÓ=1,20g TZS=8,60g				Óvoda: EN=541,10kcal FH=25,90g ZS=16,80g SZH=63,80g CK=17,00g SÓ=0,40g TZS=1,30g Iskola: EN=648,90kcal FH=31,30g ZS=20,80g SZH=74,70g CK=22,90g SÓ=0,70g TZS=1,60g Kiskola: EN=892,30kcal FH=37,20g ZS=28,10g SZH=111,40g CK=32,00g SÓ=0,80g TZS=2,20g				Óvoda: EN=195,70kcal FH=2,70g ZS=7,90g SZH=23,70g CK=0,00g SÓ=0,70g TZS=1,20g Iskola: EN=189,70kcal FH=2,90g ZS=8,00g SZH=24,30g CK=0,00g SÓ=0,70g TZS=1,20g Kiskola: EN=339,90kcal FH=5,40g ZS=12,30g SZH=47,40g CK=0,00g SÓ=1,40g TZS=1,80g			
Tea csipkebogyó; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';				Paradicsom leves 'lisztmentes' (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya; Alma;				Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Körte;			
CSÜTÖRTÖK 2025.12.18. Óvoda: EN=181,00kcal FH=3,30g ZS=4,20g SZH=32,20g CK=6,30g SÓ=0,10g TZS=0,30g Iskola: EN=210,00kcal FH=5,50g ZS=5,20g SZH=35,00g CK=8,40g SÓ=0,10g TZS=0,30g Kiskola: EN=338,30kcal FH=6,70g ZS=8,30g SZH=63,60g CK=11,80g SÓ=0,20g TZS=0,60g				Óvoda: EN=510,10kcal FH=24,20g ZS=13,00g SZH=68,80g CK=12,80g SÓ=0,50g TZS=0,60g Iskola: EN=662,30kcal FH=30,30g ZS=17,70g SZH=89,00g CK=18,40g SÓ=0,80g TZS=0,90g Kiskola: EN=771,80kcal FH=34,40g ZS=20,00g SZH=105,70g CK=22,40g SÓ=1,10g TZS=1,20g				Óvoda: EN=221,10kcal FH=0,80g ZS=6,30g SZH=39,60g CK=1,30g SÓ=0,10g TZS=1,00g Iskola: EN=241,90kcal FH=1,00g ZS=6,30g SZH=44,40g CK=1,30g SÓ=0,10g TZS=1,00g Kiskola: EN=374,30kcal FH=1,40g ZS=9,10g SZH=70,70g CK=2,60g SÓ=0,10g TZS=1,30g			
Péntek 2025.12.19. Óvoda: EN=259,90kcal FH=5,60g ZS=11,60g SZH=33,00g CK=7,00g SÓ=0,30g TZS=4,40g Iskola: EN=263,90kcal FH=5,80g ZS=11,70g SZH=33,60g CK=7,00g SÓ=0,30g TZS=4,40g Kiskola: EN=398,30kcal FH=6,30g ZS=14,50g SZH=60,20g CK=8,30g SÓ=0,30g TZS=4,70g				Óvoda: EN=613,70kcal FH=16,50g ZS=28,60g SZH=68,60g CK=10,70g SÓ=0,40g TZS=1,50g Iskola: EN=795,40kcal FH=21,90g ZS=38,10g SZH=85,70g CK=13,80g SÓ=0,80g TZS=2,00g Kiskola: EN=1027,50kcal FH=25,50g ZS=46,10g SZH=120,80g CK=17,90g SÓ=1,10g TZS=2,60g				Óvoda: EN=226,40kcal FH=0,40g ZS=6,30g SZH=41,40g CK=1,4,50g SÓ=0,10g TZS=1,00g Iskola: EN=226,40kcal FH=0,40g ZS=6,30g SZH=41,40g CK=1,4,50g SÓ=0,10g TZS=1,00g Kiskola: EN=421,30kcal FH=0,80g ZS=9,10g SZH=82,70g CK=2,8,10g SÓ=0,10g TZS=1,30g			
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk				SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kenyértégyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: email@suli-host.hu				Étlap név: 0300A1 Gluténmentes			
Tapanyagtaralom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsírsav; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Dióhéj, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktétél; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Ken-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítősz; 16=Putaszték				Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oivi-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)				Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0			

	Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;			Gulyás leves sertéshússal; Kakaós csiga gluténmentes; Alma;			Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';		
HÉTFŐ 2025.12.22.	Övoda: EN=257,90kcal FH=7,00g ZS=9,40g SZH=36,50g CK=10,50g SO=0,30g TZS=2,80g			Övoda: EN=451,10kcal FH=13,70g ZS=19,90g SZH=50,90g CK=1,00g SO=0,60g TZS=9,00g			Övoda: EN=211,60kcal FH=3,80g ZS=9,40g SZH=27,90g CK=1,30g SO=0,50g TZS=1,80g		
	Iskola: EN=283,90kcal FH=8,80g ZS=10,30g SZH=39,40g CK=12,80g SO=0,30g TZS=3,20g			Iskola: EN=521,70kcal FH=18,80g ZS=21,70g SZH=58,90g CK=1,20g SO=0,70g TZS=9,00g			Iskola: EN=211,60kcal FH=3,80g ZS=9,40g SZH=27,90g CK=1,30g SO=0,50g TZS=1,80g		
	Kiskola: EN=440,30kcal FH=10,80g ZS=13,80g SZH=68,30g CK=16,40g SO=0,40g TZS=4,00g			Kiskola: EN=790,50kcal FH=24,20g ZS=34,30g SZH=90,40g CK=1,40g SO=1,40g TZS=17,50g			Kiskola: EN=423,20kcal FH=7,60g ZS=18,70g SZH=55,60g CK=2,60g SO=0,90g TZS=3,80g		
KEDD 2025.12.23.	Tej (2)*; Házi zöldséges sonkakrém 'tej-gluténmentes'; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;			Karalábé leves 'lisztmentes'; Húscombóc süttojásment; Paradicsom mártás 'lisztmentes' (5)*; Főtt burgonya;			Zöldséges harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		
	Övoda: EN=256,10kcal FH=9,00g ZS=6,10g SZH=36,80g CK=10,50g SO=0,90g TZS=2,80g			Övoda: EN=526,30kcal FH=17,10g ZS=19,60g SZH=66,70g CK=18,60g SO=0,30g TZS=0,80g			Övoda: EN=264,10kcal FH=3,00g ZS=15,40g SZH=28,20g CK=1,40g SO=0,50g TZS=2,20g		
	Iskola: EN=287,50kcal FH=11,80g ZS=9,10g SZH=39,80g CK=12,80g SO=1,10g TZS=3,30g			Iskola: EN=686,20kcal FH=22,30g ZS=27,40g SZH=82,80g CK=25,70g SO=0,80g TZS=1,10g			Iskola: EN=264,10kcal FH=3,00g ZS=15,40g SZH=28,20g CK=1,40g SO=0,50g TZS=2,20g		
	Kiskola: EN=450,10kcal FH=14,90g ZS=12,90g SZH=68,90g CK=16,40g SO=1,50g TZS=4,20g			Kiskola: EN=799,80kcal FH=25,50g ZS=32,60g SZH=95,30g CK=29,80g SO=1,10g TZS=1,40g			Kiskola: EN=486,70kcal FH=6,00g ZS=27,30g SZH=56,20g CK=2,70g SO=0,90g TZS=3,80g		
SZERDA 2025.12.24.	Toast sonkás felvágott (diéta); Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';			Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldséges (9)*; Riz-bizi;			Joghurt (2)*; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;		
	Övoda: EN=198,40kcal FH=2,50g ZS=6,60g SZH=32,10g CK=6,30g SO=0,80g TZS=1,10g			Övoda: EN=428,90kcal FH=16,10g ZS=17,20g SZH=51,50g CK=3,80g SO=1,30g TZS=1,80g			Övoda: EN=241,20kcal FH=7,40g ZS=9,70g SZH=28,80g CK=6,00g SO=0,90g TZS=4,10g		
	Iskola: EN=220,60kcal FH=4,50g ZS=7,00g SZH=34,80g CK=8,30g SO=1,10g TZS=1,30g			Iskola: EN=586,10kcal FH=21,20g ZS=22,30g SZH=73,80g CK=5,10g SO=1,80g TZS=2,30g			Iskola: EN=241,20kcal FH=7,40g ZS=9,70g SZH=28,80g CK=6,00g SO=0,90g TZS=4,10g		
	Kiskola: EN=368,10kcal FH=6,00g ZS=10,00g SZH=63,50g CK=11,70g SO=1,30g TZS=1,60g			Kiskola: EN=699,60kcal FH=25,80g ZS=26,40g SZH=87,90g CK=6,70g SO=2,40g TZS=2,80g			Kiskola: EN=389,40kcal FH=9,80g ZS=14,00g SZH=51,60g CK=6,00g SO=1,60g TZS=4,70g		
CSÜTÖRTÖK 2025.12.25.	Tea citromos; Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes';			Almaleves (lisztmentes, tejles) (2)*; Bazsalikomos csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;			Csirkemájkrém 30g; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;		
	Övoda: EN=177,60kcal FH=2,70g ZS=4,20g SZH=32,10g CK=6,30g SO=0,10g TZS=0,30g			Övoda: EN=520,70kcal FH=25,40g ZS=17,30g SZH=63,10g CK=21,70g SO=0,10g TZS=1,20g			Övoda: EN=246,70kcal FH=4,10g ZS=12,00g SZH=28,40g CK=1,30g SO=0,50g TZS=2,60g		
	Iskola: EN=211,80kcal FH=4,40g ZS=5,80g SZH=34,90g CK=8,40g SO=0,10g TZS=0,30g			Iskola: EN=703,80kcal FH=33,10g ZS=22,70g SZH=88,60g CK=29,50g SO=0,40g TZS=1,60g			Iskola: EN=249,10kcal FH=4,30g ZS=12,90g SZH=28,70g CK=1,30g SO=0,50g TZS=2,60g		
	Kiskola: EN=365,10kcal FH=5,70g ZS=9,50g SZH=63,50g CK=11,70g SO=0,10g TZS=0,60g			Kiskola: EN=831,60kcal FH=37,80g ZS=27,00g SZH=105,50g CK=36,70g SO=0,80g TZS=1,90g			Kiskola: EN=461,90kcal FH=6,20g ZS=22,30g SZH=56,60g CK=2,60g SO=0,90g TZS=4,60g		
PÉNTEK 2025.12.26.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';			Zöldbab leves (gluténmentes); Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;			Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';		
	Övoda: EN=346,10kcal FH=6,20g ZS=13,20g SZH=36,60g CK=1,30g SO=0,80g TZS=5,50g			Övoda: EN=536,80kcal FH=21,70g ZS=19,50g SZH=62,30g CK=2,90g SO=0,50g TZS=2,00g			Övoda: EN=233,20kcal FH=3,10g ZS=12,00g SZH=28,30g CK=1,40g SO=0,50g TZS=1,50g		
	Iskola: EN=377,50kcal FH=10,80g ZS=15,50g SZH=36,60g CK=1,30g SO=0,70g TZS=7,00g			Iskola: EN=699,50kcal FH=28,00g ZS=21,30g SZH=77,90g CK=3,30g SO=1,00g TZS=3,20g			Iskola: EN=233,20kcal FH=3,10g ZS=12,00g SZH=28,30g CK=1,40g SO=0,50g TZS=1,50g		
	Kiskola: EN=541,30kcal FH=13,80g ZS=20,60g SZH=61,90g CK=2,60g SO=0,90g TZS=8,80g			Kiskola: EN=805,90kcal FH=32,00g ZS=31,00g SZH=90,70g CK=3,80g SO=1,00g TZS=3,20g			Kiskola: EN=466,40kcal FH=6,10g ZS=23,90g SZH=56,50g CK=2,70g SO=0,90g TZS=3,10g		



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; 9=Hal; 10=Rákkétek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfű; 15=Édesítőszerek; 16=Puhatételek

SULL-HOST Kft. diétetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-635-3081)

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

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

SULL-HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (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. diétetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-635-3081)

Étlap név:
0300A1 Gluténmentes

Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.12.29.	Rostos almalej; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Ovoda: EN=346, 10kcal • Iskola: EN=377, 50kcal • Kiskola: EN=541, 30kcal FH=8,20g ZS=13,20g • FH=10,80g ZS=15,50g • FH=13,80g ZS=20,60g SZH=35,60g CK=1,30g • SZH=35,60g CK=1,30g • SZH=61,90g CK=2,60g SO=0,60g Tzs=5,50g • SO=0,70g Tzs=7,00g • SO=0,90g Tzs=8,80g	Öszibarackleves tejjel 'lisztmentes' (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs; Ovoda: EN=565,90kcal • Iskola: EN=746,60kcal • Kiskola: EN=906,90kcal FH=18,90g ZS=19,90g • FH=25,20g ZS=26,50g • FH=29,60g ZS=32,20g SZH=76,60g CK=21,40g • SZH=100,20g CK=26,90g • SZH=122,80g CK=31,30g SO=0,30g Tzs=1,70g • SO=0,60g Tzs=2,20g • SO=0,60g Tzs=2,80g	Bebó margarin 10g; Kenyer 'glutenmentes'; Alma;
KEDD 2025.12.30.	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'glutenmentes'; Uborka; Ovoda: EN=260,50kcal • Iskola: EN=262,90kcal • Kiskola: EN=396,50kcal FH=5,80g ZS=11,70g • FH=6,00g ZS=11,70g • FH=6,50g ZS=14,60g SZH=32,90g CK=1,30g • SZH=33,20g CK=1,30g • SZH=59,70g CK=8,60g SO=0,30g Tzs=4,60g • SO=0,30g Tzs=4,60g • SO=0,30g Tzs=4,90g	Zoldsegleves 'lisztmentes'; Sertes sut; Burgonyafozelek 'Liszt-, tejointes'; Kenyer 'glutenmentes'; Ovoda: EN=509,20kcal • Iskola: EN=609,90kcal • Kiskola: EN=801,70kcal FH=23,40g ZS=15,30g • FH=29,20g ZS=19,30g • FH=32,60g ZS=25,90g SZH=64,70g CK=3,20g • SZH=73,90g CK=3,80g • SZH=102,80g CK=5,40g SO=0,30g Tzs=0,90g • SO=0,70g Tzs=1,20g • SO=0,80g Tzs=1,70g	Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Jegcsaprek; KOLES BUCI GLUTENMENTES; Ovoda: EN=223,90kcal • Iskola: EN=223,90kcal • Kiskola: EN=356,30kcal FH=0,40g ZS=6,30g • FH=0,40g ZS=6,30g • FH=1,80g ZS=9,10g SZH=42,90g CK=17,70g • SZH=42,90g CK=17,70g • SZH=69,20g CK=19,00g SO=0,10g Tzs=1,00g • SO=0,10g Tzs=1,00g • SO=0,10g Tzs=1,30g
SZERDA 2025.12.31.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'glutenmentes'; Ovoda: EN=251,90kcal • Iskola: EN=273,90kcal • Kiskola: EN=428,30kcal FH=6,60g ZS=9,30g • FH=8,20g ZS=10,10g • FH=10,10g ZS=13,60g SZH=35,60g CK=10,50g • SZH=37,90g CK=12,80g • SZH=66,50g CK=16,40g SO=0,30g Tzs=2,80g • SO=0,30g Tzs=3,20g • SO=0,40g Tzs=4,00g	Tavaszi leves 'lisztmentes'; Csirkepörkölt; Szarvacskas teszta glutiment; Kaposzte salata; Ovoda: EN=590,50kcal • Iskola: EN=787,30kcal • Kiskola: EN=954,90kcal FH=23,40g ZS=22,50g • FH=29,50g ZS=29,60g • FH=33,40g ZS=36,20g SZH=71,20g CK=11,20g • SZH=97,70g CK=19,00g • SZH=142,60g CK=24,20g SO=0,30g Tzs=1,80g • SO=0,80g Tzs=2,40g • SO=1,10g Tzs=2,90g	Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Jegcsaprek; KOLES BUCI GLUTENMENTES; Ovoda: EN=201,90kcal • Iskola: EN=222,70kcal • Kiskola: EN=361,30kcal FH=5,00g ZS=8,40g • FH=7,70g ZS=9,00g • FH=11,40g ZS=13,60g SZH=24,10g CK=0,00g • SZH=25,10g CK=0,00g • SZH=48,50g CK=0,00g SO=1,00g Tzs=1,40g • SO=1,30g Tzs=1,50g • SO=2,20g Tzs=2,20g
CSÜTÖRTÖK 2026.01.01.	Tea citromos; Toast sonkas felvagott (dieta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'glutenmentes'; Ovoda: EN=198,60kcal • Iskola: EN=221,00kcal • Kiskola: EN=368,40kcal FH=2,50g ZS=6,60g • FH=4,50g ZS=7,00g • FH=6,00g ZS=10,00g SZH=32,20g CK=6,30g • SZH=34,80g CK=8,40g • SZH=63,50g CK=11,70g SO=0,60g Tzs=1,10g • SO=1,10g Tzs=1,30g • SO=1,30g Tzs=1,80g	Csontleves 'lisztmentes'; Hentes sertesaragu 'lisztmentes' (11)*; Tort burgonya; Alma; Ovoda: EN=475,40kcal • Iskola: EN=645,30kcal • Kiskola: EN=763,50kcal FH=21,70g ZS=15,50g • FH=30,40g ZS=22,60g • FH=36,60g ZS=26,20g SZH=56,80g CK=1,40g • SZH=73,30g CK=2,00g • SZH=87,30g CK=2,50g SO=0,80g Tzs=1,20g • SO=1,40g Tzs=2,00g • SO=1,90g Tzs=2,10g	Zoldfuszteres harscapastetom (9)*; Kenyer 'glutenmentes'; Uborka; Ovoda: EN=236,20kcal • Iskola: EN=238,60kcal • Kiskola: EN=472,40kcal FH=3,30g ZS=11,90g • FH=3,50g ZS=11,90g • FH=6,60g ZS=23,90g SZH=28,70g CK=1,40g • SZH=29,00g CK=1,40g • SZH=57,20g CK=2,70g SO=0,50g Tzs=1,50g • SO=0,50g Tzs=1,50g • SO=0,90g Tzs=3,10g
PÉNTEK 2026.01.02.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'glutenmentes'; Jegscsaprek; Ovoda: EN=256,10kcal • Iskola: EN=280,90kcal • Kiskola: EN=436,70kcal FH=6,90g ZS=9,30g • FH=8,80g ZS=10,10g • FH=10,80g ZS=13,70g SZH=36,00g CK=10,50g • SZH=38,50g CK=12,80g • SZH=67,20g CK=16,40g SO=0,30g Tzs=2,80g • SO=0,30g Tzs=3,20g • SO=0,40g Tzs=4,00g	Burgonyaleves (tejointes); Csbavagadt 'tej-' tojasmntes'; Zoldbabfozelek tejfos lisztmentes' (2)*; Kenyer 'glutenmentes'; Alma; Ovoda: EN=535,90kcal • Iskola: EN=675,60kcal • Kiskola: EN=892,20kcal FH=18,90g ZS=17,00g • FH=25,90g ZS=21,50g • FH=31,90g ZS=28,40g SZH=72,90g CK=7,60g • SZH=89,70g CK=10,10g • SZH=120,90g CK=12,50g SO=0,10g Tzs=1,50g • SO=0,30g Tzs=1,80g • SO=0,50g Tzs=2,40g	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'glutenmentes'; Ovoda: EN=226,40kcal • Iskola: EN=226,40kcal • Kiskola: EN=421,30kcal FH=0,40g ZS=6,30g • FH=0,40g ZS=6,30g • FH=0,80g ZS=9,10g SZH=41,40g CK=14,50g • SZH=41,40g CK=14,50g • SZH=82,70g CK=29,10g SO=0,10g Tzs=1,00g • SO=0,10g Tzs=1,00g • SO=0,10g Tzs=1,30g
ÉTIAIP VÁLTOZTATÁS JOGÁT FENTARTJUK! JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrárt; CK=Cukor; SO= só; TZS=Telített zsír, Dietetás ételek összetételével, az allergen 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. Szobeli tájékoztatást telefonon a SUL-HOST Kft. dietetikustól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081) SULL-HOST VENDEGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT., 6724 Szeged, Kecskeméti út 4., Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@suli-host.hu Étlap név: 0300A1 Gluténmentes Sull-Host Étkezettési Rendszer 3.0			

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-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
Alma rostoslé 'dobozos' Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves (lisztmentes,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', 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
Bazsalikomos 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
Bolognai halas-tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Örlött 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, Örlött fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,90kcal	16,90g	8,30g	1,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Brassói aprópecsenye csirkehús Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	129,30kcal	16,80g	6,00g	1,30g	0,30g	0,10g	0,20g
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 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Vöröshagyma	187,50kcal	4,50g	2,40g	33,50g	0,10g	0,10g	0,20g
Burgonyaleves (tejmentes) Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	110,30kcal	2,60g	2,20g	18,60g	1,00g	0,00g	0,20g
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
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: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkemájkrém 50g 'Eurofood' 'dupla' Összetétel: Csirke májaskrém 50g	264,00kcal	11,30g	21,90g	4,90g	0,00g	1,30g	5,50g
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
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 leves 'lisztmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	77,90kcal	2,70g	2,20g	11,40g	1,00g	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
Harcspástétom paradicsomos 30g 'dupla' Összetétel: Paradicsomos harcspástétom	201,60kcal	5,30g	18,30g	3,80g	0,10g	0,80g	2,50g
Házi pulykahússokrémmel 'glutén, tejmentes' Összetétel: Liga margarin, Pulykasonka	40,60kcal	4,80g	2,40g	0,00g	0,00g	0,10g	0,60g
Házi zöldséges 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
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
Kakaós csiga gluténmentes Összetétel: Fagy. Kakaós csiga gluténmentes 60g	227,40kcal	2,90g	10,80g	28,20g	0,00g	0,50g	8,40g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,60kcal	1,30g	0,20g	12,70g	8,00g	0,00g	0,00g
Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	275,40kcal	20,70g	8,80g	27,10g	0,20g	0,30g	0,20g
Karalábé leves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	76,40kcal	1,60g	3,10g	10,20g	3,50g	0,20g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, tejmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	113,00kcal	3,10g	2,20g	19,60g	0,20g	0,00g	0,20g
Kenyér 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Szárított élesztő	132,40kcal	0,40g	2,80g	26,40g	1,30g	0,10g	0,30g
Kenyér 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Szárított élesztő	111,80kcal	0,20g	2,80g	21,50g	1,10g	0,00g	0,30g
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
KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES Összetétel: Fagy. köles buci gluténmentes 60g	148,20kcal	2,30g	4,30g	22,80g	0,00g	0,70g	0,50g
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
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, Félzsíros 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 'lisztmentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	106,10kcal	2,20g	3,00g	16,60g	0,90g	0,10g	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
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
Meggy mártás 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	158,50kcal	1,70g	3,90g	28,60g	20,70g	0,20g	0,40g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Milánói makaróni 'lisztmentes' Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes süritett 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
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,70g	0,00g	9,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr sertésszelet 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	181,30kcal	16,80g	12,00g	0,60g	0,10g	0,30g	0,60g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	224,20kcal	2,40g	3,00g	46,20g	0,00g	0,10g	0,20g
Őszibarackleves tejjel 'lisztmentes' Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	105,70kcal	1,20g	0,70g	24,00g	19,90g	0,00g	0,20g
Pápai sonka (diéta) Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,60g	0,00g
Paprikás burgonya sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,90kcal	22,20g	16,40g	39,20g	0,80g	0,10g	1,00g
Paradicsom leves 'lisztmentes' Összetétel: Betű tészta, Csemege paprika, Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Vöröshagyma	103,90kcal	1,90g	0,40g	23,10g	12,50g	0,10g	0,00g
Paradicsom mártás 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett 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
Parajfőzelék tejjel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	157,10kcal	6,40g	5,60g	20,30g	7,60g	0,40g	1,30g
Párizsi csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás	280,00kcal	16,40g	20,00g	7,50g	0,00g	0,30g	2,30g
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
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
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pulykaragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,60kcal	17,30g	9,20g	3,50g	0,40g	0,10g	0,20g
Rakott zöldbab tejfölös Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Őrölt 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, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	223,20kcal	4,80g	6,00g	36,80g	2,10g	0,30g	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 almale 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 pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,60kcal	17,10g	10,20g	1,60g	0,50g	0,30g	0,40g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,00kcal	16,80g	7,40g	0,60g	0,10g	0,00g	0,10g
Sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,70kcal	12,70g	8,60g	1,40g	0,50g	0,30g	0,40g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta	267,10kcal	2,80g	4,20g	53,90g	0,00g	0,10g	0,30g
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,60kcal	16,00g	7,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,20g
Sült virsli sertés 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g
Szarvacsa tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacsa tészta	249,00kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,10g	0,50g
Tarhonyaleves 'lisztmentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,70kcal	1,90g	3,20g	15,40g	1,00g	0,20g	0,30g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tavaszi leves '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, Teafű							
Tea csipkebogyó	20,50kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres							
Tej	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Összetétel: Tej '1,5'							
Tejberizs	296,20kcal	9,30g	3,40g	56,90g	17,20g	0,20g	1,80g
Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5'							
Tejfölös túró (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							
Tököfőzelék tejfölös 'lisztmentes'	153,20kcal	2,80g	5,90g	21,20g	8,40g	0,10g	0,60g
Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
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							
Vadas pulykaapró 'tejmentes'	212,50kcal	17,80g	13,30g	4,50g	0,50g	0,20g	0,60g
Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Vadas sertésszelet	211,80kcal	17,80g	13,60g	3,50g	0,70g	0,20g	0,60g
Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes)	151,20kcal	13,10g	8,70g	4,20g	0,10g	0,30g	0,60g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
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 (gluténmentes)	101,80kcal	3,10g	3,30g	14,10g	2,40g	0,20g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.12.01.-tól 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldbabfőzelék (tej-, lisztmentes)	142,70kcal	4,40g	4,20g	20,40g	5,30g	0,00g	0,50g
Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsó leves 'lisztmentes'	66,50kcal	3,20g	0,40g	12,00g	2,90g	0,10g	0,00g
Összetétel: Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
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 'Liszt-, tejmentes'	206,80kcal	7,80g	4,30g	32,70g	14,00g	0,20g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
Zöldborsós sertésragu	145,60kcal	13,90g	7,70g	4,20g	1,20g	0,20g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom							
Zöldpaprika	6,00kcal	0,40g	0,10g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							
Zöldséges rakott burgonya	352,10kcal	19,30g	11,00g	39,30g	0,20g	0,10g	1,20g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Zöldséges rizses 'pulyka'	219,00kcal	7,70g	7,70g	28,90g	2,00g	0,50g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldségleves 'lisztmentes'	69,90kcal	1,90g	2,70g	9,10g	1,90g	0,20g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							