

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 2025.06.30. Óvoda: EN=616,74kcal FH=52,19g ZS=42,34g SZH=62,37g CK=9,36g SO=4,1g Tzs=5,40g Iskola: EN=678,94kcal FH=55,74g ZS=26,49g SZH=55,07g CK=11,76g SO=4,89g Tzs=7,05g K. Iskola: EN=1178,08kcal FH=102,28g ZS=41,38g SZH=100,34g CK=14,18g SO=8,91g Tzs=9,80g				Óvoda: EN=406,31kcal FH=15,35g ZS=10,20g SZH=61,49g CK=16,75g SO=1,38g Tzs=0,62g Iskola: EN=518,98kcal FH=18,63g ZS=13,02g SZH=79,53g CK=25,66g SO=1,84g Tzs=0,82g K. Iskola: EN=621,05kcal FH=21,73g ZS=15,82g SZH=96,25g CK=32,28g SO=2,16g Tzs=1,09g				Óvoda: EN=557,24kcal FH=46,60g ZS=21,56g SZH=44,54g CK=0,10g SO=4,20g Tzs=2,93g Iskola: EN=557,24kcal FH=46,60g ZS=21,56g SZH=44,54g CK=0,10g SO=4,20g Tzs=2,93g K. Iskola: EN=1114,48kcal FH=93,20g ZS=43,12g SZH=89,08g CK=0,20g SO=8,39g Tzs=5,86g			
Tej (2)*; Főtt virsli (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Kedd 2025.07.01. Óvoda: EN=720,54kcal FH=56,79g ZS=31,54g SZH=62,99g CK=9,30g SO=6,39g Tzs=9,18g Iskola: EN=742,54kcal FH=58,34g ZS=32,29g SZH=55,29g CK=11,60g SO=5,38g Tzs=9,63g K. Iskola: EN=1221,58kcal FH=103,86g ZS=45,40g SZH=100,36g CK=13,94g SO=9,23g Tzs=11,78g				Óvoda: EN=541,15kcal FH=21,86g ZS=20,69g SZH=64,79g CK=2,06g SO=0,37g Tzs=1,22g Iskola: EN=709,61kcal FH=28,15g ZS=27,20g SZH=85,29g CK=5,53g SO=0,76g Tzs=1,64g K. Iskola: EN=852,95kcal FH=31,89g ZS=32,89g SZH=104,21g CK=4,28g SO=0,87g Tzs=2,05g				Óvoda: EN=522,64kcal FH=44,43g ZS=15,94g SZH=50,47g CK=0,04g SO=3,81g Tzs=2,40g Iskola: EN=535,04kcal FH=44,59g ZS=15,94g SZH=53,27g CK=0,04g SO=3,81g Tzs=2,40g K. Iskola: EN=992,08kcal FH=88,58g ZS=28,38g SZH=96,04g CK=0,08g SO=7,61g Tzs=4,10g			
Tej (2)*; Taurus Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Szerda 2025.07.02. Óvoda: EN=647,34kcal FH=52,90g ZS=25,59g SZH=62,12g CK=9,27g SO=4,48g Tzs=6,98g Iskola: EN=716,54kcal FH=56,26g ZS=30,78g SZH=54,32g CK=11,56g SO=4,85g Tzs=9,28g K. Iskola: EN=1195,58kcal FH=101,80g ZS=43,97g SZH=99,59g CK=13,93g SO=8,70g Tzs=11,43g				Óvoda: EN=586,44kcal FH=38,25g ZS=20,30g SZH=64,92g CK=15,94g SO=1,49g Tzs=1,75g Iskola: EN=694,29kcal FH=43,70g ZS=24,31g SZH=65,76g CK=21,83g SO=1,75g Tzs=2,07g K. Iskola: EN=924,95kcal FH=61,96g ZS=28,68g SZH=93,77g CK=29,83g SO=2,91g Tzs=2,54g				Óvoda: EN=185,70kcal FH=2,70g ZS=7,97g SZH=23,70g CK=0,00g SO=0,72g Tzs=1,24g Iskola: EN=189,70kcal FH=2,94g ZS=7,97g SZH=24,30g CK=0,00g SO=0,72g Tzs=1,24g K. Iskola: EN=339,90kcal FH=5,40g ZS=12,32g SZH=47,40g CK=0,00g SO=1,44g Tzs=1,78g			
Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Csütörtök 2025.07.03. Óvoda: EN=505,91kcal FH=46,92g ZS=13,81g SZH=48,67g CK=5,13g SO=3,84g Tzs=1,70g Iskola: EN=535,05kcal FH=49,10g ZS=14,80g SZH=51,33g CK=7,20g SO=3,84g Tzs=1,70g K. Iskola: EN=1007,85kcal FH=93,84g ZS=27,61g SZH=96,39g CK=9,28g SO=7,61g Tzs=3,40g				Óvoda: EN=476,01kcal FH=23,85g ZS=12,98g SZH=61,06g CK=12,82g SO=0,42g Tzs=0,64g Iskola: EN=615,79kcal FH=29,73g ZS=17,60g SZH=76,49g CK=18,41g SO=0,84g Tzs=0,94g K. Iskola: EN=725,35kcal FH=33,79g ZS=20,08g SZH=95,13g CK=22,43g SO=1,15g Tzs=1,11g				Óvoda: EN=545,74kcal FH=44,43g ZS=15,94g SZH=55,97g CK=0,04g SO=3,81g Tzs=2,40g Iskola: EN=566,54kcal FH=44,59g ZS=15,94g SZH=50,77g CK=0,04g SO=3,81g Tzs=2,40g K. Iskola: EN=1023,58kcal FH=88,58g ZS=28,38g SZH=103,54g CK=0,08g SO=7,61g Tzs=4,10g			
Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika; Péntek 2025.07.04. Óvoda: EN=584,54kcal FH=49,15g ZS=21,28g SZH=49,37g CK=5,74g SO=3,98g Tzs=5,85g Iskola: EN=586,54kcal FH=49,39g ZS=21,34g SZH=49,97g CK=5,74g SO=3,98g Tzs=5,85g K. Iskola: EN=1047,68kcal FH=93,50g ZS=33,81g SZH=93,04g CK=5,78g SO=7,76g Tzs=7,55g				Óvoda: EN=632,09kcal FH=28,40g ZS=32,15g SZH=63,82g CK=9,68g SO=1,50g Tzs=2,00g Iskola: EN=795,66kcal FH=33,58g ZS=41,65g SZH=67,08g CK=12,68g SO=1,90g Tzs=2,51g K. Iskola: EN=1001,70kcal FH=49,38g ZS=46,76g SZH=90,48g CK=15,75g SO=3,18g Tzs=2,89g				Óvoda: EN=551,04kcal FH=43,98g ZS=15,94g SZH=57,77g CK=13,29g SO=3,81g Tzs=2,40g Iskola: EN=551,04kcal FH=43,98g ZS=15,94g SZH=57,77g CK=13,29g SO=3,81g Tzs=2,40g K. Iskola: EN=1070,58kcal FH=87,98g ZS=28,38g SZH=115,54g CK=26,58g SO=7,61g Tzs=4,10g			
Étlap váltóztatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk Süli-Host Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO ₂ ; 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=Múster; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csalagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Pulverizátorok Süli-Host Vendéglátó és Szolgáltató Kft. 6724 Szeged, Kengyértéri út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@suli-host.hu Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oivi.segedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-635-3081) Süli-Host Ékeztetési Rendszer 3.0				Étlap név: 0300A1 Gluténmentes							

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
HÉTFŐ 2025.07.07.		Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;		Gulyás leves sertés hússal; Kakaós csiga gluténmentes; Alma;	
KEDD 2025.07.08.		Tej (2)*; Házi zöldséges sonkakrém 'tej-gluténmentes'; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;		Karalábé leves 'lisztmentes'; Húsgombóc sült tojással; Paradicsom mártás 'lisztmentes' (5)*; Főtt burgonya;	
SZERDA 2025.07.09.		Toast sonkás felvágott (diéta); Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldséges (9)*; Riz-bizi;	
CSÜTÖRTÖK 2025.07.10.		Tea citromos; Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes';		Almaleves (lisztmentes, tejes) (2)*; Bazsalikomos csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;	
PÉNTEK 2025.07.11.		Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Zöldbab leves (gluténmentes); Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;	
Ovoda: EN=582, 54kcal FH=50,55g ZS=19,03g SZH=52,87g CK=9,24g SÓ=4,01g TZS=4,20g		Iskola: EN=608, 54kcal FH=52,24g ZS=19,84g SZH=55,77g CK=11,54g SÓ=4,06g TZS=4,65g		K.Iskola: EN=1.089, 58kcal FH=98,00g ZS=33,06g SZH=101,14g CK=13,88g SÓ=7,91g TZS=6,80g	
Ovoda: EN=580, 70kcal FH=52,60g ZS=17,81g SZH=53,20g CK=9,29g SÓ=4,59g TZS=4,23g		Iskola: EN=612, 16kcal FH=55,39g ZS=18,76g SZH=56,11g CK=11,59g SÓ=4,89g TZS=4,75g		K.Iskola: EN=1.099, 40kcal FH=102,06g ZS=32,13g SZH=101,76g CK=13,83g SÓ=8,99g TZS=6,97g	
Ovoda: EN=523, 02kcal FH=46,05g ZS=16,28g SZH=48,48g CK=5,07g SÓ=4,31g TZS=2,53g		Iskola: EN=545, 26kcal FH=48,11g ZS=16,63g SZH=51,18g CK=7,09g SÓ=4,81g TZS=2,67g		K.Iskola: EN=1.017, 42kcal FH=93,13g ZS=29,24g SZH=96,29g CK=9,14g SÓ=8,86g TZS=4,43g	
Ovoda: EN=520, 84kcal FH=26,42g ZS=17,37g SZH=63,09g CK=2,17g SÓ=0,12g TZS=1,18g		Iskola: EN=586, 12kcal FH=21,18g ZS=22,25g SZH=73,74g CK=5,11g SÓ=1,79g TZS=2,31g		K.Iskola: EN=689, 60kcal FH=25,80g ZS=26,36g SZH=87,85g CK=6,63g SÓ=2,36g TZS=2,75g	
Ovoda: EN=535, 82kcal FH=21,73g ZS=19,48g SZH=62,32g CK=2,88g SÓ=0,59g TZS=1,98g		Iskola: EN=699, 60kcal FH=28,02g ZS=27,26g SZH=77,92g CK=3,30g SÓ=1,00g TZS=2,73g		K.Iskola: EN=805, 83kcal FH=32,04g ZS=30,99g SZH=80,75g CK=3,78g SÓ=1,09g TZS=3,16g	
Ovoda: EN=567, 84kcal FH=46,66g ZS=21,59g SZH=44,66g CK=0,10g SÓ=4,20g TZS=2,93g		Iskola: EN=563, 34kcal FH=48,31g ZS=21,54g SZH=44,46g CK=0,13g SÓ=4,69g TZS=4,48g		K.Iskola: EN=1.038, 78kcal FH=83,36g ZS=35,37g SZH=87,64g CK=0,18g SÓ=8,71g TZS=6,70g	
Ovoda: EN=557, 84kcal FH=46,66g ZS=21,59g SZH=44,66g CK=0,10g SÓ=4,20g TZS=2,93g		Iskola: EN=567, 84kcal FH=46,66g ZS=21,59g SZH=44,66g CK=0,10g SÓ=4,20g TZS=2,93g		K.Iskola: EN=1.115, 68kcal FH=83,32g ZS=43,18g SZH=89,32g CK=0,20g SÓ=8,39g TZS=5,66g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

0300A1 Gluténmentes

Étlap név:

Tápanyagtartalom: EN=Számlított 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=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer
Szegeci OVI (www.oivi.hu) honlapon megtalálható, NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapon megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusi kért az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Őszibarackleves tejjel 'lisztmentes' (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;		Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;	
2025.07.14. Hétfő		2025.07.15. Kedd		2025.07.16. Szerda	
Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;		Zöldségyleves 'lisztmentes'; Sertés sült; Burgonyafőzelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';		Tavaszi leves 'lisztmentes'; Csirkepörkölt; Szarvascska tészta gluténment; Káposzta salátája;	
Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Csonthéves 'lisztmentes'; Hentes sertésragu 'lisztmentes' (11)*; Tört burgonya; Alma;		Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	
2025.07.17. Csütörtök		2025.07.18. Péntek		2025.07.19. Szombat	
Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Jégcsaprettek;		Burgonyaleves (tejmentes); Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes'; Zöldbabfőzelék tejfőös 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	



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

Étlap név:
0300A1 Gluténmentes

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=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítósók

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)

Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
	Tea csipkebogvő; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';	Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Rizseshús 'sertés';	Tejfőös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;
HÉTFŐ 2025.07.21.	Övoda: EN=577,72kcal FH=46,60g ZS=21,56g SZH=49,58g CK=5,13g SÓ=4,20g TZS=2,99g Iskola: EN=585,96kcal FH=46,60g ZS=22,56g SZH=51,60g CK=7,15g SÓ=4,20g TZS=2,99g K. Iskola: EN=1.151,32kcal FH=83,20g ZS=43,12g SZH=98,15g CK=9,26g SÓ=8,39g TZS=5,86g	Övoda: EN=377,87kcal FH=17,15g ZS=10,44g SZH=61,98g CK=1,91g SÓ=0,67g TZS=0,65g Iskola: EN=467,47kcal FH=21,01g ZS=13,32g SZH=63,58g CK=2,54g SÓ=0,98g TZS=0,86g K. Iskola: EN=548,20kcal FH=24,66g ZS=16,15g SZH=73,25g CK=3,04g SÓ=1,00g TZS=1,07g	Övoda: EN=487,54kcal FH=46,62g ZS=13,88g SZH=44,32g CK=0,04g SÓ=3,82g TZS=1,70g Iskola: EN=517,24kcal FH=48,60g ZS=15,64g SZH=45,62g CK=0,04g SÓ=3,82g TZS=1,70g K. Iskola: EN=989,28kcal FH=93,58g ZS=28,96g SZH=89,04g CK=0,08g SÓ=7,62g TZS=3,40g
KEDD 2025.07.22.	Tej (2)*; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka; Övoda: EN=618,02kcal FH=54,78g ZS=21,15g SZH=52,61g CK=9,29g SÓ=4,10g TZS=4,30g Iskola: EN=676,40kcal FH=58,65g ZS=22,68g SZH=55,29g CK=11,58g SÓ=4,15g TZS=4,95g K. Iskola: EN=1.182,45kcal FH=105,99g ZS=39,93g SZH=100,57g CK=13,84g SÓ=8,02g TZS=7,32g	Csontleves 'lisztmentes'; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek ingyen (5)*; Párolt rizs; Övoda: EN=510,90kcal FH=24,48g ZS=20,48g SZH=55,28g CK=1,35g SÓ=0,18g TZS=1,27g Iskola: EN=666,32kcal FH=30,99g ZS=25,39g SZH=76,89g CK=1,90g SÓ=0,41g TZS=1,59g K. Iskola: EN=797,42kcal FH=35,32g ZS=30,61g SZH=92,27g CK=2,38g SÓ=0,62g TZS=1,99g	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Övoda: EN=551,04kcal FH=43,98g ZS=15,94g SZH=57,77g CK=13,29g SÓ=3,81g TZS=2,40g Iskola: EN=551,04kcal FH=43,99g ZS=15,94g SZH=57,77g CK=13,29g SÓ=3,81g TZS=2,40g K. Iskola: EN=1.070,58kcal FH=87,98g ZS=28,38g SZH=115,54g CK=26,58g SÓ=7,61g TZS=4,10g
SZERDA 2025.07.23.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Övoda: EN=670,74kcal FH=51,79g ZS=22,84g SZH=51,92g CK=0,04g SÓ=4,29g TZS=6,90g Iskola: EN=702,14kcal FH=54,39g ZS=25,14g SZH=51,97g CK=0,04g SÓ=4,45g TZS=8,40g K. Iskola: EN=1.190,58kcal FH=100,98g ZS=39,88g SZH=94,79g CK=0,08g SÓ=8,41g TZS=11,60g	Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék tejles (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Övoda: EN=617,47kcal FH=38,02g ZS=19,96g SZH=62,76g CK=16,96g SÓ=1,46g TZS=2,14g Iskola: EN=748,94kcal FH=41,37g ZS=24,53g SZH=76,91g CK=20,76g SÓ=1,88g TZS=2,71g K. Iskola: EN=975,75kcal FH=62,88g ZS=28,92g SZH=103,25g CK=24,55g SÓ=2,85g TZS=3,35g	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes'; Jégcsapretek; Övoda: EN=540,44kcal FH=47,71g ZS=19,04g SZH=44,60g CK=0,04g SÓ=4,20g TZS=3,35g Iskola: EN=543,24kcal FH=47,93g ZS=19,08g SZH=44,64g CK=0,04g SÓ=4,20g TZS=3,35g K. Iskola: EN=1.080,88kcal FH=95,42g ZS=38,08g SZH=89,20g CK=0,08g SÓ=8,39g TZS=6,70g
CSÜTÖRTÖK 2025.07.24.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma; Övoda: EN=610,64kcal FH=50,63g ZS=18,94g SZH=59,67g CK=9,24g SÓ=4,01g TZS=4,20g Iskola: EN=645,04kcal FH=52,34g ZS=19,69g SZH=64,77g CK=11,54g SÓ=4,06g TZS=4,65g K. Iskola: EN=1.124,08kcal FH=97,86g ZS=42,88g SZH=109,84g CK=13,88g SÓ=7,91g TZS=6,80g	Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'gluténmentes'; Övoda: EN=558,43kcal FH=28,48g ZS=11,62g SZH=80,42g CK=18,40g SÓ=2,89g TZS=1,19g Iskola: EN=671,20kcal FH=32,54g ZS=13,93g SZH=86,17g CK=23,52g SÓ=3,41g TZS=1,38g K. Iskola: EN=882,78kcal FH=49,16g ZS=15,18g SZH=130,55g CK=30,67g SÓ=5,01g TZS=1,58g	Petrezselymes túrókrém (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Övoda: EN=481,60kcal FH=46,26g ZS=13,79g SZH=43,42g CK=0,04g SÓ=3,82g TZS=1,70g Iskola: EN=507,43kcal FH=48,00g ZS=15,49g SZH=44,12g CK=0,04g SÓ=3,82g TZS=1,70g K. Iskola: EN=977,40kcal FH=92,87g ZS=28,78g SZH=87,24g CK=0,08g SÓ=7,62g TZS=3,40g
PÉNTEK 2025.07.25.	Tea citromos; Zala Koméla; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Övoda: EN=547,86kcal FH=46,59g ZS=18,94g SZH=48,13g CK=5,13g SÓ=4,14g TZS=3,48g Iskola: EN=594,82kcal FH=49,19g ZS=21,94g SZH=50,48g CK=7,19g SÓ=4,47g TZS=4,56g K. Iskola: EN=1.079,16kcal FH=94,48g ZS=35,88g SZH=95,38g CK=9,29g SÓ=8,43g TZS=6,80g	Zöldborsó leves 'lisztmentes'; Milánói makaróni 'lisztmentes'; Sajtészorlat (2)*; Alma; Övoda: EN=605,37kcal FH=22,36g ZS=22,35g SZH=51,79g CK=11,91g SÓ=0,48g TZS=2,83g Iskola: EN=803,58kcal FH=29,55g ZS=30,22g SZH=99,54g CK=15,44g SÓ=0,72g TZS=3,55g K. Iskola: EN=933,62kcal FH=33,33g ZS=33,59g SZH=120,11g CK=18,60g SÓ=0,75g TZS=3,62g	Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zöldpaprika; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES; Övoda: EN=309,70kcal FH=9,50g ZS=13,51g SZH=34,30g CK=0,00g SÓ=0,72g TZS=1,24g Iskola: EN=313,70kcal FH=9,74g ZS=13,57g SZH=34,90g CK=0,00g SÓ=0,72g TZS=1,24g K. Iskola: EN=463,90kcal FH=12,20g ZS=17,92g SZH=58,00g CK=0,00g SÓ=1,44g TZS=1,78g
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk  Süli - Host Vendéglátó és Szolgáltató Kft. 6724 Szeged, Kenyérutcai út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@suli-host.hu Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.suli-host.hu) honlapon megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081) Étlap név: 0300A1 Gluténmentes Süli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0 Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SO; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rakétélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek			

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.07.01.-től 2025.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma mártás 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	128,58kcal	1,16g	2,06g	25,10g	17,10g	0,03g	0,20g
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%'	120,57kcal	1,72g	0,61g	26,10g	21,28g	0,06g	0,27g
Aprópecsenye sertés 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,29kcal	16,89g	8,33g	1,09g	0,34g	0,06g	0,20g
Bácskai rizseshús sertés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	312,87kcal	13,82g	9,99g	40,72g	0,25g	0,45g	0,61g
Baromfi párizsi (diéta) Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
Bazsalikomos csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,81g	6,93g	0,94g	0,21g	0,03g	0,30g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,06g	0,20g
Brassói aprópecsenye csirkehús Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	129,32kcal	16,85g	6,01g	1,29g	0,34g	0,06g	0,20g
Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes' Összetétel: Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	67,91kcal	3,48g	0,52g	11,50g	1,66g	0,22g	0,04g
Bugaci sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kóménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,25kcal	13,20g	8,24g	3,72g	0,51g	0,25g	0,82g
Burgonyafőzelék 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Vöröshagyma	187,54kcal	4,54g	2,39g	33,46g	0,13g	0,15g	0,20g
Burgonyaleves (tejmentes) Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kóménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	110,30kcal	2,62g	2,22g	18,63g	0,98g	0,04g	0,22g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,03g	0,00g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,36g	0,06g	1,44g	1,14g	0,90g	0,00g
Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes' Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	131,52kcal	11,07g	7,27g	4,61g	0,21g	0,01g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.07.01.-tól 2025.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,58g	0,86g	0,00g	0,30g	0,16g
Csirkemájkrém 30g Összetétel: Csirke májaskrém 30g	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
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	186,09kcal	17,14g	11,63g	2,30g	0,68g	0,06g	0,82g
Csontleves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsá tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,58kcal	1,03g	2,12g	8,94g	0,97g	0,05g	0,22g
Darásmetélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	465,83kcal	4,47g	8,26g	92,24g	32,00g	0,47g	0,70g
Dzsem 'mini' 'dupla' Összetétel: Sárgabarack dzsem	125,00kcal	0,00g	0,00g	30,00g	26,50g	0,00g	0,00g
Finomfőzelék tejés Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	201,98kcal	7,31g	3,62g	33,09g	16,04g	0,13g	0,63g
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	221,16kcal	5,00g	4,28g	36,80g	0,00g	0,30g	0,40g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,03g	0,00g
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Frankfurti leves liszt-tejmentes Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Virsli, Vöröshagyma	151,21kcal	5,46g	8,44g	12,71g	0,56g	0,82g	2,70g
Gombás sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,88kcal	13,22g	8,57g	0,81g	0,25g	0,30g	0,40g
Gulyás leves sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,59kcal	10,38g	9,14g	15,04g	1,04g	0,06g	0,63g
Házi pulykahúskrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'	69,38kcal	4,29g	5,68g	0,13g	0,05g	0,09g	0,80g
Házi pulykahússokrém 'glutén, tejmentes' Összetétel: Liga margarin, Pulykasonka	40,60kcal	4,85g	2,40g	0,05g	0,05g	0,08g	0,60g
Házi zöldséges sonkakrém 'tej-gluténmentes' Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet, Liga margarin, Petrezselyem zöld	32,06kcal	2,11g	2,35g	0,73g	0,05g	0,58g	0,73g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.07.01.-től 2025.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hentes sertésragu 'lisztmentes' Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Pápai sonka, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	142,96kcal	15,31g	7,25g	3,19g	0,32g	0,50g	0,41g
Húsgombóc sült tojásment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	218,27kcal	9,72g	13,90g	12,36g	0,13g	0,03g	0,20g
Húsos tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Vöröshagyma	420,14kcal	12,97g	19,23g	46,94g	0,25g	0,45g	0,40g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Kakaós csiga gluténmentes Összetétel: Fagy. Kakaós csiga gluténmentes 60g	227,40kcal	2,88g	10,80g	28,20g	0,00g	0,54g	8,40g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,56kcal	1,30g	0,17g	12,69g	8,00g	0,03g	0,01g
Karalábé leves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	76,36kcal	1,57g	3,08g	10,19g	3,54g	0,24g	0,33g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kenyér 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Száritott élesztő	457,04kcal	43,99g	12,44g	42,77g	0,04g	3,81g	1,70g
Kenyér 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Száritott élesztő	157,14kcal	12,57g	6,31g	12,64g	0,03g	1,10g	0,79g
Kertész leves (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kiskocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,31kcal	1,26g	2,97g	7,37g	1,41g	0,06g	0,31g
KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES Összetétel: Fagy. köles buci gluténmentes 60g	148,20kcal	2,34g	4,32g	22,80g	0,00g	0,72g	0,54g
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	264,07kcal	6,89g	9,83g	36,06g	0,23g	0,03g	0,60g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,83kcal	17,01g	10,13g	0,68g	0,13g	0,30g	0,30g
Körözött 'házi' Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,15kcal	2,93g	1,37g	0,84g	0,04g	0,03g	0,00g
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,44g	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	222,06kcal	4,53g	5,92g	37,09g	0,83g	0,03g	0,64g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.07.01.-tól 2025.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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	105,78kcal	2,14g	2,99g	16,53g	0,89g	0,23g	0,53g
Meggyleves 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	85,04kcal	1,16g	0,15g	19,33g	15,35g	0,03g	0,00g
Milánói makaróni 'lisztmentes' Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	457,68kcal	14,84g	18,51g	56,03g	8,98g	0,18g	0,34g
Mini dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Mini méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Mustáros sertésszelet (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	207,16kcal	17,35g	13,26g	3,65g	0,34g	0,01g	0,70g
Natúr sertésszelet 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	181,33kcal	16,83g	12,00g	0,60g	0,13g	0,30g	0,60g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	224,18kcal	2,40g	3,04g	46,20g	0,00g	0,15g	0,20g
Ősziarackleves tejjel 'lisztmentes' Összetétel: Fagy. ősziarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	105,65kcal	1,21g	0,68g	23,99g	19,90g	0,04g	0,17g
Pápai sonka (diéta) Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,58g	0,00g
Paprikás burgonya sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,15g	1,02g
Paradicsom leves 'lisztmentes' Összetétel: Betűt tészta, Csemege paprika, Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	103,93kcal	1,93g	0,37g	23,06g	12,48g	0,06g	0,03g
Paradicsom mártás 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	137,61kcal	3,31g	2,32g	25,70g	15,04g	0,10g	0,26g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Párizsi csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás	279,98kcal	16,44g	19,97g	7,47g	0,04g	0,33g	2,27g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,51kcal	2,50g	3,50g	31,87g	0,04g	0,06g	0,35g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	278,78kcal	3,75g	7,78g	47,86g	0,09g	0,09g	0,80g
Párolt zöldségek inyenc Összetétel: Fagy. inyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	73,66kcal	3,60g	1,60g	10,80g	0,00g	0,06g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.07.01.-től 2025.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	254,64kcal	5,02g	7,96g	36,82g	0,00g	0,15g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	314,56kcal	3,83g	11,47g	48,43g	0,34g	0,15g	1,20g
Petrezselymes túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,56kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Pirított kukoricadara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'	120,74kcal	2,00g	6,12g	14,00g	0,00g	0,06g	0,60g
Pizzás csiga 60g GLUTÉNMENTES Összetétel: Fagy. Pizzás csiga 60 g GLUTÉNMENTES	147,60kcal	1,80g	6,78g	18,00g	0,48g	0,60g	5,40g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Pulykaragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,57kcal	17,33g	9,24g	3,54g	0,44g	0,15g	0,21g
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	369,74kcal	23,91g	14,80g	30,88g	3,86g	0,56g	2,57g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	223,23kcal	4,79g	5,96g	36,77g	2,09g	0,31g	0,63g
Rizseshús 'sertés' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	309,96kcal	13,67g	9,93g	40,48g	0,25g	0,45g	0,60g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	143,56kcal	9,39g	9,80g	4,31g	0,00g	0,90g	1,00g
Rostos almalé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Rostos ivólé 100% narancs Összetétel: 100%-os narancs 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	347,66kcal	9,58g	13,03g	47,13g	0,00g	0,44g	4,15g
Sajtszórát Összetétel: Trappista sajt	47,10kcal	3,90g	3,45g	0,08g	0,00g	0,24g	2,25g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,01g	0,10g
Sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,72kcal	12,73g	8,55g	1,36g	0,51g	0,30g	0,41g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta	267,07kcal	2,80g	4,16g	53,90g	0,00g	0,15g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.07.01.-től 2025.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,58kcal	16,00g	7,04g	0,50g	0,00g	0,01g	0,20g
Sült hal kukoricadarával Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	100,44kcal	9,60g	4,32g	5,61g	0,00g	0,85g	0,40g
Sült virsli sertés 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,05kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,15g	0,50g
Szilvaleves 'tejmentes' Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	92,44kcal	0,75g	0,13g	21,53g	17,22g	0,01g	0,00g
Tarhonyaleves 'lisztmentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,71kcal	1,87g	3,17g	15,38g	1,02g	0,18g	0,32g
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	1,86g	3,17g	15,21g	0,93g	0,18g	0,32g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes) Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	34,40kcal	1,91g	2,77g	0,43g	0,05g	0,44g	1,04g
Tavaszi leves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	96,82kcal	2,56g	4,93g	10,01g	2,46g	0,09g	0,53g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	20,72kcal	0,00g	0,00g	5,06g	5,05g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	20,48kcal	0,00g	0,00g	5,04g	5,03g	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	3,35g	56,90g	17,20g	0,20g	1,80g
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
Tökfőzelék tejfölös 'lisztmentes' Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	153,20kcal	2,79g	5,93g	21,24g	8,38g	0,08g	0,64g
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,67kcal	5,03g	6,12g	37,01g	0,09g	0,30g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.07.01.-től 2025.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,15g	0,00g	0,48g	4,50g
Uborka Összetétel: Kigýó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Vadas sertésszelet Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	211,76kcal	17,80g	13,56g	3,52g	0,65g	0,17g	0,61g
Vagdalt pogácsa burgonyás Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,15g	0,26g
Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,06g	0,26g
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
Zellerkrémleves 'tejmentes' Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,13kcal	1,87g	1,43g	10,36g	1,68g	0,10g	0,16g
Zöldbab leves (gluténmentes) Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	101,82kcal	3,07g	3,28g	14,07g	2,37g	0,19g	0,36g
Zöldbabfőzelék tejfőls 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	148,24kcal	4,58g	4,71g	20,53g	5,28g	0,07g	0,47g
Zöldborsó leves 'lisztmentes' Összetétel: Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	66,49kcal	3,18g	0,39g	11,99g	2,93g	0,05g	0,05g
Zöldborsófőzelék 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'	206,82kcal	7,76g	4,29g	32,68g	14,00g	0,17g	0,48g
Zöldborsófőzelék tejjel 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	224,42kcal	9,00g	4,89g	34,52g	15,84g	0,21g	0,84g
Zöldborsós sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,57kcal	13,90g	7,72g	4,20g	1,17g	0,15g	0,32g
Zöldfűszeres harcsapástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,36g	0,09g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldséges rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	352,10kcal	19,29g	11,04g	39,28g	0,17g	0,11g	1,15g
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	1,91g	2,65g	9,11g	1,91g	0,21g	0,28g