

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'gluténmentes';		Tárkonyos csirkeraguleves (gluténmentes); Pizzás csiga 60g GLUTÉNMENTES; Alma;		Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	
HÉTFŐ 2025.09.29.		Kedd 2025.09.30.		Szerda 2025.10.01.	
Övoda: EN=645,20kcal FH=52,80g ZS=24,50g SZH=53,80g CK=9,30g SÓ=4,40g TZS=4,70g		Övoda: EN=300,30kcal FH=13,50g ZS=11,40g SZH=33,00g CK=1,50g SÓ=0,90g TZS=6,60g		Övoda: EN=457,10kcal FH=22,10g ZS=13,60g SZH=59,10g CK=6,40g SÓ=0,30g TZS=0,90g	
Iskola: EN=667,20kcal FH=54,40g ZS=25,30g SZH=56,10g CK=11,60g SÓ=4,40g TZS=5,10g		Iskola: EN=349,20kcal FH=16,30g ZS=13,00g SZH=38,80g CK=2,10g SÓ=1,10g TZS=5,70g		Iskola: EN=573,70kcal FH=27,90g ZS=17,70g SZH=72,50g CK=7,90g SÓ=0,70g TZS=1,20g	
K. Iskola: EN=1.246,50kcal FH=102,50g ZS=47,60g SZH=102,80g CK=14,00g SÓ=8,70g TZS=8,60g		K. Iskola: EN=531,50kcal FH=20,50g ZS=21,30g SZH=69,50g CK=3,20g SÓ=1,90g TZS=11,20g		K. Iskola: EN=703,70kcal FH=31,70g ZS=21,00g SZH=92,90g CK=9,50g SÓ=0,80g TZS=1,40g	
Rostos almale; Körözött 'házi' (2)*; Kenyer 'gluténmentes'; Uborka;		Csontleves 'lisztmentes'; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyer 'gluténmentes';		Zöldségleves 'lisztmentes'; Tarhonyás csirke 'lisztmentes'; Uborkasaláta;	
Övoda: EN=576,70kcal FH=47,20g ZS=13,80g SZH=53,10g CK=0,00g SÓ=3,80g TZS=1,70g		Övoda: EN=573,80kcal FH=28,70g ZS=27,50g SZH=50,90g CK=12,30g SÓ=1,30g TZS=1,50g		Övoda: EN=272,70kcal FH=7,40g ZS=13,20g SZH=28,80g CK=6,00g SÓ=0,90g TZS=4,80g	
Iskola: EN=599,90kcal FH=64,50g ZS=27,70g SZH=97,30g CK=0,20g SÓ=7,70g TZS=3,40g		Iskola: EN=707,10kcal FH=33,80g ZS=34,90g SZH=62,00g CK=15,30g SÓ=1,50g TZS=1,70g		Iskola: EN=272,70kcal FH=7,40g ZS=13,20g SZH=28,80g CK=6,00g SÓ=0,90g TZS=4,80g	
K. Iskola: EN=1.066,00kcal FH=94,50g ZS=27,70g SZH=97,30g CK=0,20g SÓ=7,70g TZS=3,40g		K. Iskola: EN=907,60kcal FH=49,30g ZS=39,70g SZH=85,40g CK=18,30g SÓ=2,90g TZS=2,20g		K. Iskola: EN=420,90kcal FH=9,80g ZS=17,50g SZH=51,60g CK=6,00g SÓ=1,80g TZS=5,40g	
Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';		Zöldségleves 'lisztmentes'; Tarhonyás csirke 'lisztmentes'; Uborkasaláta;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; GLUTÉNMENTES;	
Övoda: EN=523,00kcal FH=46,10g ZS=16,20g SZH=48,50g CK=5,00g SÓ=4,30g TZS=2,50g		Övoda: EN=457,10kcal FH=22,10g ZS=13,60g SZH=59,10g CK=6,40g SÓ=0,30g TZS=0,90g		Övoda: EN=272,70kcal FH=7,40g ZS=13,20g SZH=28,80g CK=6,00g SÓ=0,90g TZS=4,80g	
Iskola: EN=545,20kcal FH=48,10g ZS=16,60g SZH=51,20g CK=7,00g SÓ=4,80g TZS=2,70g		Iskola: EN=573,70kcal FH=27,90g ZS=17,70g SZH=72,50g CK=7,90g SÓ=0,70g TZS=1,20g		Iskola: EN=272,70kcal FH=7,40g ZS=13,20g SZH=28,80g CK=6,00g SÓ=0,90g TZS=4,80g	
K. Iskola: EN=1.017,40kcal FH=93,20g ZS=29,30g SZH=96,30g CK=9,20g SÓ=8,80g TZS=4,40g		K. Iskola: EN=703,70kcal FH=31,70g ZS=21,00g SZH=92,90g CK=9,50g SÓ=0,80g TZS=1,40g		K. Iskola: EN=420,90kcal FH=9,80g ZS=17,50g SZH=51,60g CK=6,00g SÓ=1,80g TZS=5,40g	
Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';		Szilvaleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi; Kenyer 'gluténmentes'; Alma;		Körte; Bebo margarin 10g; 'gluténmentes';	
Övoda: EN=670,70kcal FH=58,00g ZS=25,80g SZH=52,20g CK=9,20g SÓ=4,50g TZS=8,70g		Övoda: EN=609,30kcal FH=28,00g ZS=16,60g SZH=55,10g CK=19,30g SÓ=2,30g TZS=1,80g		Övoda: EN=545,70kcal FH=44,40g ZS=15,80g SZH=56,00g CK=0,00g SÓ=3,80g TZS=2,40g	
Iskola: EN=724,10kcal FH=62,20g ZS=28,90g SZH=54,50g CK=11,50g SÓ=4,60g TZS=10,60g		Iskola: EN=770,90kcal FH=33,10g ZS=19,80g SZH=12,60g CK=25,10g SÓ=2,60g TZS=2,10g		Iskola: EN=566,50kcal FH=44,60g ZS=15,80g SZH=60,80g CK=0,00g SÓ=3,80g TZS=2,40g	
K. Iskola: EN=1.234,60kcal FH=110,30g ZS=44,40g SZH=99,50g CK=13,90g SÓ=8,70g TZS=14,30g		K. Iskola: EN=983,60kcal FH=49,90g ZS=21,80g SZH=144,10g CK=33,00g SÓ=4,10g TZS=2,50g		K. Iskola: EN=1.023,60kcal FH=88,60g ZS=28,40g SZH=103,50g CK=0,10g SÓ=7,60g TZS=4,10g	
Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes'; Zöldpaprika;		Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás sajos csirkerecomb (2)*; Burgonyapüré natur;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'gluténmentes';	
Övoda: EN=584,50kcal FH=49,20g ZS=21,20g SZH=48,40g CK=5,70g SÓ=4,00g TZS=5,80g		Övoda: EN=510,40kcal FH=28,90g ZS=12,70g SZH=64,30g CK=6,10g SÓ=0,60g TZS=1,90g		Övoda: EN=551,00kcal FH=44,00g ZS=15,80g SZH=57,80g CK=13,20g SÓ=3,80g TZS=2,40g	
Iskola: EN=588,50kcal FH=49,40g ZS=21,30g SZH=50,00g CK=5,70g SÓ=4,00g TZS=5,80g		Iskola: EN=672,70kcal FH=38,50g ZS=17,90g SZH=82,20g CK=7,70g SÓ=1,10g TZS=3,60g		Iskola: EN=551,00kcal FH=44,00g ZS=15,80g SZH=57,80g CK=13,20g SÓ=3,80g TZS=2,40g	
K. Iskola: EN=1.047,60kcal FH=93,50g ZS=33,80g SZH=93,00g CK=5,80g SÓ=7,80g TZS=7,50g		K. Iskola: EN=784,70kcal FH=43,10g ZS=20,30g SZH=98,80g CK=9,20g SÓ=1,10g TZS=3,70g		K. Iskola: EN=1.070,60kcal FH=88,00g ZS=28,40g SZH=115,50g CK=26,60g SÓ=7,60g TZS=4,10g	
PÉNTEK 2025.10.03.		SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kenyéregyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016		Étlap név: 0300A1 Gluténmentes	
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk		SULI-HOST 6724 Szeged, Kenyéregyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016		Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0	
Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír.		Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oiv.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 (+36-30-535-3087)		Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0	
(*) Allergének: 1=Glutén, 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillegfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek					

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!



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

Étlap név:
0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;
TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Pinhatesűtök

Dietás 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. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-635-3081)
Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';		Gulyás leves sertéshússal; Tejberizs (2)*; Alma;		Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
HÉTFŐ 2025.10.06.		Kedd 2025.10.07.		Szerda 2025.10.08.	
Ovoda: EN=650,20kcal FH=51,70g ZS=26,90g SZH=50,60g CK=6,10g SÓ=4,40g Tzs=6,50g Iskola: EN=650,20kcal FH=51,70g ZS=26,90g SZH=50,60g CK=6,10g SÓ=4,40g Tzs=6,50g Kisiskola: EN=1.207,60kcal FH=98,30g ZS=48,50g SZH=95,00g CK=9,20g SÓ=8,60g Tzs=9,50g		Ovoda: EN=519,90kcal FH=20,10g ZS=12,50g SZH=79,60g CK=18,20g SÓ=0,30g Tzs=2,40g Iskola: EN=677,70kcal FH=28,90g ZS=15,80g SZH=102,10g CK=25,00g SÓ=0,60g Tzs=3,30g Kisiskola: EN=819,60kcal FH=34,20g ZS=18,50g SZH=125,60g CK=28,50g SÓ=0,80g Tzs=3,90g		Ovoda: EN=607,30kcal FH=22,80g ZS=22,30g SZH=75,50g CK=1,50g SÓ=0,50g Tzs=1,40g Iskola: EN=786,50kcal FH=28,60g ZS=28,40g SZH=99,40g CK=1,80g SÓ=0,90g Tzs=1,80g Kisiskola: EN=932,30kcal FH=32,20g ZS=33,80g SZH=120,10g CK=2,10g SÓ=1,00g Tzs=2,20g	
Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Gomba leves 'lisztmentes'; Sertés sült; Meggy mártás 'Liszt-, tejmentes'; Főtt burgonya;		Tarhonyaleves 'lisztmentes'; Vadas pulykacapró 'tejmentes' (5, 11)*; Szarvacska tészta gluténment; Narancs;	
Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;		Almaleves (lisztmentes, teljes) (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;		Csirke májkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';	
CSÜTÖRTÖK 2025.10.09.		Péntek 2025.10.10.		Szombat 2025.10.11.	
Ovoda: EN=505,80kcal FH=46,90g ZS=13,80g SZH=48,70g CK=5,00g SÓ=3,80g Tzs=1,70g Iskola: EN=535,00kcal FH=49,10g ZS=14,80g SZH=51,40g CK=7,20g SÓ=3,80g Tzs=1,70g Kisiskola: EN=1.007,90kcal FH=93,90g ZS=27,60g SZH=96,40g CK=9,30g SÓ=7,70g Tzs=3,40g		Ovoda: EN=540,90kcal FH=24,30g ZS=17,10g SZH=66,70g CK=23,20g SÓ=1,10g Tzs=1,30g Iskola: EN=671,40kcal FH=30,40g ZS=20,00g SZH=85,30g CK=31,20g SÓ=1,50g Tzs=1,50g Kisiskola: EN=781,20kcal FH=34,50g ZS=22,10g SZH=102,30g CK=38,80g SÓ=2,00g Tzs=1,70g		Ovoda: EN=589,30kcal FH=46,70g ZS=25,10g SZH=44,70g CK=0,10g SÓ=4,20g Tzs=3,60g Iskola: EN=589,30kcal FH=46,70g ZS=25,10g SZH=44,70g CK=0,10g SÓ=4,20g Tzs=3,60g Kisiskola: EN=1.147,20kcal FH=93,30g ZS=46,70g SZH=89,30g CK=0,20g SÓ=8,40g Tzs=6,60g	
Tej (2)*; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;		Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék tejjel (2)*; Főtt burgonya; Kenyér 'gluténmentes';		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
PÉNTEK 2025.10.10.		Szombat 2025.10.11.		Vasárnap 2025.10.12.	
Ovoda: EN=618,70kcal FH=53,10g ZS=21,90g SZH=52,80g CK=9,20g SÓ=4,30g Tzs=5,30g Iskola: EN=681,70kcal FH=57,50g ZS=25,70g SZH=56,70g CK=11,60g SÓ=4,70g Tzs=6,80g Kisiskola: EN=1.181,30kcal FH=104,40g ZS=40,30g SZH=101,10g CK=14,00g SÓ=8,70g Tzs=9,50g		Ovoda: EN=669,70kcal FH=37,20g ZS=23,10g SZH=74,10g CK=8,70g SÓ=1,80g Tzs=2,90g Iskola: EN=829,70kcal FH=44,10g ZS=29,30g SZH=92,20g CK=10,30g SÓ=2,10g Tzs=3,50g Kisiskola: EN=1.048,70kcal FH=61,30g ZS=33,80g SZH=118,70g CK=11,60g SÓ=3,50g Tzs=4,10g		Ovoda: EN=551,00kcal FH=44,00g ZS=15,90g SZH=57,80g CK=13,20g SÓ=3,80g Tzs=2,40g Iskola: EN=551,00kcal FH=44,00g ZS=15,90g SZH=57,80g CK=13,20g SÓ=3,80g Tzs=2,40g Kisiskola: EN=1.070,60kcal FH=88,00g ZS=28,40g SZH=115,50g CK=26,60g SÓ=7,60g Tzs=4,10g	
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk		Étlap név: 0300A1 Gluténmentes		Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0	
Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; Tzs=Telített zsír.		Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓV (www.ov.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikusaától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)		Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0	
(*) 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=C-sillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítósűrűk					

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szójá; 5=Zeller; 6=Dióféle; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Haj; 10=Ráktételek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesítőszel; 16=Puhatestűek

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;		Zöldborsó leves 'teji-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;		Kefir (2)*; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;	
HÉTFŐ 2025.10.13.		Ovoda: EN=453,40kcal Iskola: EN=629,70kcal K.I.skola: EN=774,60kcal FH=15,80g ZS=8,20g FH=22,10g ZS=13,80g SZH=17,20g CK=12,50g SZH=101,70g CK=16,30g SO=0,90g TZS=0,50g Iskola: EN=629,70kcal FH=22,10g ZS=13,80g FH=29,00g ZS=16,20g SZH=7,20g CK=7,20g SO=1,40g TZS=1,10g SO=1,70g TZS=1,10g		Ovoda: EN=238,20kcal Iskola: EN=238,20kcal K.I.skola: EN=386,40kcal FH=7,10g ZS=9,50g FH=7,10g ZS=9,50g SZH=28,50g CK=5,70g SZH=28,50g CK=5,70g SO=0,90g TZS=3,90g SO=0,90g TZS=3,90g	
KEDD 2025.10.14.		Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Csonteres; Rakott zöldbab tejfölös (2)*; Körte;		Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	
Ovoda: EN=639,00kcal Iskola: EN=661,00kcal K.I.skola: EN=1.202,60kcal FH=50,20g ZS=18,90g FH=51,80g ZS=19,70g SZH=67,00g CK=22,40g SZH=4,00g TZS=4,20g SO=4,00g TZS=4,20g		Ovoda: EN=494,60kcal Iskola: EN=655,20kcal K.I.skola: EN=791,80kcal FH=17,00g ZS=22,70g FH=22,80g ZS=31,20g SZH=51,40g CK=5,30g SZH=65,70g CK=6,80g SO=0,10g TZS=0,90g SO=0,20g TZS=1,20g SO=0,30g TZS=1,50g		Ovoda: EN=524,10kcal Iskola: EN=558,50kcal K.I.skola: EN=1.032,80kcal FH=48,90g ZS=17,30g FH=53,70g ZS=18,70g SZH=43,30g CK=0,00g SZH=4,40g TZS=2,40g SO=4,40g TZS=2,40g SO=5,00g TZS=2,40g SO=9,00g TZS=4,10g	
SZERDA 2025.10.15.		Rositos almale; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika; Karalábé leves 'lisztmentes'; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';		Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
Ovoda: EN=582,50kcal Iskola: EN=586,50kcal K.I.skola: EN=1.045,60kcal FH=44,40g ZS=16,00g FH=44,60g ZS=16,10g SZH=52,70g CK=0,00g SZH=53,30g CK=0,00g SO=3,80g TZS=2,40g		Ovoda: EN=569,50kcal Iskola: EN=678,40kcal K.I.skola: EN=852,80kcal FH=35,50g ZS=20,10g FH=41,10g ZS=25,10g SZH=67,00g CK=3,70g SZH=66,30g CK=4,50g SO=1,50g TZS=1,50g SO=2,10g TZS=1,90g SO=3,20g TZS=2,20g		Ovoda: EN=559,30kcal Iskola: EN=606,50kcal K.I.skola: EN=1.063,60kcal FH=46,70g ZS=22,60g FH=48,50g ZS=27,00g SZH=43,00g CK=0,00g SZH=4,30g TZS=2,40g SO=4,30g TZS=2,40g SO=4,60g TZS=7,00g SO=8,40g TZS=8,70g	
CSÜTÖRTÖK 2025.10.16.		Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka; Lebencecs leves 'lisztmentes'; Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';		Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
Ovoda: EN=580,10kcal Iskola: EN=604,50kcal K.I.skola: EN=1.084,80kcal FH=50,50g ZS=18,90g FH=52,30g ZS=19,70g SZH=52,50g CK=9,20g SZH=4,00g TZS=4,20g		Ovoda: EN=538,60kcal Iskola: EN=636,60kcal K.I.skola: EN=816,80kcal FH=35,50g ZS=20,10g FH=41,10g ZS=25,10g SZH=67,00g CK=3,70g SZH=66,30g CK=4,50g SO=1,50g TZS=1,50g SO=1,60g TZS=1,90g SO=3,00g TZS=2,30g		Ovoda: EN=502,50kcal Iskola: EN=516,50kcal K.I.skola: EN=980,60kcal FH=46,70g ZS=18,20g FH=48,50g ZS=21,60g SZH=43,50g CK=0,00g SZH=4,30g TZS=2,50g SO=4,30g TZS=2,50g SO=4,80g TZS=7,70g SO=8,80g TZS=4,40g	
PÉNTEK 2025.10.17.		Rositos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldsegleves 'lisztmentes'; Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Alma;		Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';	
Ovoda: EN=670,70kcal Iskola: EN=702,10kcal K.I.skola: EN=1.190,60kcal FH=51,80g ZS=22,80g FH=54,40g ZS=25,10g SZH=52,00g CK=0,00g SZH=4,30g TZS=6,30g		Ovoda: EN=603,60kcal Iskola: EN=770,50kcal K.I.skola: EN=899,80kcal FH=23,20g ZS=24,20g FH=29,30g ZS=30,00g SZH=71,70g CK=7,20g SZH=83,40g CK=8,50g SO=0,50g TZS=2,10g SO=0,80g TZS=2,60g SO=0,90g TZS=2,90g		Ovoda: EN=557,20kcal Iskola: EN=557,20kcal K.I.skola: EN=1.114,50kcal FH=46,60g ZS=21,50g FH=46,60g ZS=21,50g SZH=44,60g CK=0,10g SZH=4,20g TZS=2,90g SO=4,20g TZS=2,90g SO=8,40g TZS=5,90g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: [info@suli-ho](mailto:info@suli-host.hu)

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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer

Szegedi ÖVI (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. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Étlap név: 0300A1 Gluténmentes

Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0

	Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
	Tej (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';			Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;			Zöldfűszeres harcsapástom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';		
HÉTFŐ 2025.10.20.	Övoda: EN=616,70kcal FH=52,20g ZS=22,30g SZH=52,40g CK=9,30g SÖ=4,40g Tzs=5,40g Iskola: EN=678,90kcal FH=55,80g ZS=26,50g SZH=55,10g CK=11,70g SÖ=4,80g Tzs=7,00g K. Iskola: EN=1478,10kcal FH=102,30g ZS=41,40g SZH=100,30g CK=14,20g SÖ=8,90g Tzs=9,80g			Övoda: EN=406,30kcal FH=15,40g ZS=10,20g SZH=61,40g CK=2,10g SÖ=1,30g Tzs=0,60g Iskola: EN=519,00kcal FH=18,60g ZS=13,10g SZH=79,50g CK=5,50g SÖ=1,80g Tzs=0,80g K. Iskola: EN=621,00kcal FH=21,80g ZS=15,80g SZH=85,20g CK=6,30g SÖ=2,20g Tzs=1,00g			Övoda: EN=557,20kcal FH=46,60g ZS=21,50g SZH=44,60g CK=0,10g SÖ=4,20g Tzs=2,90g Iskola: EN=557,20kcal FH=46,60g ZS=21,50g SZH=44,60g CK=0,10g SÖ=4,20g Tzs=2,90g K. Iskola: EN=1114,50kcal FH=93,20g ZS=43,10g SZH=89,00g CK=0,20g SÖ=8,40g Tzs=5,80g		
KEDD 2025.10.21.	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;		
	Övoda: EN=594,60kcal FH=52,60g ZS=19,50g SZH=52,90g CK=9,20g SÖ=4,30g Tzs=4,40g Iskola: EN=634,60kcal FH=56,60g ZS=20,90g SZH=56,00g CK=11,50g SÖ=4,60g Tzs=4,90g K. Iskola: EN=1122,60kcal FH=103,30g ZS=34,30g SZH=101,50g CK=13,90g SÖ=8,70g Tzs=7,20g			Övoda: EN=541,20kcal FH=21,90g ZS=20,80g SZH=64,80g CK=2,10g SÖ=0,40g Tzs=1,20g Iskola: EN=709,70kcal FH=28,20g ZS=27,20g SZH=85,30g CK=5,50g SÖ=0,70g Tzs=1,60g K. Iskola: EN=852,90kcal FH=31,90g ZS=32,80g SZH=104,30g CK=4,30g SÖ=0,80g Tzs=2,00g			Övoda: EN=522,60kcal FH=44,40g ZS=15,90g SZH=50,50g CK=0,00g SÖ=3,80g Tzs=2,40g Iskola: EN=535,00kcal FH=44,60g ZS=15,90g SZH=53,30g CK=0,00g SÖ=3,80g Tzs=2,40g K. Iskola: EN=992,10kcal FH=88,60g ZS=28,40g SZH=96,00g CK=0,10g SÖ=7,60g Tzs=4,10g		
SZERDA 2025.10.22.	Tej (2)*; Taurus Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';			Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';			Bebo margarin 10g; Zöldpaprika; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;		
	Övoda: EN=647,30kcal FH=52,90g ZS=25,60g SZH=52,20g CK=9,20g SÖ=4,50g Tzs=7,00g Iskola: EN=716,60kcal FH=56,30g ZS=30,80g SZH=54,50g CK=11,50g SÖ=4,80g Tzs=9,20g K. Iskola: EN=1195,60kcal FH=101,80g ZS=44,00g SZH=99,50g CK=13,90g SÖ=9,70g Tzs=11,40g			Övoda: EN=586,40kcal FH=38,30g ZS=20,30g SZH=54,90g CK=15,80g SÖ=1,50g Tzs=1,80g Iskola: EN=694,20kcal FH=43,70g ZS=24,30g SZH=65,60g CK=21,80g SÖ=1,80g Tzs=2,10g K. Iskola: EN=924,90kcal FH=61,90g ZS=28,70g SZH=83,80g CK=29,90g SÖ=2,90g Tzs=2,50g			Övoda: EN=185,70kcal FH=2,70g ZS=7,90g SZH=23,70g CK=0,00g SÖ=0,70g Tzs=1,20g Iskola: EN=189,70kcal FH=2,90g ZS=8,00g SZH=24,30g CK=0,00g SÖ=0,70g Tzs=1,20g K. Iskola: EN=339,90kcal FH=6,40g ZS=12,30g SZH=47,40g CK=0,00g SÖ=1,40g Tzs=1,80g		
CSÜTÖRTÖK 2025.10.23.	Tea csipkebogyó; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';			Paradicsom leves 'lisztmentes' (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgalott burgonya; Alma;			Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Körte;		
	Övoda: EN=505,60kcal FH=46,90g ZS=13,80g SZH=48,60g CK=5,00g SÖ=3,80g Tzs=1,70g Iskola: EN=534,60kcal FH=49,10g ZS=14,80g SZH=51,40g CK=7,10g SÖ=3,80g Tzs=1,70g K. Iskola: EN=1007,60kcal FH=93,90g ZS=27,60g SZH=96,40g CK=9,30g SÖ=7,70g Tzs=3,40g			Övoda: EN=510,10kcal FH=24,20g ZS=13,00g SZH=68,80g CK=12,80g SÖ=0,50g Tzs=0,60g Iskola: EN=662,30kcal FH=30,30g ZS=17,70g SZH=89,00g CK=18,40g SÖ=0,80g Tzs=0,90g K. Iskola: EN=771,80kcal FH=34,40g ZS=20,00g SZH=105,70g CK=22,40g SÖ=1,10g Tzs=1,20g			Övoda: EN=545,70kcal FH=44,40g ZS=15,90g SZH=56,00g CK=0,00g SÖ=3,80g Tzs=2,40g Iskola: EN=566,60kcal FH=44,60g ZS=15,90g SZH=56,80g CK=0,00g SÖ=3,80g Tzs=2,40g K. Iskola: EN=1023,60kcal FH=88,60g ZS=28,40g SZH=103,50g CK=0,10g SÖ=7,60g Tzs=4,10g		
PÉNTEK 2025.10.24.	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;			Tarthonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tököfőzelék tejfőös 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';			Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		
	Övoda: EN=584,60kcal FH=49,20g ZS=21,20g SZH=49,40g CK=5,70g SÖ=4,00g Tzs=5,80g Iskola: EN=588,60kcal FH=49,40g ZS=21,30g SZH=50,00g CK=5,70g SÖ=4,00g Tzs=5,80g K. Iskola: EN=1047,60kcal FH=93,50g ZS=33,80g SZH=93,00g CK=5,80g SÖ=7,80g Tzs=7,50g			Övoda: EN=632,00kcal FH=28,50g ZS=32,10g SZH=53,80g CK=9,60g SÖ=1,50g Tzs=2,00g Iskola: EN=796,70kcal FH=33,60g ZS=41,60g SZH=67,00g CK=12,70g SÖ=1,90g Tzs=2,50g K. Iskola: EN=1001,60kcal FH=49,30g ZS=46,70g SZH=80,50g CK=15,80g SÖ=3,20g Tzs=2,90g			Övoda: EN=551,00kcal FH=44,00g ZS=15,90g SZH=57,80g CK=13,20g SÖ=3,80g Tzs=2,40g Iskola: EN=551,00kcal FH=44,00g ZS=15,90g SZH=57,80g CK=13,20g SÖ=3,80g Tzs=2,40g K. Iskola: EN=1070,60kcal FH=88,00g ZS=28,40g SZH=115,50g CK=26,60g SÖ=7,60g Tzs=4,10g		

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÖ=Só;
Tzs=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tőjás; 4=Sóda; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Haj; 10=Ráktűfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Edesfűszer; 16=Puhatestűek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oiv.szeged-aros.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 2025.10.27.	Ovoda: EN=582,50kcal FH=50,60g ZS=19,00g SZH=52,90g CK=9,20g SÓ=4,00g TZS=4,20g Iskola: EN=608,50kcal FH=52,40g ZS=19,90g SZH=55,80g CK=11,50g SÓ=4,00g TZS=4,60g Kisiskola: EN=1 089,60kcal FH=98,00g ZS=33,10g SZH=101,10g CK=13,90g SÓ=7,90g TZS=6,80g	Ovoda: EN=451,10kcal FH=13,70g ZS=19,90g SZH=50,90g CK=1,00g SÓ=0,60g TZS=9,00g Iskola: EN=521,70kcal FH=18,80g ZS=21,70g SZH=58,90g CK=1,20g SÓ=0,70g TZS=9,00g Kisiskola: EN=790,50kcal FH=24,20g ZS=34,30g SZH=90,40g CK=1,40g SÓ=1,40g TZS=17,50g	Ovoda: EN=536,20kcal FH=47,40g ZS=19,00g SZH=44,30g CK=0,00g SÓ=4,20g TZS=3,30g Iskola: EN=536,20kcal FH=47,40g ZS=19,00g SZH=44,30g CK=0,00g SÓ=4,20g TZS=3,30g Kisiskola: EN=1 072,50kcal FH=94,80g ZS=38,00g SZH=98,40g CK=0,10g SÓ=8,40g TZS=6,70g
KEDD 2025.10.28.	Tej (2)*; Házi zöldséges sonkakrém 'tej-gluténmentes'; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	Karalábé leves 'lisztmentes'; Húscombóc sült tojásment.; Paradicsom mártás 'lisztmentes' (5)*; Főtt burgonya;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Ovoda: EN=580,70kcal FH=52,60g ZS=17,70g SZH=53,20g CK=9,20g SÓ=4,60g TZS=4,20g Iskola: EN=612,10kcal FH=55,40g ZS=18,70g SZH=56,20g CK=11,50g SÓ=4,80g TZS=4,70g Kisiskola: EN=1 099,40kcal FH=102,10g ZS=32,20g SZH=101,70g CK=13,90g SÓ=9,00g TZS=7,00g	Ovoda: EN=526,30kcal FH=17,10g ZS=19,60g SZH=66,70g CK=18,60g SÓ=0,30g TZS=0,80g Iskola: EN=686,20kcal FH=22,30g ZS=27,40g SZH=82,80g CK=25,70g SÓ=0,80g TZS=1,10g Kisiskola: EN=799,80kcal FH=25,50g ZS=32,60g SZH=95,30g CK=29,80g SÓ=1,10g TZS=1,40g	Ovoda: EN=588,70kcal FH=46,60g ZS=25,00g SZH=44,60g CK=0,10g SÓ=4,20g TZS=3,60g Iskola: EN=588,70kcal FH=46,60g ZS=25,00g SZH=44,60g CK=0,10g SÓ=4,20g TZS=3,60g Kisiskola: EN=1 146,00kcal FH=93,20g ZS=46,60g SZH=89,00g CK=0,20g SÓ=8,40g TZS=6,60g
SZERDA 2025.10.29.	Toast sonkás felvágott (diéta); Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Riz-bizi;	Joghurt (2)*; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;
	Ovoda: EN=523,00kcal FH=46,10g ZS=16,20g SZH=48,60g CK=5,00g SÓ=4,30g TZS=2,50g Iskola: EN=545,20kcal FH=48,10g ZS=16,60g SZH=51,20g CK=7,00g SÓ=4,80g TZS=2,70g Kisiskola: EN=1 017,40kcal FH=93,20g ZS=29,30g SZH=96,30g CK=9,20g SÓ=8,80g TZS=4,40g	Ovoda: EN=428,90kcal FH=16,10g ZS=17,20g SZH=51,50g CK=3,80g SÓ=1,30g TZS=1,80g Iskola: EN=566,10kcal FH=21,20g ZS=22,30g SZH=73,80g CK=5,10g SÓ=1,80g TZS=2,30g Kisiskola: EN=699,60kcal FH=25,80g ZS=26,40g SZH=87,90g CK=6,70g SÓ=2,40g TZS=2,80g	Ovoda: EN=241,20kcal FH=7,40g ZS=9,70g SZH=28,80g CK=6,00g SÓ=0,90g TZS=4,10g Iskola: EN=241,20kcal FH=7,40g ZS=9,70g SZH=28,80g CK=6,00g SÓ=0,90g TZS=4,10g Kisiskola: EN=389,40kcal FH=9,80g ZS=14,00g SZH=51,60g CK=6,00g SÓ=1,80g TZS=4,70g
CSÜTÖRTÖK 2025.10.30.	Tea citromos; Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Almaleves (lisztmentes, tejes) (2)*; Bazsalikomos csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Csirkemájkrém 30g; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;
	Ovoda: EN=502,20kcal FH=46,30g ZS=13,80g SZH=48,50g CK=6,00g SÓ=3,80g TZS=1,70g Iskola: EN=536,40kcal FH=48,00g ZS=15,40g SZH=51,30g CK=7,10g SÓ=3,80g TZS=1,70g Kisiskola: EN=1 014,40kcal FH=92,90g ZS=28,80g SZH=96,30g CK=9,20g SÓ=7,60g TZS=3,40g	Ovoda: EN=520,70kcal FH=25,40g ZS=17,30g SZH=63,10g CK=21,70g SÓ=0,10g TZS=1,20g Iskola: EN=703,90kcal FH=33,10g ZS=22,70g SZH=88,60g CK=29,50g SÓ=0,40g TZS=1,60g Kisiskola: EN=831,60kcal FH=37,80g ZS=27,00g SZH=105,50g CK=36,70g SÓ=0,80g TZS=1,90g	Ovoda: EN=571,30kcal FH=47,70g ZS=22,50g SZH=44,80g CK=0,00g SÓ=4,20g TZS=4,00g Iskola: EN=573,70kcal FH=47,90g ZS=22,50g SZH=45,10g CK=0,00g SÓ=4,20g TZS=4,00g Kisiskola: EN=1 111,20kcal FH=95,40g ZS=41,60g SZH=89,40g CK=0,10g SÓ=8,40g TZS=7,40g
PÉNTEK 2025.10.31.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldbab leves (gluténmentes); Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';
	Ovoda: EN=670,70kcal FH=51,80g ZS=22,80g SZH=52,00g CK=0,00g SÓ=4,30g TZS=6,90g Iskola: EN=702,10kcal FH=54,40g ZS=25,10g SZH=52,00g CK=0,00g SÓ=4,40g TZS=8,40g Kisiskola: EN=1 190,60kcal FH=101,00g ZS=39,90g SZH=94,70g CK=0,10g SÓ=8,40g TZS=11,60g	Ovoda: EN=535,80kcal FH=21,70g ZS=19,50g SZH=62,30g CK=2,90g SÓ=0,50g TZS=2,00g Iskola: EN=699,50kcal FH=28,00g ZS=27,30g SZH=77,90g CK=3,30g SÓ=0,90g TZS=2,80g Kisiskola: EN=805,90kcal FH=32,00g ZS=31,00g SZH=90,70g CK=3,80g SÓ=1,00g TZS=3,20g	Ovoda: EN=557,80kcal FH=46,70g ZS=21,60g SZH=44,70g CK=0,10g SÓ=4,20g TZS=2,90g Iskola: EN=557,80kcal FH=46,70g ZS=21,60g SZH=44,70g CK=0,10g SÓ=4,20g TZS=2,90g Kisiskola: EN=1 115,70kcal FH=83,30g ZS=43,20g SZH=89,30g CK=0,20g SÓ=8,40g TZS=5,90g
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk  SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kenyér-Értéki 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.ovi.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			

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-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 gyümölcslé	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
Almás sajtos csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt	242,50kcal	20,20g	11,40g	13,60g	4,40g	0,40g	1,90g
Aprópecsenye sertés 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,30kcal	16,90g	8,30g	1,10g	0,30g	0,10g	0,20g
Bácskai rizseshús sertés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	312,90kcal	13,80g	10,00g	40,70g	0,30g	0,40g	0,60g
Baromfi párizsi (diéta) Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,20g
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, Őrölt 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, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,90kcal	16,90g	8,30g	1,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes' Összetétel: Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	67,90kcal	3,50g	0,50g	11,50g	1,70g	0,20g	0,00g
Bugaci sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kóménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,30kcal	13,20g	8,20g	3,70g	0,50g	0,20g	0,80g
Burgonyafőzelék '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, Kóménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	110,30kcal	2,60g	2,20g	18,60g	1,00g	0,00g	0,20g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,40g	0,10g	1,40g	1,10g	0,90g	0,00g
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,60g	0,90g	0,00g	0,30g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-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
Csirkemájkrém 50g 'Eurofood' 'dupla' Összetétel: Csirke májaskrém 50g	264,00kcal	11,30g	21,90g	4,90g	0,00g	1,30g	5,50g
Csontleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsza tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,40kcal	1,00g	2,10g	9,20g	1,10g	0,00g	0,20g
Dzsem 'mini' 'dupla' Összetétel: Sárgabarack dzsem	125,00kcal	0,00g	0,00g	30,00g	26,50g	0,00g	0,00g
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
Gombás sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,90kcal	13,20g	8,60g	0,80g	0,30g	0,30g	0,40g
Gulyás leves sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,60kcal	10,40g	9,10g	15,00g	1,00g	0,10g	0,60g
Harcspapástétom paradicsomos 30g 'dupla' Összetétel: Paradicsomos harcspapástétom	201,60kcal	5,30g	18,30g	3,80g	0,10g	0,80g	2,50g
Házi pulykahúsoskrém 'glutén, tejmentes' Összetétel: Liga margarin, Pulykaszonka	40,60kcal	4,80g	2,40g	0,00g	0,00g	0,10g	0,60g
Házi zoldseges sonkakrém 'tei-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 tojásmént. 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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
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', Száritott élesztő	457,00kcal	44,00g	12,40g	42,80g	0,00g	3,80g	1,70g
Kenyér 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Száritott élesztő	157,10kcal	12,60g	6,30g	12,60g	0,00g	1,10g	0,80g
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, 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 '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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes'	220,80kcal	17,10g	13,70g	7,00g	5,20g	0,20g	1,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Mustár, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma							
Milánói makaróni 'lisztmentes'	457,70kcal	14,80g	18,50g	56,00g	9,00g	0,20g	0,30g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma							
Mini dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack dzsem							
Mini méz	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Összetétel: Miniméz 20g							
Narancs	45,10kcal	0,70g	0,00g	9,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Narancs							
Natúr sertésszelet	201,50kcal	17,20g	12,10g	5,10g	0,20g	0,30g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Orsó tészta	224,20kcal	2,40g	3,00g	46,20g	0,00g	0,10g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'							
Pápai sonka (diéta)	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,60g	0,00g
Összetétel: Pápai sonka							
Paprikás burgonya sertéshússal	411,90kcal	22,20g	16,40g	39,20g	0,80g	0,10g	1,00g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Paprikás sült hal	102,50kcal	9,50g	4,20g	6,50g	0,00g	0,90g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
Paradicsom leves 'lisztmentes'	103,90kcal	1,90g	0,40g	23,10g	12,50g	0,10g	0,00g
Összetétel: Betű tészta, Csemege paprika, Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma							
Paradicsom mártás 'lisztmentes'	137,60kcal	3,30g	2,30g	25,70g	15,00g	0,10g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma							
Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom							
Parajfőzelék tejjel	157,10kcal	6,40g	5,60g	20,30g	7,60g	0,40g	1,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Párizsi csirkemell	280,00kcal	16,40g	20,00g	7,50g	0,00g	0,30g	2,30g
Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás							
Párolt rizs	278,80kcal	3,80g	7,80g	47,90g	0,10g	0,10g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Petrezselymes burgonya	254,60kcal	5,00g	8,00g	36,80g	0,00g	0,10g	0,80g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'							
Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Poharas tej							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-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 almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sajtszórát 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
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 '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
Tarhonyás csirke 'lisztmentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	363,10kcal	19,60g	10,80g	45,00g	0,50g	0,10g	0,60g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,70g	6,70g	0,20g	0,00g	0,50g	2,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes) Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	34,40kcal	1,90g	2,80g	0,40g	0,00g	0,40g	1,00g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	20,70kcal	0,00g	0,00g	5,10g	5,00g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	20,50kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	296,20kcal	9,30g	3,40g	56,90g	17,20g	0,20g	1,80g
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,30g	1,40g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,10g	0,30g	0,70g	0,00g	0,50g	0,10g
Tökfőzelék tejfölös 'lisztmentes' Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	153,20kcal	2,80g	5,90g	21,20g	8,40g	0,10g	0,60g
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,70kcal	5,00g	6,10g	37,00g	0,10g	0,30g	0,60g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,20g	0,00g	0,50g	4,50g
Uborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	24,10kcal	0,60g	0,10g	5,00g	4,00g	0,00g	0,00g
Vadas pulykaapró 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	212,50kcal	17,80g	13,30g	4,50g	0,50g	0,20g	0,60g
Vadas sertésszelet Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	211,80kcal	17,80g	13,60g	3,50g	0,70g	0,20g	0,60g
Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	151,20kcal	13,10g	8,70g	4,20g	0,10g	0,30g	0,60g
Vagdalt pogácsa burgonyás Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,50kcal	11,20g	16,70g	4,80g	0,30g	0,10g	0,30g
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,00g	0,30g	1,10g
Zellerkrémleves 'tejmentes' Összetétel: Betű teszta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,10kcal	1,90g	1,40g	10,40g	1,70g	0,10g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.10.01.-tól 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldbab leves (gluténmentes) Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	101,80kcal	3,10g	3,30g	14,10g	2,40g	0,20g	0,40g
Zöldbabfőzelék (tej-, lisztmentes) Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	142,70kcal	4,40g	4,20g	20,40g	5,30g	0,00g	0,50g
Zöldborsó leves 'lisztmentes' Összetétel: Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	66,50kcal	3,20g	0,40g	12,00g	2,90g	0,10g	0,00g
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	75,20kcal	3,20g	1,30g	12,10g	3,00g	0,10g	0,10g
Zöldborsófőzelék 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'	206,80kcal	7,80g	4,30g	32,70g	14,00g	0,20g	0,50g
Zöldborsós sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,60kcal	13,90g	7,70g	4,20g	1,20g	0,20g	0,30g
Zöldfűszeres harcsapástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,40g	0,10g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldséges rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	352,10kcal	19,30g	11,00g	39,30g	0,20g	0,10g	1,20g
Zöldséges rizses 'pulyka' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	219,00kcal	7,70g	7,70g	28,90g	2,00g	0,50g	0,60g
Zöldségleves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	69,90kcal	1,90g	2,70g	9,10g	1,90g	0,20g	0,30g