

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 2026.03.30. Övoda: EN=190,40kcal FH=0,80g ZS=6,40g SZH=32,30g CK=6,30g SÓ=0,10g TZS=1,00g Iskola: EN=202,60kcal FH=1,00g ZS=6,50g SZH=35,00g CK=8,30g SÓ=0,10g TZS=1,00g K.Iskola: EN=345,10kcal FH=1,50g ZS=9,30g SZH=63,60g CK=11,70g SÓ=0,10g TZS=1,30g		Övoda: EN=453,40kcal FH=15,80g ZS=8,20g SZH=77,20g CK=12,50g SÓ=0,90g TZS=0,50g Iskola: EN=629,70kcal FH=22,10g ZS=13,80g SZH=101,70g CK=16,30g SÓ=1,40g TZS=1,00g K.Iskola: EN=74,60kcal FH=29,00g ZS=16,20g SZH=124,80g CK=20,60g SÓ=1,70g TZS=1,10g		Övoda: EN=238,20kcal FH=7,10g ZS=9,50g SZH=28,50g CK=5,70g SÓ=0,90g TZS=3,90g Iskola: EN=238,20kcal FH=7,10g ZS=9,50g SZH=28,50g CK=5,70g SÓ=0,90g TZS=3,90g K.Iskola: EN=386,40kcal FH=9,50g ZS=13,80g SZH=51,30g CK=7,0g SÓ=1,60g TZS=4,50g	
KEDD 2026.03.31. Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Övoda: EN=314,40kcal FH=6,60g ZS=9,30g SZH=50,60g CK=23,70g SÓ=0,30g TZS=2,80g Iskola: EN=336,40kcal FH=8,20g ZS=10,10g SZH=52,90g CK=26,00g SÓ=0,30g TZS=3,20g K.Iskola: EN=553,30kcal FH=10,10g ZS=13,60g SZH=96,50g CK=42,90g SÓ=0,40g TZS=4,00g		Csontleves; Rakott zöldbab tejfőlés (2)*; Körte; Övoda: EN=494,60kcal FH=17,00g ZS=22,70g SZH=51,40g CK=5,30g SÓ=0,10g TZS=0,90g Iskola: EN=555,20kcal FH=22,80g ZS=31,20g SZH=66,70g CK=6,80g SÓ=0,20g TZS=1,20g K.Iskola: EN=791,80kcal FH=27,90g ZS=38,60g SZH=75,00g CK=7,90g SÓ=0,30g TZS=1,50g		Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka; Övoda: EN=199,50kcal FH=5,30g ZS=7,70g SZH=26,90g CK=1,30g SÓ=0,70g TZS=1,00g Iskola: EN=233,90kcal FH=10,10g ZS=8,10g SZH=27,20g CK=1,30g SÓ=1,30g TZS=1,00g K.Iskola: EN=393,50kcal FH=12,90g ZS=12,70g SZH=53,70g CK=2,60g SÓ=1,50g TZS=1,30g	
SZERDA 2026.04.01. Rostos almale; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika; Övoda: EN=257,90kcal FH=0,80g ZS=6,40g SZH=36,30g CK=1,30g SÓ=0,10g TZS=1,00g Iskola: EN=261,90kcal FH=1,00g ZS=6,50g SZH=36,90g CK=1,30g SÓ=0,10g TZS=1,00g K.Iskola: EN=396,30kcal FH=1,50g ZS=9,30g SZH=63,50g CK=2,60g SÓ=0,10g TZS=1,30g		Karalábé leves 'lisztmentes'; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes'; Övoda: EN=524,20kcal FH=23,10g ZS=16,60g SZH=65,90g CK=4,80g SÓ=0,40g TZS=1,00g Iskola: EN=633,10kcal FH=28,70g ZS=21,60g SZH=75,20g CK=5,60g SÓ=1,00g TZS=1,40g K.Iskola: EN=820,20kcal FH=32,00g ZS=27,60g SZH=104,20g CK=7,30g SÓ=1,10g TZS=1,90g		Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Övoda: EN=234,70kcal FH=3,10g ZS=13,00g SZH=26,60g CK=1,30g SÓ=0,60g TZS=3,80g Iskola: EN=281,90kcal FH=4,90g ZS=17,40g SZH=26,60g CK=1,30g SÓ=0,90g TZS=5,60g K.Iskola: EN=414,30kcal FH=5,30g ZS=20,20g SZH=52,90g CK=2,60g SÓ=0,90g TZS=5,90g	
CSÜTÖRTÖK 2026.04.02. Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka; Övoda: EN=255,50kcal FH=6,90g ZS=9,30g SZH=36,10g CK=10,50g SÓ=0,30g TZS=2,80g Iskola: EN=279,90kcal FH=8,70g ZS=10,10g SZH=38,70g CK=12,80g SÓ=0,30g TZS=3,20g K.Iskola: EN=435,50kcal FH=10,70g ZS=13,70g SZH=67,50g CK=16,40g SÓ=0,40g TZS=4,00g		Lebbencs leves 'lisztmentes'; Káposzta 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes'; Övoda: EN=493,30kcal FH=23,10g ZS=14,60g SZH=65,20g CK=2,20g SÓ=0,40g TZS=1,00g Iskola: EN=591,30kcal FH=28,60g ZS=18,70g SZH=74,50g CK=2,40g SÓ=0,50g TZS=1,40g K.Iskola: EN=784,20kcal FH=32,10g ZS=24,60g SZH=102,30g CK=3,60g SÓ=0,90g TZS=2,00g		Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Övoda: EN=177,90kcal FH=2,50g ZS=6,60g SZH=27,10g CK=1,30g SÓ=0,60g TZS=1,10g Iskola: EN=191,90kcal FH=4,50g ZS=7,00g SZH=27,70g CK=1,30g SÓ=1,10g TZS=1,30g K.Iskola: EN=331,30kcal FH=6,00g ZS=10,00g SZH=54,40g CK=2,60g SÓ=1,30g TZS=1,60g	
PÉNTEK 2026.04.03. Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Övoda: EN=346,10kcal FH=8,20g ZS=13,20g SZH=35,60g CK=1,30g SÓ=0,60g TZS=5,50g Iskola: EN=377,50kcal FH=10,80g ZS=15,50g SZH=35,60g CK=1,30g SÓ=0,70g TZS=7,00g K.Iskola: EN=541,30kcal FH=13,80g ZS=20,60g SZH=61,90g CK=2,60g SÓ=0,90g TZS=8,80g		Zöldségleves 'lisztmentes'; Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Alma; Övoda: EN=603,60kcal FH=23,20g ZS=24,20g SZH=71,70g CK=7,20g SÓ=0,50g TZS=2,10g Iskola: EN=770,50kcal FH=29,30g ZS=30,00g SZH=83,40g CK=8,50g SÓ=0,80g TZS=2,60g K.Iskola: EN=899,80kcal FH=33,20g ZS=34,00g SZH=112,50g CK=9,90g SÓ=0,90g TZS=2,90g		Zöldségszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes'; Övoda: 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 K.Iskola: EN=465,20kcal FH=6,00g ZS=23,80g SZH=56,20g CK=2,70g SÓ=0,90g TZS=3,10g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyértőrzési 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=Tőjás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Haj; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesfűszer; 16=Fűhatesítek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegei ÖVI (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. dietetikustól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

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 harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';	
HÉTFŐ 2026.04.06.		Övoda: EN=282,10kcal FH=6,60g ZS=12,70g SZH=36,00g CK=10,60g SO=0,70g TZS=4,00g Iskola: EN=354,30kcal FH=12,20g ZS=16,90g SZH=38,70g CK=13,00g SO=1,10g TZS=5,60g Kiskola: EN=528,80kcal FH=15,10g ZS=22,10g SZH=67,50g CK=16,70g SO=1,40g TZS=7,00g		Övoda: EN=406,30kcal FH=15,40g ZS=10,20g SZH=61,40g CK=16,60g SO=1,30g TZS=0,60g Iskola: EN=519,00kcal FH=18,60g ZS=13,10g SZH=79,50g CK=25,60g SO=1,80g TZS=0,80g Kiskola: EN=621,00kcal FH=21,60g ZS=15,80g SZH=96,20g CK=32,30g SO=2,20g TZS=1,00g	
KEDD 2026.04.07.		Övoda: EN=541,20kcal FH=21,90g ZS=20,80g SZH=64,60g CK=2,10g SO=0,40g TZS=1,20g Iskola: EN=709,70kcal FH=28,20g ZS=22,20g SZH=85,30g CK=3,50g SO=0,70g TZS=1,60g Kiskola: EN=852,90kcal FH=31,90g ZS=32,80g SZH=104,30g CK=4,30g SO=0,80g TZS=2,00g		Övoda: EN=198,00kcal FH=0,80g ZS=6,30g SZH=34,10g CK=1,30g SO=0,10g TZS=1,00g Iskola: EN=210,40kcal FH=1,00g ZS=6,30g SZH=36,90g CK=1,30g SO=0,10g TZS=1,00g Kiskola: EN=342,80kcal FH=1,40g ZS=9,10g SZH=63,20g CK=2,60g SO=0,10g TZS=1,30g	
SZERDA 2026.04.08.		Övoda: EN=541,10kcal FH=25,90g ZS=16,80g SZH=63,80g CK=17,00g SO=0,40g TZS=1,30g Iskola: EN=648,90kcal FH=31,30g ZS=20,80g SZH=74,70g CK=22,90g SO=0,70g TZS=1,60g Kiskola: EN=892,30kcal FH=37,20g ZS=28,10g SZH=111,40g CK=32,00g SO=0,80g TZS=2,20g		Övoda: EN=185,70kcal FH=2,70g ZS=7,90g SZH=23,70g CK=0,00g SO=0,70g TZS=1,20g Iskola: EN=189,70kcal FH=2,90g ZS=8,00g SZH=24,30g CK=0,00g SO=0,70g TZS=1,20g Kiskola: EN=339,90kcal FH=5,40g ZS=12,30g SZH=47,40g CK=0,00g SO=1,40g TZS=1,80g	
CSÜTÖRTÖK 2026.04.09.		Övoda: EN=510,10kcal FH=24,20g ZS=13,00g SZH=68,80g CK=12,80g SO=0,50g TZS=0,60g Iskola: EN=662,30kcal FH=30,30g ZS=17,70g SZH=89,00g CK=18,40g SO=0,80g TZS=0,90g Kiskola: EN=771,80kcal FH=34,40g ZS=20,00g SZH=105,70g CK=22,40g SO=1,10g TZS=1,20g		Övoda: EN=221,10kcal FH=0,80g ZS=6,30g SZH=39,60g CK=1,30g SO=0,10g TZS=1,00g Iskola: EN=241,90kcal FH=1,00g ZS=6,30g SZH=44,40g CK=1,30g SO=0,10g TZS=1,00g Kiskola: EN=374,30kcal FH=1,40g ZS=9,10g SZH=70,70g CK=2,60g SO=0,10g TZS=1,30g	
PÉNTEK 2026.04.10.		Övoda: EN=613,70kcal FH=16,50g ZS=28,60g SZH=88,60g CK=10,70g SO=0,40g TZS=1,50g Iskola: EN=786,40kcal FH=21,90g ZS=38,10g SZH=105,70g CK=13,80g SO=0,80g TZS=2,00g Kiskola: EN=1027,50kcal FH=25,50g ZS=46,10g SZH=120,80g CK=17,90g SO=1,10g TZS=2,60g		Övoda: EN=226,40kcal FH=0,40g ZS=6,30g SZH=41,40g CK=1,50g SO=0,10g TZS=1,00g Iskola: EN=226,40kcal FH=0,40g ZS=6,30g SZH=41,40g CK=1,50g SO=0,10g TZS=1,00g Kiskola: EN=421,30kcal FH=0,80g ZS=9,10g SZH=82,70g CK=2,9,10g SO=0,10g TZS=1,30g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név: 0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: 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=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rákelték; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesfűszár; 16=Puhatestűek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (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) Rendszert 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';	
2026.04.13. Hétfő Óvoda: EN=257,90kcal FH=7,00g ZS=9,40g SZH=36,50g CK=10,50g SO=0,30g Tzs=2,80g Iskola: EN=283,90kcal FH=8,80g ZS=10,30g SZH=39,40g CK=12,80g SO=0,30g Tzs=3,20g Kiskola: EN=440,30kcal FH=10,80g ZS=13,80g SZH=68,30g CK=16,40g SO=0,40g Tzs=4,00g		Óvoda: EN=451,10kcal FH=13,70g ZS=19,90g SZH=60,90g CK=1,00g SO=0,60g Tzs=9,00g Iskola: EN=521,70kcal FH=18,80g ZS=21,70g SZH=68,80g CK=1,20g SO=0,70g Tzs=9,00g Kiskola: EN=790,50kcal FH=24,20g ZS=34,30g SZH=90,40g CK=1,40g SO=1,40g Tzs=17,50g		Óvoda: EN=211,60kcal FH=3,80g ZS=9,40g SZH=27,90g CK=1,30g SO=0,50g Tzs=1,90g Iskola: EN=211,60kcal FH=3,80g ZS=9,40g SZH=27,90g CK=1,30g SO=0,50g Tzs=1,90g Kiskola: EN=423,20kcal FH=7,60g ZS=18,70g SZH=55,60g CK=2,60g SO=0,90g Tzs=3,90g	
2026.04.14. Kedd Tej (2)*; Házi zöldséges sonkakrém 'tej-gluténmentes'; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;		Karalábé leves 'lisztmentes'; Húsgombóc sült tojásment; Paradicsom mártás 'lisztmentes' (5)*; Főtt burgonya;		Zöldséges harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
Óvoda: EN=256,10kcal FH=9,00g ZS=8,10g SZH=36,80g CK=10,50g SO=0,90g Tzs=2,80g Iskola: EN=287,50kcal FH=11,80g ZS=9,10g SZH=39,80g CK=12,80g SO=1,10g Tzs=3,30g Kiskola: EN=450,10kcal FH=14,90g ZS=12,90g SZH=68,90g CK=16,40g SO=1,50g Tzs=4,20g		Óvoda: EN=526,30kcal FH=17,10g ZS=19,60g SZH=66,70g CK=18,60g SO=0,30g Tzs=9,00g Iskola: EN=666,20kcal FH=22,30g ZS=27,40g SZH=86,80g CK=25,70g SO=0,80g Tzs=1,10g Kiskola: EN=799,60kcal FH=25,50g ZS=32,60g SZH=95,30g CK=29,80g SO=1,10g Tzs=1,40g		Óvoda: EN=264,10kcal FH=3,00g ZS=15,40g SZH=28,20g CK=1,40g SO=0,50g Tzs=2,20g Iskola: EN=264,10kcal FH=3,00g ZS=15,40g SZH=28,20g CK=1,40g SO=0,50g Tzs=2,20g Kiskola: EN=496,70kcal FH=6,00g ZS=27,30g SZH=56,20g CK=2,70g SO=0,90g Tzs=3,80g	
2026.04.15. Szerda Toast sonkás felvágott (diéta); Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldséges (9)*; Riz-bizi;		Joghurt (2)*; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;	
Óvoda: EN=198,40kcal FH=2,50g ZS=6,60g SZH=32,10g CK=6,30g SO=0,60g Tzs=1,10g Iskola: EN=220,60kcal FH=4,50g ZS=7,00g SZH=34,80g CK=8,30g SO=1,10g Tzs=1,30g Kiskola: EN=368,10kcal FH=6,00g ZS=7,00g SZH=63,50g CK=11,70g SO=1,30g Tzs=1,60g		Óvoda: EN=428,90kcal FH=16,10g ZS=17,20g SZH=51,50g CK=3,80g SO=1,30g Tzs=1,80g Iskola: EN=556,10kcal FH=21,20g ZS=22,30g SZH=73,80g CK=5,10g SO=1,80g Tzs=2,30g Kiskola: EN=699,60kcal FH=25,80g ZS=26,40g SZH=87,90g CK=6,70g SO=2,40g Tzs=2,80g		Óvoda: EN=241,20kcal FH=7,40g ZS=9,70g SZH=28,80g CK=6,00g SO=0,90g Tzs=1,10g Iskola: EN=241,20kcal FH=7,40g ZS=9,70g SZH=28,80g CK=6,00g SO=0,90g Tzs=1,10g Kiskola: EN=389,40kcal FH=9,80g ZS=14,00g SZH=51,60g CK=6,00g SO=1,60g Tzs=4,70g	
2026.04.16. Csütörtök Tea citromos; Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes';		Almaleves (lisztmentes, tejes) (2)*; Bazsalikomos csirkeraagu; Köles párolt zöldséggel (5)*;		Csirkemájkrém 30g; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	
Óvoda: EN=177,60kcal FH=2,70g ZS=4,20g SZH=32,10g CK=6,30g SO=0,10g Tzs=0,30g Iskola: EN=211,60kcal FH=4,40g ZS=5,80g SZH=34,90g CK=8,40g SO=0,10g Tzs=0,30g Kiskola: EN=365,10kcal FH=5,70g ZS=9,50g SZH=63,50g CK=11,70g SO=0,10g Tzs=0,60g		Óvoda: EN=520,70kcal FH=25,40g ZS=17,30g SZH=63,10g CK=21,70g SO=0,10g Tzs=1,20g Iskola: EN=703,90kcal FH=31,10g ZS=22,70g SZH=88,60g CK=29,50g SO=0,40g Tzs=1,60g Kiskola: EN=831,60kcal FH=37,80g ZS=27,00g SZH=105,50g CK=36,70g SO=0,80g Tzs=1,90g		Óvoda: EN=246,70kcal FH=4,10g ZS=12,90g SZH=28,40g CK=1,30g SO=0,50g Tzs=2,60g Iskola: EN=249,10kcal FH=4,30g ZS=12,90g SZH=28,70g CK=1,30g SO=0,50g Tzs=2,60g Kiskola: EN=461,90kcal FH=8,20g ZS=22,30g SZH=56,60g CK=2,60g SO=0,90g Tzs=4,80g	
2026.04.17. Péntek Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Zöldbab leves (gluténmentes); Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';	
Óvoda: EN=346,10kcal FH=8,20g ZS=13,20g SZH=35,60g CK=1,30g SO=0,80g Tzs=5,50g Iskola: EN=377,50kcal FH=10,80g ZS=15,50g SZH=35,60g CK=1,30g SO=0,70g Tzs=7,00g Kiskola: EN=541,30kcal FH=13,80g ZS=20,60g SZH=61,90g CK=2,60g SO=0,90g Tzs=8,80g		Óvoda: EN=535,80kcal FH=21,70g ZS=19,50g SZH=62,30g CK=2,90g SO=0,50g Tzs=2,00g Iskola: EN=699,50kcal FH=28,00g ZS=21,30g SZH=77,90g CK=3,30g SO=0,90g Tzs=2,80g Kiskola: EN=805,90kcal FH=32,00g ZS=31,00g SZH=90,70g CK=3,80g SO=1,00g Tzs=3,20g		Óvoda: EN=233,20kcal FH=3,10g ZS=12,00g SZH=28,30g CK=1,40g SO=0,50g Tzs=1,50g Iskola: EN=233,20kcal FH=3,10g ZS=12,00g SZH=28,30g CK=1,40g SO=0,50g Tzs=1,50g Kiskola: EN=466,40kcal FH=6,10g ZS=23,80g SZH=56,50g CK=2,70g SO=0,90g Tzs=3,10g	



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

Étlap név:
 0300A1 Gluténmentes

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=Ráktételek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszerek; 16=Puhatételek
 Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.sulli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-635-3081)

Sulli-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;	
HÉTFŐ 2026.04.20. Övoda: EN=346, 10kcal FH=8,20g ZS=13,20g SZH=35,60g CK=1,30g SO=0,60g Tzs=5,50g Iskola: EN=377,50kcal FH=10,80g ZS=15,50g SZH=35,60g CK=1,30g SO=0,70g Tzs=7,00g K.Iskola: EN=541,30kcal FH=13,80g ZS=20,60g SZH=61,90g CK=2,60g SO=0,90g Tzs=8,80g		Övoda: EN=565,90kcal FH=18,30g ZS=19,30g SZH=76,60g CK=2,140g SO=0,30g Tzs=1,70g Iskola: EN=746,60kcal FH=25,20g ZS=26,50g SZH=100,20g CK=3,80g SO=0,60g Tzs=2,20g K.Iskola: EN=906,90kcal FH=29,60g ZS=32,20g SZH=122,80g CK=5,40g SO=0,80g Tzs=2,80g		Övoda: EN=198,00kcal FH=0,80g ZS=6,30g SZH=34,10g CK=1,30g SO=0,10g Tzs=1,00g Iskola: EN=210,40kcal FH=1,00g ZS=6,30g SZH=36,30g CK=1,30g SO=0,10g Tzs=1,00g K.Iskola: EN=342,80kcal FH=1,40g ZS=9,10g SZH=63,20g CK=2,60g SO=0,10g Tzs=1,30g	
KEDD 2026.04.21. Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;		Zöldsegleves 'lisztmentes'; Sertés sült; Burgonyafőzelék 'Liszt, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';		Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
Övoda: EN=280,50kcal FH=5,80g ZS=11,70g SZH=32,90g CK=7,30g SO=0,30g Tzs=4,60g Iskola: EN=262,90kcal FH=6,00g ZS=11,70g SZH=33,20g CK=7,30g SO=0,30g Tzs=4,60g K.Iskola: EN=396,50kcal FH=6,50g ZS=14,60g SZH=59,70g CK=8,60g SO=0,30g Tzs=4,90g		Övoda: EN=509,20kcal FH=23,40g ZS=15,30g SZH=64,70g CK=3,20g SO=0,30g Tzs=0,80g Iskola: EN=609,90kcal FH=29,20g ZS=16,30g SZH=79,90g CK=3,80g SO=0,70g Tzs=1,20g K.Iskola: EN=801,70kcal FH=32,60g ZS=25,90g SZH=102,80g CK=5,40g SO=0,80g Tzs=1,70g		Övoda: EN=223,90kcal FH=0,40g ZS=6,30g SZH=42,90g CK=17,70g SO=0,10g Tzs=1,00g Iskola: EN=223,90kcal FH=0,40g ZS=6,30g SZH=42,90g CK=17,70g SO=0,10g Tzs=1,00g K.Iskola: EN=356,30kcal FH=0,80g ZS=9,10g SZH=69,20g CK=19,00g SO=0,10g Tzs=1,30g	
SZERDA 2026.04.22. Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Tavaszi leves 'lisztmentes'; Csirkepörkölt; Szarvacka tésztá gluténment; Káposzta saláta;		Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Jégcsapretek; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;	
Övoda: EN=251,90kcal FH=6,60g ZS=9,30g SZH=35,60g CK=10,50g SO=0,30g Tzs=2,80g Iskola: EN=273,90kcal FH=8,20g ZS=10,10g SZH=37,90g CK=12,80g SO=0,30g Tzs=3,20g K.Iskola: EN=428,30kcal FH=10,10g ZS=13,60g SZH=66,50g CK=16,40g SO=0,40g Tzs=4,00g		Övoda: EN=590,50kcal FH=23,40g ZS=22,50g SZH=71,20g CK=11,20g SO=0,30g Tzs=1,80g Iskola: EN=787,30kcal FH=29,50g ZS=29,60g SZH=97,70g CK=19,00g SO=0,80g Tzs=2,40g K.Iskola: EN=954,90kcal FH=33,40g ZS=35,20g SZH=122,80g CK=24,20g SO=1,10g Tzs=2,90g		Övoda: EN=201,90kcal FH=5,00g ZS=8,40g SZH=24,10g CK=0,00g SO=1,00g Tzs=1,40g Iskola: EN=222,70kcal FH=7,70g ZS=9,00g SZH=25,10g CK=0,00g SO=1,30g Tzs=1,50g K.Iskola: EN=381,30kcal FH=11,40g ZS=13,60g SZH=48,50g CK=0,00g SO=2,20g Tzs=2,20g	
CSÜTÖRTÖK 2026.04.23. Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Csontleves 'lisztmentes'; Hentes sertésragu 'lisztmentes' (11)*; Tört burgonya; Alma;		Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	
Övoda: EN=198,60kcal FH=2,50g ZS=6,60g SZH=32,20g CK=6,30g SO=0,60g Tzs=1,10g Iskola: EN=221,00kcal FH=4,50g ZS=7,00g SZH=34,80g CK=8,40g SO=1,10g Tzs=1,30g K.Iskola: EN=368,40kcal FH=6,00g ZS=10,00g SZH=63,50g CK=11,70g SO=1,30g Tzs=1,60g		Övoda: EN=475,40kcal FH=18,90g ZS=15,50g SZH=56,80g CK=1,40g SO=0,80g Tzs=1,20g Iskola: EN=645,30kcal FH=30,40g ZS=22,60g SZH=73,30g CK=2,00g SO=1,40g Tzs=2,00g K.Iskola: EN=763,50kcal FH=36,60g ZS=26,20g SZH=87,30g CK=2,80g SO=1,90g Tzs=2,10g		Övoda: EN=236,20kcal FH=3,30g ZS=11,90g SZH=28,70g CK=1,40g SO=0,50g Tzs=1,50g Iskola: EN=238,60kcal FH=3,50g ZS=11,90g SZH=29,00g CK=1,40g SO=0,50g Tzs=1,50g K.Iskola: EN=472,40kcal FH=6,60g ZS=23,90g SZH=57,20g CK=2,70g SO=0,90g Tzs=3,10g	
PÉNTEK 2026.04.24. Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Jégcsapretek;		Burgonyaleves (tejmentes); Csibevagdalt 'tej-tőjásmentes'; Zöldbabfőzelék tejfőös 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
Övoda: EN=256,10kcal FH=6,90g ZS=9,30g SZH=36,00g CK=10,50g SO=0,30g Tzs=2,80g Iskola: EN=280,90kcal FH=6,80g ZS=10,10g SZH=38,50g CK=12,80g SO=0,30g Tzs=3,20g K.Iskola: EN=436,70kcal FH=10,80g ZS=13,70g SZH=67,20g CK=16,40g SO=0,40g Tzs=4,00g		Övoda: EN=535,90kcal FH=18,90g ZS=17,00g SZH=72,90g CK=7,60g SO=0,10g Tzs=1,50g Iskola: EN=675,60kcal FH=26,90g ZS=21,50g SZH=89,70g CK=10,10g SO=0,30g Tzs=1,80g K.Iskola: EN=892,20kcal FH=31,90g ZS=28,40g SZH=120,90g CK=12,50g SO=0,50g Tzs=2,40g		Övoda: EN=226,40kcal FH=0,40g ZS=6,30g SZH=41,40g CK=14,50g SO=0,10g Tzs=1,00g Iskola: EN=226,40kcal FH=0,40g ZS=6,30g SZH=41,40g CK=14,50g SO=0,10g Tzs=1,00g K.Iskola: EN=421,30kcal FH=0,80g ZS=9,10g SZH=82,70g CK=29,10g SO=0,10g Tzs=1,30g	



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
 6724 Szeged, Károlyi Gyári 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; SO=SZÓ;
 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=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer
 Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi 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. dietetikustól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-536-3081)

Sull-Host Étkészítési Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-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
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
Bazsalikom csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,80g	6,90g	0,90g	0,20g	0,00g	0,30g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt 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, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	129,30kcal	16,80g	6,00g	1,30g	0,30g	0,10g	0,20g
Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes' Összetétel: Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	67,90kcal	3,50g	0,50g	11,50g	1,70g	0,20g	0,00g
Bugaci sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,30kcal	13,20g	8,20g	3,70g	0,50g	0,20g	0,80g
Burgonyafőzelék '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
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,40g	0,10g	1,40g	1,10g	0,90g	0,00g
Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes' Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	131,50kcal	11,10g	7,30g	4,60g	0,20g	0,00g	0,50g
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,60g	0,90g	0,00g	0,30g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-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
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 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsza tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,60kcal	1,00g	2,10g	8,90g	1,00g	0,00g	0,20g
Finomfőzelék tej Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	202,00kcal	7,30g	3,60g	33,10g	16,00g	0,10g	0,60g
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
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 harcsapástétom	201,60kcal	5,30g	18,30g	3,80g	0,10g	0,80g	2,50g
Házi pulykahúskrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'	69,40kcal	4,30g	5,70g	0,10g	0,00g	0,10g	0,80g
Házi pulykahúsoskrém 'glutén, tejmentes' Összetétel: Liga margarin, Pulykasonka	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
Hentes sertésragu 'lisztmentes' Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Pápai sonka, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	143,00kcal	15,30g	7,30g	3,20g	0,30g	0,50g	0,40g
Húsgombóc sült tojásment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	218,30kcal	9,70g	13,90g	12,40g	0,10g	0,00g	0,20g
Húsos tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Vöröshagyma	420,10kcal	13,00g	19,20g	46,90g	0,30g	0,40g	0,40g
Jégcsaprétek 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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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, Kóménymag, 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, Kóménymag, 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
Kenyér 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Száritott élesztő	111,80kcal	0,20g	2,80g	21,50g	1,10g	0,00g	0,30g
Kenyér 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Száritott élesztő	132,40kcal	0,40g	2,80g	26,40g	1,30g	0,10g	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', Kóménymag, 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', Kóménymag, 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 Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	105,80kcal	2,10g	3,00g	16,50g	0,90g	0,20g	0,50g
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
Mandarin Összetétel: Mandarin	27,00kcal	0,40g	0,00g	5,90g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Mustár, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	220,80kcal	17,10g	13,70g	7,00g	5,20g	0,20g	1,00g
Milánói makaróni 'lisztmentes' Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sült 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
Mustáros sertésszelet (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	207,20kcal	17,40g	13,30g	3,60g	0,30g	0,00g	0,70g
Natúr sertésszelet '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 sült 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 sült 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
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
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,50kcal	2,50g	3,50g	31,90g	0,00g	0,10g	0,40g
Párolt zöldségek ingyenc Összetétel: Fagy. ingyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	73,70kcal	3,60g	1,60g	10,80g	0,00g	0,10g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-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'	254,60kcal	5,00g	8,00g	36,80g	0,00g	0,10g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	314,60kcal	3,80g	11,50g	48,40g	0,30g	0,10g	1,20g
Petrezselymes túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,60kcal	2,30g	1,40g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g
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	170,60kcal	17,30g	9,20g	3,50g	0,40g	0,10g	0,20g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	223,20kcal	4,80g	6,00g	36,80g	2,10g	0,30g	0,60g
Rizseshús 'sertés' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	310,00kcal	13,70g	9,90g	40,50g	0,30g	0,40g	0,60g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	143,60kcal	9,40g	9,80g	4,30g	0,00g	0,90g	1,00g
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	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 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 hal kukoricadarával Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	100,40kcal	9,60g	4,30g	5,60g	0,00g	0,80g	0,40g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Szilvaleves 'tejmentes' Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	92,40kcal	0,70g	0,10g	21,50g	17,20g	0,00g	0,00g
Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,20kcal	1,90g	3,20g	15,20g	0,90g	0,20g	0,30g
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
Tavaszeleves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	96,80kcal	2,60g	4,90g	10,00g	2,50g	0,10g	0,50g
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: Kigó uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	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	211,80kcal	17,80g	13,60g	3,50g	0,70g	0,20g	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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zellerkrémleves 'tejmentes' Összetétel: Betű tesztá, Étölaj '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
Zöldbab leves (gluténmentes) Összetétel: Csemege paprika, Étölaj '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, Étölaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	142,70kcal	4,40g	4,20g	20,40g	5,30g	0,00g	0,50g
Zöldbabfőzelék tejfölös 'lisztmentes' Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	148,20kcal	4,60g	4,70g	20,50g	5,30g	0,10g	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
Zöldborsófőzelék 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Étölaj '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: Étölaj '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, Étölaj '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: Étölaj '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: Étölaj '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