

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
	Tea citromos; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;		Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;		Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
HÉTFŐ	2025.06.30.					
Övoda: EN=274,92kcal FH=6,00g ZS=7,30g SZH=32,76g CK=5,27g SO=1,05g TZS=2,10g Iskola: EN=323,48kcal FH=8,00g ZS=10,70g SZH=35,19g CK=7,41g SO=1,45g TZS=3,30g Kisiskola: EN=351,59kcal FH=9,00g ZS=12,40g SZH=37,39g CK=9,47g SO=1,65g TZS=3,90g						
Övoda: EN=526,95kcal FH=15,35g ZS=10,20g SZH=61,45g CK=6,75g SO=1,38g TZS=0,62g Iskola: EN=518,98kcal FH=18,63g ZS=13,02g SZH=79,53g CK=8,53g SO=1,84g TZS=0,82g Kisiskola: EN=621,05kcal FH=21,73g ZS=15,82g SZH=95,25g CK=10,32g SO=2,16g TZS=1,03g						
Övoda: EN=208,60kcal FH=5,57g ZS=3,44g SZH=22,57g CK=0,14g SO=0,95g TZS=1,39g Iskola: EN=225,70kcal FH=6,31g ZS=3,93g SZH=27,77g CK=0,16g SO=1,09g TZS=1,43g Kisiskola: EN=376,10kcal FH=10,40g ZS=18,80g SZH=39,94g CK=0,26g SO=1,76g TZS=2,74g						
KEDD	2025.07.01.					
Övoda: EN=363,90kcal FH=9,56g ZS=16,42g SZH=30,82g CK=0,14g SO=1,88g TZS=5,84g Iskola: EN=389,00kcal FH=10,30g ZS=16,50g SZH=36,02g CK=0,16g SO=2,02g TZS=5,88g Kisiskola: EN=439,20kcal FH=11,78g ZS=16,66g SZH=46,42g CK=0,20g SO=2,30g TZS=5,96g						
Övoda: EN=518,93kcal FH=24,17g ZS=15,70g SZH=60,72g CK=15,99g SO=0,96g TZS=1,12g Iskola: EN=688,31kcal FH=27,64g ZS=25,40g SZH=84,69g CK=3,53g SO=0,76g TZS=1,64g Kisiskola: EN=824,55kcal FH=31,21g ZS=30,48g SZH=103,41g CK=4,28g SO=0,86g TZS=2,05g						
Övoda: EN=185,60kcal FH=6,71g ZS=3,98g SZH=23,17g CK=0,08g SO=0,95g TZS=1,81g Iskola: EN=214,70kcal FH=7,69g ZS=7,12g SZH=28,97g CK=0,10g SO=1,09g TZS=1,85g Kisiskola: EN=346,10kcal FH=12,69g ZS=13,88g SZH=41,14g CK=0,14g SO=1,76g TZS=3,58g						
SZERDA	2025.07.02.					
Övoda: EN=223,18kcal FH=5,67g ZS=10,48g SZH=25,99g CK=5,14g SO=1,03g TZS=5,64g Iskola: EN=303,72kcal FH=8,22g ZS=14,99g SZH=33,31g CK=7,20g SO=1,49g TZS=5,53g Kisiskola: EN=362,04kcal FH=9,71g ZS=15,15g SZH=45,72g CK=9,25g SO=1,77g TZS=5,61g						
Övoda: EN=518,93kcal FH=24,17g ZS=15,70g SZH=60,72g CK=15,99g SO=0,96g TZS=1,12g Iskola: EN=651,88kcal FH=34,62g ZS=18,37g SZH=76,76g CK=21,90g SO=1,41g TZS=1,49g Kisiskola: EN=819,27kcal FH=41,51g ZS=22,98g SZH=99,36g CK=29,90g SO=1,71g TZS=1,95g						
Övoda: EN=185,60kcal FH=6,71g ZS=3,98g SZH=23,17g CK=0,08g SO=0,95g TZS=1,81g Iskola: EN=214,70kcal FH=7,69g ZS=7,12g SZH=28,97g CK=0,10g SO=1,09g TZS=1,85g Kisiskola: EN=346,10kcal FH=12,69g ZS=13,88g SZH=41,14g CK=0,14g SO=1,76g TZS=3,58g						
CSÜTÖRTÖK	2025.07.03.					
Övoda: EN=166,38kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=26,51g CK=5,11g SO=1,06g TZS=0,99g Iskola: EN=213,72kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=34,41g CK=7,15g SO=1,70g TZS=1,17g Kisiskola: EN=279,04kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=47,16g CK=9,20g SO=2,23g TZS=1,31g						
Övoda: EN=551,52kcal FH=18,59g ZS=25,43g SZH=61,84g CK=9,73g SO=0,97g TZS=1,38g Iskola: EN=724,58kcal FH=30,15g ZS=22,14g SZH=94,25g CK=18,41g SO=0,84g TZS=1,44g Kisiskola: EN=846,25kcal FH=34,14g ZS=26,42g SZH=109,93g CK=22,43g SO=1,15g TZS=1,80g						
Övoda: EN=231,70kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=42,70g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=252,50kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=47,50g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g Kisiskola: EN=252,50kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=47,50g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g						
Övoda: EN=185,60kcal FH=6,71g ZS=3,98g SZH=23,17g CK=0,08g SO=0,95g TZS=1,81g Iskola: EN=214,70kcal FH=7,69g ZS=7,12g SZH=28,97g CK=0,10g SO=1,09g TZS=1,85g Kisiskola: EN=346,10kcal FH=12,69g ZS=13,88g SZH=41,14g CK=0,14g SO=1,76g TZS=3,58g						
PÉNTEK	2025.07.04.					
Övoda: EN=249,58kcal FH=9,21g ZS=2,89g SZH=33,29g CK=5,18g SO=0,73g TZS=0,80g Iskola: EN=273,12kcal FH=11,85g ZS=3,15g SZH=36,91g CK=7,20g SO=0,73g TZS=0,80g Kisiskola: EN=295,88kcal FH=13,90g ZS=3,74g SZH=38,23g CK=9,22g SO=0,75g TZS=0,92g						
Övoda: EN=566,83kcal FH=18,59g ZS=25,43g SZH=61,84g CK=9,73g SO=0,97g TZS=1,38g Iskola: EN=752,66kcal FH=24,44g ZS=24,78g SZH=80,11g CK=12,75g SO=1,50g TZS=1,92g Kisiskola: EN=906,95kcal FH=29,08g ZS=39,94g SZH=101,21g CK=15,83g SO=2,03g TZS=2,30g						
Övoda: EN=194,40kcal FH=2,98g ZS=3,82g SZH=35,80g CK=13,33g SO=0,56g TZS=0,88g Iskola: EN=219,50kcal FH=3,70g ZS=3,90g SZH=41,00g CK=13,35g SO=0,70g TZS=0,90g Kisiskola: EN=332,20kcal FH=5,18g ZS=4,08g SZH=66,40g CK=26,64g SO=0,98g TZS=0,98g						
Övoda: EN=231,70kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=42,70g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=252,50kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=47,50g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g Kisiskola: EN=252,50kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=47,50g CK=0,15g SO=0,70g TZS=0,90g						
Övoda: EN=185,60kcal FH=6,71g ZS=3,98g SZH=23,17g CK=0,08g SO=0,95g TZS=1,81g Iskola: EN=214,70kcal FH=7,69g ZS=7,12g SZH=28,97g CK=0,10g SO=1,09g TZS=1,85g Kisiskola: EN=346,10kcal FH=12,69g ZS=13,88g SZH=41,14g CK=0,14g SO=1,76g TZS=3,58g						

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST

SULL-HOST</

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
	Tea citromos; Bebo margarin 10g; Molnártka (allergénmentes) (1)*;	Gulyás leves sertéshússal; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;
HÉTFŐ 2025.07.07.	Övoda: EN=211,22kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=35,51g CK=9,50g SO=0,35g Tzs=1,05g Iskola: EN=219,58kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=37,54g CK=11,52g SO=0,35g Tzs=1,05g K. Iskola: EN=227,58kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=39,54g CK=13,52g SO=0,35g Tzs=1,05g	Övoda: EN=645,53kcal FH=15,32g ZS=22,88g SZH=91,34g CK=19,09g SO=0,36g Tzs=2,10g Iskola: EN=836,44kcal FH=21,17g ZS=27,46g SZH=121,07g CK=24,40g SO=0,63g Tzs=2,41g K. Iskola: EN=974,69kcal FH=25,39g ZS=31,13g SZH=143,05g CK=27,21g SO=0,93g Tzs=2,69g	Övoda: EN=185,60kcal FH=6,71g ZS=6,98g SZH=23,17g CK=0,08g SO=0,09g Tzs=1,81g Iskola: EN=214,70kcal FH=7,69g ZS=7,12g SZH=28,97g CK=0,10g SO=0,09g Tzs=1,85g K. Iskola: EN=346,10kcal FH=12,68g ZS=13,88g SZH=41,14g CK=0,14g SO=1,76g Tzs=3,59g
KEDD 2025.07.08.	Rostos almale; Házi zöldséges sonkakrém 'tej-gluténmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Karalábé leves; Húsgombóc sült tojásmént; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya;	Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Övoda: EN=224,08kcal FH=5,37g ZS=2,70g SZH=31,04g CK=0,13g SO=1,14g Tzs=0,89g Iskola: EN=258,62kcal FH=7,35g ZS=2,97g SZH=36,91g CK=0,15g SO=1,53g Tzs=1,00g K. Iskola: EN=317,02kcal FH=9,96g ZS=3,31g SZH=47,82g CK=0,15g SO=2,06g Tzs=1,15g	Övoda: EN=509,66kcal FH=17,10g ZS=17,76g SZH=66,65g CK=18,71g SO=0,40g Tzs=0,59g Iskola: EN=665,51kcal FH=22,41g ZS=25,10g SZH=82,78g CK=26,66g SO=0,88g Tzs=0,86g K. Iskola: EN=774,95kcal FH=25,49g ZS=29,98g SZH=95,29g CK=29,81g SO=1,20g Tzs=1,12g	Övoda: EN=192,50kcal FH=6,75g ZS=4,49g SZH=30,36g CK=0,15g SO=1,00g Tzs=1,06g Iskola: EN=210,50kcal FH=9,15g ZS=5,06g SZH=31,22g CK=0,15g SO=1,30g Tzs=1,22g K. Iskola: EN=219,50kcal FH=10,35g ZS=5,35g SZH=31,65g CK=0,15g SO=1,45g Tzs=1,30g
	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Riz-bizi;	Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Alma;
SZERDA 2025.07.09.	Övoda: EN=166,38kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=26,51g CK=5,11g SO=1,00g Tzs=0,99g Iskola: EN=213,17kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=34,41g CK=7,15g SO=1,70g Tzs=1,17g K. Iskola: EN=279,04kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=47,16g CK=9,20g SO=2,23g Tzs=1,31g	Övoda: EN=428,92kcal FH=16,05g ZS=17,15g SZH=51,44g CK=3,77g SO=1,31g Tzs=1,79g Iskola: EN=586,12kcal FH=21,18g ZS=22,25g SZH=73,74g CK=5,11g SO=1,79g Tzs=2,31g K. Iskola: EN=693,60kcal FH=25,80g ZS=26,36g SZH=87,85g CK=6,63g SO=2,36g Tzs=2,75g	Övoda: EN=248,10kcal FH=4,44g ZS=3,90g SZH=35,00g CK=0,10g SO=0,65g Tzs=0,90g Iskola: EN=280,50kcal FH=4,60g ZS=3,90g SZH=37,80g CK=0,10g SO=0,65g Tzs=0,90g K. Iskola: EN=280,50kcal FH=4,60g ZS=3,90g SZH=37,80g CK=0,10g SO=0,65g Tzs=0,90g
CSÜTÖRTÖK 2025.07.10.	Tea citromos; Főtt virsli 'diéta'; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Almaleves 'tejmentes'; Bazsalikomos csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Övoda: EN=236,62kcal FH=9,56g ZS=16,42g SZH=26,88g CK=5,19g SO=1,88g Tzs=5,84g Iskola: EN=330,08kcal FH=10,30g ZS=16,50g SZH=34,11g CK=7,23g SO=2,02g Tzs=5,88g K. Iskola: EN=388,28kcal FH=11,78g ZS=16,66g SZH=46,51g CK=9,27g SO=2,30g Tzs=5,96g	Övoda: EN=507,44kcal FH=24,49g ZS=16,92g SZH=61,71g CK=20,34g SO=0,09g Tzs=0,91g Iskola: EN=686,19kcal FH=31,89g ZS=22,00g SZH=86,78g CK=27,70g SO=0,48g Tzs=1,16g K. Iskola: EN=808,82kcal FH=36,04g ZS=26,14g SZH=103,49g CK=33,92g SO=0,71g Tzs=1,41g	Övoda: EN=169,90kcal FH=5,17g ZS=6,62g SZH=21,74g CK=0,13g SO=1,00g Tzs=1,90g Iskola: EN=231,89kcal FH=8,02g ZS=9,50g SZH=27,71g CK=0,19g SO=1,58g Tzs=2,98g K. Iskola: EN=300,40kcal FH=10,56g ZS=11,05g SZH=38,50g CK=0,26g SO=2,09g Tzs=3,58g
PÉNTEK 2025.07.11.	Rizsital; Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Övoda: EN=311,90kcal FH=4,96g ZS=5,82g SZH=61,28g CK=16,50g SO=0,76g Tzs=0,86g Iskola: EN=367,00kcal FH=6,20g ZS=6,40g SZH=72,48g CK=16,52g SO=0,95g Tzs=0,90g K. Iskola: EN=447,20kcal FH=8,18g ZS=7,08g SZH=88,88g CK=16,56g SO=1,28g Tzs=0,98g	Övoda: EN=524,30kcal FH=21,84g ZS=17,65g SZH=63,44g CK=2,92g SO=0,59g Tzs=1,78g Iskola: EN=712,39kcal FH=28,11g ZS=28,19g SZH=78,92g CK=3,33g SO=1,00g Tzs=2,85g K. Iskola: EN=818,28kcal FH=32,12g ZS=31,92g SZH=91,67g CK=3,81g SO=1,09g Tzs=3,26g	Övoda: EN=243,80kcal FH=7,02g ZS=9,55g SZH=31,39g CK=0,21g SO=1,09g Tzs=1,43g Iskola: EN=243,80kcal FH=7,02g ZS=9,55g SZH=31,39g CK=0,21g SO=1,09g Tzs=1,43g K. Iskola: EN=344,60kcal FH=9,69g ZS=18,70g SZH=33,28g CK=0,27g SO=1,48g Tzs=2,68g
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk SULLI-HOST ÉTLAP SULLI-HOST ÉTLAP 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=Fákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfű; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűek Étlap név: 0200A1 Tej, Tejtermékes Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0			

Övoda: EN=243,80kcal

Iskola: EN=243,80kcal

K. Iskola: EN=344,60kcal

FH=7,02g ZS=9,55g

FH=7,02g ZS=9,55g

FH=9,69g ZS=18,70g

SZH=31,39g CK=0,21g

SZH=31,39g CK=0,21g

SZH=33,28g CK=0,27g

SO=1,09g Tzs=1,43g

SO=1,09g Tzs=1,43g

SO=1,48g Tzs=2,86g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO;
Tzs=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Xén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Pinahesűk
Dietás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegei 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. dietetikusaól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-635-3081)
Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
	Tea csipkebogyó; Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Rizseshús 'sertés';	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;
HÉTFŐ 2025.07.21.	Ovoda: EN=184,38kcal • Iskola: EN=249,72kcal • K.Iskola: EN=324,04kcal FH=7,56g ZS=5,22g • FH=12,90g ZS=6,70g • FH=16,68g ZS=7,56g SZH=25,84g CK=5,11g • SZH=33,06g CK=7,15g • SZH=45,47g CK=9,20g SO=1,14g Tzs=0,88g • SO=1,88g Tzs=0,90g • SO=2,43g Tzs=0,98g Rizsital; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Ovoda: EN=377,87kcal • Iskola: EN=467,47kcal • K.Iskola: EN=548,20kcal FH=17,15g ZS=10,44g • FH=21,01g ZS=13,32g • FH=24,66g ZS=16,15g SZH=51,98g CK=1,91g • SZH=61,59g CK=2,54g • SZH=73,25g CK=3,04g SO=0,67g Tzs=0,65g • SO=0,98g Tzs=0,98g • SO=1,00g Tzs=1,07g Csontleves; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek inycenc (5)*; Párolt rizs;	Ovoda: EN=206,60kcal • Iskola: EN=235,70kcal • K.Iskola: EN=368,10kcal FH=5,99g ZS=9,53g • FH=6,91g ZS=9,67g • FH=11,12g ZS=18,98g SZH=23,47g CK=0,14g • SZH=29,27g CK=0,18g • SZH=41,74g CK=0,26g SO=0,95g Tzs=1,39g • SO=1,09g Tzs=1,43g • SO=1,76g Tzs=2,74g Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;
KEDD 2025.07.22.	Ovoda: EN=233,38kcal • Iskola: EN=384,86kcal • K.Iskola: EN=492,07kcal FH=9,55g ZS=8,03g • FH=13,11g ZS=11,39g • FH=16,90g ZS=14,12g SZH=46,44g CK=0,13g • SZH=57,02g CK=0,15g • SZH=73,63g CK=0,20g SO=0,85g Tzs=0,98g • SO=1,04g Tzs=1,20g • SO=1,38g Tzs=1,50g Rizsital; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Jégcsapretek;	Ovoda: EN=511,73kcal • Iskola: EN=670,55kcal • K.Iskola: EN=798,69kcal FH=24,48g ZS=20,47g • FH=30,97g ZS=25,39g • FH=35,34g ZS=30,60g SZH=55,48g CK=1,48g • SZH=77,14g CK=2,07g • SZH=92,61g CK=2,60g SO=0,18g Tzs=1,27g • SO=0,46g Tzs=1,59g • SO=0,61g Tzs=1,99g Lebencecs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék liszt-,tejmentes; Adalékmentes kenyér Ebéd (1)*;	Ovoda: EN=253,00kcal • Iskola: EN=253,00kcal • K.Iskola: EN=315,50kcal FH=3,85g ZS=5,55g • FH=3,85g ZS=5,55g • FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=1,77g • SZH=45,45g CK=1,77g • SZH=60,45g CK=3,95g SO=0,35g Tzs=1,05g • SO=0,35g Tzs=1,05g • SO=0,35g Tzs=1,05g Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
SZERDA 2025.07.23.	Ovoda: EN=266,70kcal • Iskola: EN=269,50kcal • K.Iskola: EN=270,90kcal FH=4,68g ZS=3,93g • FH=4,90g ZS=3,95g • FH=5,01g ZS=3,96g SZH=38,86g CK=0,15g • SZH=39,10g CK=0,15g • SZH=39,22g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g • SO=0,70g Tzs=0,90g • SO=0,70g Tzs=0,90g Rizsital; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Alma;	Ovoda: EN=534,44kcal • Iskola: EN=667,51kcal • K.Iskola: EN=796,80kcal FH=26,94g ZS=13,64g • FH=33,08g ZS=18,16g • FH=38,81g ZS=22,62g SZH=66,74g CK=1,561g • SZH=81,63g CK=1,895g • SZH=96,08g CK=2,25g SO=0,87g Tzs=1,20g • SO=1,08g Tzs=1,68g • SO=1,16g Tzs=2,15g Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natúr; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Ovoda: EN=179,60kcal • Iskola: EN=204,70kcal • K.Iskola: EN=334,10kcal FH=6,35g ZS=6,89g • FH=7,09g ZS=6,97g • FH=11,96g ZS=13,70g SZH=22,27g CK=0,08g • SZH=27,47g CK=0,10g • SZH=39,34g CK=0,14g SO=0,95g Tzs=1,81g • SO=1,09g Tzs=1,88g • SO=1,78g Tzs=3,58g Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
CSÜTÖRTÖK 2025.07.24.	Ovoda: EN=366,10kcal • Iskola: EN=410,50kcal • K.Iskola: EN=440,50kcal FH=6,44g ZS=5,90g • FH=7,10g ZS=6,40g • FH=7,60g ZS=6,90g SZH=59,00g CK=0,10g • SZH=67,80g CK=0,10g • SZH=73,80g CK=0,10g SO=0,89g Tzs=0,90g • SO=0,90g Tzs=0,90g • SO=0,95g Tzs=0,90g Tea citromos; Zala Komélia; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Ovoda: EN=501,69kcal • Iskola: EN=569,56kcal • K.Iskola: EN=602,23kcal FH=18,87g ZS=5,63g • FH=23,67g ZS=8,01g • FH=29,20g ZS=9,55g SZH=88,58g CK=18,44g • SZH=111,53g CK=23,58g • SZH=141,68g CK=30,75g SO=0,23g Tzs=0,56g • SO=0,31g Tzs=0,81g • SO=0,31g Tzs=0,99g Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Milánói makaróni; Alma;	Ovoda: EN=172,10kcal • Iskola: EN=237,40kcal • K.Iskola: EN=307,70kcal FH=4,96g ZS=7,22g • FH=7,70g ZS=10,70g • FH=10,18g ZS=12,56g SZH=21,20g CK=0,20g • SZH=26,80g CK=0,34g • SZH=37,40g CK=0,44g SO=0,96g Tzs=2,06g • SO=1,50g Tzs=3,30g • SO=1,98g Tzs=3,98g Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;
PÉNTEK 2025.07.25.	Ovoda: EN=191,22kcal • Iskola: EN=263,28kcal • K.Iskola: EN=340,78kcal FH=5,56g ZS=6,82g • FH=8,90g ZS=9,90g • FH=11,68g ZS=11,56g SZH=26,16g CK=5,17g • SZH=33,89g CK=7,25g • SZH=46,24g CK=9,31g SO=0,89g Tzs=1,94g • SO=1,38g Tzs=3,06g • SO=1,89g Tzs=3,68g	Ovoda: EN=566,96kcal • Iskola: EN=755,34kcal • K.Iskola: EN=899,45kcal FH=18,47g ZS=19,82g • FH=24,38g ZS=27,01g • FH=29,29g ZS=30,45g SZH=75,81g CK=11,96g • SZH=99,82g CK=15,48g • SZH=122,50g CK=19,64g SO=0,24g Tzs=0,48g • SO=0,34g Tzs=0,70g • SO=0,43g Tzs=0,78g	Ovoda: EN=184,50kcal • Iskola: EN=184,50kcal • K.Iskola: EN=186,50kcal FH=4,71g ZS=3,99g • FH=4,95g ZS=4,05g • FH=5,07g ZS=4,08g SZH=30,40g CK=0,15g • SZH=31,00g CK=0,15g • SZH=31,30g CK=0,15g SO=0,70g Tzs=0,90g • SO=0,70g Tzs=0,90g • SO=0,70g Tzs=0,90g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

SULL-HOST

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
	Rizsitali; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnártka (allergénmentes) (1)*;	Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmetélt; Köfte;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
HÉTFŐ 2025.07.28.	Óvoda: EN=370,50kcal FH=5,68g ZS=7,55g SZH=70,93g CK=20,87g SÓ=0,55g TZS=1,05g Iskola: EN=400,50kcal FH=6,38g ZS=8,05g SZH=76,93g CK=20,87g SÓ=0,60g TZS=1,05g K. Iskola: EN=430,50kcal FH=6,86g ZS=8,55g SZH=82,93g CK=20,87g SÓ=0,65g TZS=1,05g	Óvoda: EN=674,24kcal FH=10,37g ZS=16,70g SZH=118,15g CK=32,56g SÓ=1,28g TZS=3,41g Iskola: EN=892,00kcal FH=14,81g ZS=23,02g SZH=153,31g CK=38,70g SÓ=2,03g TZS=5,22g K. Iskola: EN=1 026,21kcal FH=16,93g ZS=26,07g SZH=177,28g CK=38,89g SÓ=2,16g TZS=5,47g	Óvoda: EN=201,20kcal FH=6,63g ZS=9,47g SZH=22,66g CK=0,14g SÓ=0,99g TZS=1,39g Iskola: EN=226,30kcal FH=6,37g ZS=9,55g SZH=27,89g CK=0,16g SÓ=1,09g TZS=1,43g K. Iskola: EN=377,30kcal FH=10,52g ZS=18,86g SZH=40,18g CK=0,26g SÓ=1,70g TZS=2,74g
KEDD 2025.07.29.	Rostos ivólé 100% narancs; Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Zöldborsófőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=254,30kcal FH=4,87g ZS=6,59g SZH=30,23g CK=0,13g SÓ=1,00g TZS=1,90g Iskola: EN=313,80kcal FH=7,62g ZS=9,45g SZH=36,86g CK=0,19g SÓ=1,58g TZS=2,98g K. Iskola: EN=381,20kcal FH=9,86g ZS=10,99g SZH=46,46g CK=0,26g SÓ=2,08g TZS=3,58g	Óvoda: EN=618,20kcal FH=23,56g ZS=24,49g SZH=71,15g CK=15,35g SÓ=1,06g TZS=1,23g Iskola: EN=808,25kcal FH=30,41g ZS=32,85g SZH=91,60g CK=21,08g SÓ=1,66g TZS=1,64g K. Iskola: EN=990,24kcal FH=36,18g ZS=37,97g SZH=118,46g CK=28,86g SÓ=2,04g TZS=2,09g	Óvoda: EN=180,50kcal FH=4,71g ZS=3,99g SZH=30,40g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=184,50kcal FH=4,95g ZS=4,03g SZH=31,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g K. Iskola: EN=186,50kcal FH=5,07g ZS=4,09g SZH=31,30g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
SZERDA 2025.07.30.	Tea csipkebogyó; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel tejmentes; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=223,18kcal FH=5,67g ZS=10,48g SZH=29,98g CK=0,14g SÓ=1,03g TZS=3,64g Iskola: EN=303,72kcal FH=8,22g ZS=14,99g SZH=33,31g CK=0,20g SÓ=1,48g TZS=5,53g K. Iskola: EN=362,04kcal FH=9,71g ZS=16,15g SZH=45,72g CK=0,25g SÓ=1,77g TZS=6,61g	Óvoda: EN=491,92kcal FH=22,57g ZS=15,02g SZH=61,83g CK=15,34g SÓ=0,43g TZS=0,90g Iskola: EN=631,60kcal FH=28,87g ZS=20,06g SZH=78,05g CK=21,23g SÓ=0,69g TZS=1,21g K. Iskola: EN=760,50kcal FH=36,69g ZS=25,18g SZH=90,86g CK=25,74g SÓ=0,89g TZS=1,54g	Óvoda: EN=183,20kcal FH=6,65g ZS=6,92g SZH=22,78g CK=0,08g SÓ=0,95g TZS=1,81g Iskola: EN=210,70kcal FH=7,58g ZS=7,02g SZH=28,32g CK=0,10g SÓ=1,09g TZS=1,85g K. Iskola: EN=341,30kcal FH=12,66g ZS=13,76g SZH=40,38g CK=0,14g SÓ=1,76g TZS=3,58g
CSÜTÖRTÖK 2025.07.31.	Alma rostoslé 'dobozos'; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Burgonyaleves (tejmentes); Sült csirkecomb; Alma mártás 'tejmentes'; Pirított kukoricadara;	Alma; Bebo margarin 10g; (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=260,10kcal FH=4,96g ZS=7,22g SZH=30,20g CK=0,20g SÓ=0,96g TZS=2,06g Iskola: EN=325,40kcal FH=7,70g ZS=10,70g SZH=35,80g CK=0,34g SÓ=1,50g TZS=3,30g K. Iskola: EN=395,70kcal FH=10,18g ZS=12,56g SZH=46,40g CK=0,44g SÓ=1,98g TZS=3,98g	Óvoda: EN=608,61kcal FH=21,70g ZS=17,43g SZH=57,44g CK=18,08g SÓ=0,14g TZS=1,22g Iskola: EN=678,45kcal FH=26,86g ZS=23,52g SZH=78,98g CK=25,40g SÓ=0,21g TZS=1,73g K. Iskola: EN=827,28kcal FH=31,49g ZS=29,45g SZH=96,30g CK=32,80g SÓ=0,45g TZS=2,23g	Óvoda: EN=208,60kcal FH=4,79g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g K. Iskola: EN=221,00kcal FH=4,95g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
PÉNTEK 2025.08.01.	Tea csipkebogyó; Házi pulkabhúskrém; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Alma;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=272,36kcal FH=8,29g ZS=6,08g SZH=32,47g CK=0,18g SÓ=0,74g TZS=1,00g Iskola: EN=314,58kcal FH=10,41g ZS=8,84g SZH=34,53g CK=0,20g SÓ=0,74g TZS=1,20g K. Iskola: EN=348,51kcal FH=12,72g ZS=10,90g SZH=36,58g CK=0,22g SÓ=0,76g TZS=1,42g	Óvoda: EN=617,10kcal FH=24,80g ZS=18,44g SZH=60,81g CK=11,53g SÓ=0,26g TZS=1,27g Iskola: EN=676,08kcal FH=31,73g ZS=22,20g SZH=84,51g CK=11,91g SÓ=0,65g TZS=1,48g K. Iskola: EN=770,13kcal FH=35,74g ZS=25,06g SZH=97,26g CK=2,24g SÓ=0,98g TZS=1,70g	Óvoda: EN=145,90kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=21,47g CK=0,08g SÓ=1,06g TZS=0,99g Iskola: EN=185,00kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=27,35g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=1,17g K. Iskola: EN=242,20kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=38,09g CK=0,14g SÓ=2,23g TZS=1,31g
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.suli-host.hu) honlapján megtalálható, 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: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0			
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=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Műstár; 12=Szezámmag; 13=Ken-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek			

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2025.07.01.-től 2025.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Adalékmentes kenyér Ebéd Összetétel: Adalékmentes kenyér	75,30kcal	2,22g	0,24g	15,60g	0,06g	0,42g	0,12g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma mártás 'tejmentes' Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	124,99kcal	1,09g	2,05g	24,31g	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 'tejmentes' Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	107,37kcal	0,79g	0,16g	24,72g	19,90g	0,03g	0,00g
Bácskai rizseshús sertés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Örlt 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, Örlt 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, Örlt 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 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	226,32kcal	5,30g	2,50g	41,99g	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: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2025.07.01.-től 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
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 Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsá tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,41kcal	1,04g	2,11g	9,16g	1,10g	0,04g	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 liszt-,tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'	200,78kcal	6,58g	3,37g	34,11g	14,66g	0,21g	0,36g
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 pulykahúsoskrém 'glutén, tejmentes' Összetétel: Liga margarin, Pulykasonka	40,60kcal	4,85g	2,40g	0,05g	0,05g	0,08g	0,60g
Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes' Összetétel: Liga margarin, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'	50,66kcal	4,25g	3,62g	0,13g	0,05g	0,09g	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: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2025.07.01.-től 2025.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hentes sertésragu 'lisztmentes'	142,96kcal	15,31g	7,25g	3,19g	0,32g	0,50g	0,41g
Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Pápai sonka, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Húsgombóc sült tojásment.	218,27kcal	9,72g	13,90g	12,36g	0,13g	0,03g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Húsos tészta	420,14kcal	12,97g	19,23g	46,94g	0,25g	0,45g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Vöröshagyma							
Jégcsapretek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Jégcsap retek							
Jeges tea 0,5l	900,00kcal	0,00g	0,00g	225,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Jeges tea 500ml							
Káposzta saláta	58,56kcal	1,30g	0,17g	12,69g	8,00g	0,03g	0,01g
Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Kóménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'							
Karalábé leves	59,78kcal	1,57g	1,24g	10,19g	3,54g	0,24g	0,13g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kenyér 'Adalékmentes'	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g
Összetétel: Adalékmentes kenyér							
Kenyér 'Adalékmentes'	100,40kcal	2,96g	0,32g	20,80g	0,08g	0,56g	0,16g
Összetétel: Adalékmentes kenyér							
Kertész leves (diéta)	62,31kcal	1,26g	2,97g	7,37g	1,41g	0,06g	0,31g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kiskocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kifli (adalékmentes)	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,65g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes kifli 50g							
Köles párolt zöldséggel	264,07kcal	6,89g	9,83g	36,06g	0,23g	0,03g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöldség keverék, Fagy. pritamin paprika, Köles, Liga margarin 70%, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Köménys pulykasült	165,83kcal	17,01g	10,13g	0,68g	0,13g	0,30g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kóménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Körte	57,20kcal	0,44g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Körte							
Kukoricás rizs	222,06kcal	4,53g	5,92g	37,09g	0,83g	0,03g	0,64g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lebbencs leves	105,78kcal	2,14g	2,99g	16,53g	0,89g	0,23g	0,53g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Mákos metélt	421,84kcal	4,50g	13,72g	68,60g	18,04g	0,30g	1,48g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta							
Meggyleves 'tejmentes'	86,48kcal	1,19g	0,15g	19,65g	15,35g	0,03g	0,00g
Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2025.07.01.-től 2025.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Milánói makaróni Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	457,68kcal	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
Molnárka (allergénmentes) Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g	159,00kcal	3,85g	2,05g	30,45g	4,45g	0,35g	0,35g
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 Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,51kcal	17,23g	12,06g	5,05g	0,21g	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
Őszibarack leves 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	102,11kcal	1,12g	0,38g	23,87g	19,90g	0,04g	0,00g
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 Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	122,24kcal	1,81g	3,09g	21,68g	12,48g	0,06g	0,33g
Paradicsom mártás 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
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 inycenc Összetétel: Fagy. inycenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	73,66kcal	3,60g	1,60g	10,80g	0,00g	0,06g	0,00g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2025.07.01.-től 2025.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pírtott kukoricadara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'	120,74kcal	2,00g	6,12g	14,00g	0,00g	0,06g	0,60g
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 tejmentes Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	335,58kcal	20,33g	11,93g	32,45g	2,85g	0,37g	0,57g
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
Rizsital Összetétel: Rizsital	120,00kcal	2,00g	2,00g	24,00g	0,00g	0,20g	0,00g
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 almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Rostos ivólé 100% narancs Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
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
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 csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	114,47kcal	19,76g	3,56g	0,40g	0,00g	0,30g	0,30g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2025.07.01.-től 2025.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
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 'tejmentes' Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	144,68kcal	2,58g	5,21g	21,00g	8,38g	0,07g	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
Uborka Összetétel: Kigó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Vadas sertésszelet 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	197,56kcal	17,46g	12,36g	3,12g	0,65g	0,16g	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
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 Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	90,30kcal	3,18g	1,45g	15,19g	2,41g	0,19g	0,16g
Zöldbabfőzelék 'tejmentes' Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	127,57kcal	4,15g	4,19g	17,06g	5,28g	0,02g	0,47g
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	75,17kcal	3,19g	1,31g	12,08g	2,98g	0,05g	0,15g
Zöldborsófőzelék 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'	196,05kcal	7,55g	4,26g	30,31g	14,00g	0,17g	0,48g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2025.07.01.-től 2025.07.31.-ig

[illegible]