	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.09.29.	Rizsital; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=320,60kcal FH=7,60g ZS=11,40g SZH=46,60g CK=0,20g SÓ=1,20g TZS=1,40g	Óvoda: EN=571,80kcal FH=16,10g ZS=18,30g SZH=83,10g CK=18,80g SÓ=0,60g TZS=1,70g	Óvoda: EN=208,70kcal FH=6,10g ZS=10,60g SZH=21,90g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=3,70g
	Iskola: EN=375,70kcal FH=8,80g ZS=12,00g SZH=57,80g CK=0,20g SÓ=1,30g TZS=1,40g	Iskola: EN=754,90kcal FH=20,20g ZS=24,60g SZH=110,20g CK=24,40g SÓ=0,70g TZS=2,30g	Iskola: EN=285,00kcal FH=8,80g ZS=15,20g SZH=27,70g CK=0,10g SÓ=1,50g TZS=5,50g
	K.Iskola: EN=556,10kcal FH=13,40g ZS=21,80g SZH=75,90g CK=0,20g SÓ=2,10g TZS=2,80g	K.Iskola: EN=902,80kcal FH=23,70g ZS=29,80g SZH=131,40g CK=27,60g SÓ=1,00g TZS=2,80g	K.Iskola: EN=337,20kcal FH=10,40g ZS=15,40g SZH=38,40g CK=0,10g SÓ=1,80g TZS=5,60g
KEDD 2025.09.30.	Rostos almalé; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Csontleves; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=263,70kcal FH=5,30g ZS=7,20g SZH=30,70g CK=0,20g SÓ=1,00g TZS=2,10g	Óvoda: EN=517,90kcal FH=19,10g ZS=21,50g SZH=59,40g CK=12,50g SÓ=0,80g TZS=0,90g	Óvoda: EN=179,60kcal FH=6,40g ZS=6,90g SZH=22,30g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=1,80g
	Iskola: EN=331,40kcal FH=8,20g ZS=10,70g SZH=36,60g CK=0,30g SÓ=1,50g TZS=3,30g	Iskola: EN=676,70kcal FH=24,90g ZS=29,00g SZH=75,70g CK=15,60g SÓ=1,10g TZS=1,10g	Iskola: EN=204,70kcal FH=7,10g ZS=7,00g SZH=27,50g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=1,80g
	K.Iskola: EN=402,90kcal FH=10,80g ZS=12,70g SZH=47,40g CK=0,40g SÓ=2,00g TZS=4,00g	K.Iskola: EN=828,30kcal FH=29,40g ZS=34,10g SZH=96,80g CK=18,50g SÓ=1,70g TZS=1,60g	K.Iskola: EN=334,10kcal FH=12,00g ZS=13,70g SZH=39,30g CK=0,10g SÓ=1,80g TZS=3,60g
SZERDA 2025.10.01.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfilé); Uborkasaláta;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=166,40kcal FH=5,10g ZS=4,10g SZH=26,50g CK=5,10g SÓ=1,10g TZS=1,00g	Óvoda: EN=468,80kcal FH=22,20g ZS=14,50g SZH=59,80g CK=6,40g SÓ=0,40g TZS=1,00g	Óvoda: EN=180,50kcal FH=4,70g ZS=4,00g SZH=30,40g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g
	Iskola: EN=213,70kcal FH=7,80g ZS=4,60g SZH=34,40g CK=7,10g SÓ=1,70g TZS=1,20g	Iskola: EN=579,90kcal FH=28,00g ZS=17,70g SZH=73,70g CK=8,10g SÓ=0,50g TZS=1,20g	Iskola: EN=184,50kcal FH=4,90g ZS=4,10g SZH=31,00g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g
	K.Iskola: EN=279,00kcal FH=10,40g ZS=5,00g SZH=47,20g CK=9,20g SÓ=2,20g TZS=1,30g	K.Iskola: EN=712,00kcal FH=32,00g ZS=21,10g SZH=94,60g CK=9,70g SÓ=0,70g TZS=1,40g	K.Iskola: EN=186,50kcal FH=5,00g ZS=4,10g SZH=31,30g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g
CSÜTÖRTÖK 2025.10.02.	Tea citromos; Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Szilvaleves 'tejmentes'; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Alma;	Körte; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=171,80kcal FH=7,30g ZS=3,90g SZH=26,00g CK=5,10g SÓ=0,70g TZS=0,80g	Óvoda: EN=552,60kcal FH=18,40g ZS=10,60g SZH=93,30g CK=19,40g SÓ=1,80g TZS=1,20g	Óvoda: EN=189,10kcal FH=3,40g ZS=3,80g SZH=34,00g CK=0,10g SÓ=0,60g TZS=0,90g
	Iskola: EN=221,60kcal FH=10,10g ZS=4,80g SZH=33,30g CK=7,20g SÓ=0,80g TZS=0,80g	Iskola: EN=739,30kcal FH=24,20g ZS=13,90g SZH=126,00g CK=25,20g SÓ=2,20g TZS=1,50g	Iskola: EN=235,00kcal FH=4,30g ZS=3,90g SZH=44,00g CK=0,10g SÓ=0,70g TZS=0,90g
	K.Iskola: EN=312,40kcal FH=15,80g ZS=6,70g SZH=45,80g CK=9,20g SÓ=1,10g TZS=0,90g	K.Iskola: EN=903,10kcal FH=30,00g ZS=16,20g SZH=155,20g CK=33,00g SÓ=2,90g TZS=1,90g	K.Iskola: EN=285,20kcal FH=5,80g ZS=4,10g SZH=54,40g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=1,00g
PÉNTEK 2025.10.03.	Rostos almalé; Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás csirkecomb 'tejmentes'; Burgonyapüré natur;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=257,90kcal FH=8,00g ZS=5,30g SZH=30,70g CK=0,10g SÓ=1,20g TZS=0,90g	Óvoda: EN=479,00kcal FH=26,30g ZS=10,40g SZH=64,30g CK=6,10g SÓ=0,40g TZS=0,40g	Óvoda: EN=253,00kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=17,60g SÓ=0,40g TZS=1,10g
	Iskola: EN=319,00kcal FH=13,50g ZS=6,90g SZH=36,50g CK=0,10g SÓ=1,90g TZS=0,90g	Iskola: EN=609,90kcal FH=33,30g ZS=13,30g SZH=82,10g CK=7,70g SÓ=0,80g TZS=0,60g	Iskola: EN=253,00kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=17,60g SÓ=0,40g TZS=1,10g
	K.Iskola: EN=387,20kcal FH=17,40g ZS=7,80g SZH=47,20g CK=0,10g SÓ=2,40g TZS=1,00g	K.Iskola: EN=721,90kcal FH=37,90g ZS=15,70g SZH=98,70g CK=9,20g SÓ=0,80g TZS=0,70g	K.Iskola: EN=315,50kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=60,40g CK=30,90g SÓ=0,40g TZS=1,10g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

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

Étlap név:
0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

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=Csillagfürt; 15=Édesítószer; 16=Puhatestűek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.10.06.	Tea citromos; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Gulyás leves sertéshússal; Tejberizs tejmentes; Alma;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=221,30kcal FH=5,60g ZS=9,40g SZH=27,70g CK=5,20g SÓ=1,00g TZS=1,40g Iskola: EN=254,80kcal FH=6,30g ZS=9,50g SZH=34,90g CK=7,30g SÓ=1,10g TZS=1,40g K.Iskola: EN=413,20kcal FH=10,40g ZS=18,80g SZH=49,00g CK=9,30g SÓ=1,80g TZS=2,80g	Óvoda: EN=611,90kcal FH=16,90g ZS=12,50g SZH=106,40g CK=9,00g SÓ=0,40g TZS=0,60g Iskola: EN=755,70kcal FH=23,10g ZS=14,80g SZH=130,30g CK=11,20g SÓ=0,70g TZS=0,60g K.Iskola: EN=905,60kcal FH=27,40g ZS=17,30g SZH=157,50g CK=13,40g SÓ=0,80g TZS=0,70g	Óvoda: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=43,80g CK=16,50g SÓ=0,60g TZS=0,90g Iskola: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=43,80g CK=16,50g SÓ=0,60g TZS=0,90g K.Iskola: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=43,80g CK=16,50g SÓ=0,60g TZS=0,90g
KEDD 2025.10.07.	Rostos almalé; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Gomba leves; Sertés sült; Meggymártás 'tejmentes'; Főtt burgonya;	Alma; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=260,10kcal FH=5,00g ZS=7,20g SZH=30,20g CK=0,20g SÓ=1,00g TZS=2,10g Iskola: EN=325,40kcal FH=7,70g ZS=10,70g SZH=35,80g CK=0,30g SÓ=1,50g TZS=3,30g K.Iskola: EN=395,70kcal FH=10,20g ZS=12,60g SZH=46,40g CK=0,40g SÓ=2,00g TZS=4,00g	Óvoda: EN=513,50kcal FH=24,40g ZS=14,80g SZH=66,70g CK=26,40g SÓ=0,30g TZS=0,80g Iskola: EN=635,50kcal FH=30,60g ZS=18,60g SZH=81,90g CK=32,00g SÓ=0,50g TZS=1,10g K.Iskola: EN=746,20kcal FH=34,50g ZS=23,20g SZH=94,40g CK=36,50g SÓ=0,60g TZS=1,40g	Óvoda: EN=208,60kcal FH=4,70g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=221,00kcal FH=4,90g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g K.Iskola: EN=221,00kcal FH=4,90g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g
SZERDA 2025.10.08.	Rizsital; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vadas pulykaapró 'tejmentes' (5, 11)*; Szarvacska tészta gluténment.; Narancs;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=310,50kcal FH=5,80g ZS=7,50g SZH=54,40g CK=4,40g SÓ=0,60g TZS=1,10g Iskola: EN=340,50kcal FH=6,30g ZS=8,00g SZH=60,40g CK=4,40g SÓ=0,60g TZS=1,10g K.Iskola: EN=370,50kcal FH=6,80g ZS=8,50g SZH=66,40g CK=4,40g SÓ=0,70g TZS=1,10g	Óvoda: EN=606,80kcal FH=22,80g ZS=22,30g SZH=75,30g CK=1,40g SÓ=0,50g TZS=1,40g Iskola: EN=795,10kcal FH=28,60g ZS=29,30g SZH=99,40g CK=1,80g SÓ=0,90g TZS=1,90g K.Iskola: EN=941,30kcal FH=32,20g ZS=34,40g SZH=120,20g CK=2,10g SÓ=1,00g TZS=2,30g	Óvoda: EN=183,20kcal FH=6,70g ZS=6,90g SZH=22,80g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=1,80g Iskola: EN=210,70kcal FH=7,60g ZS=7,00g SZH=28,30g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=1,80g K.Iskola: EN=341,30kcal FH=12,60g ZS=13,80g SZH=40,30g CK=0,10g SÓ=1,80g TZS=3,60g
CSÜTÖRTÖK 2025.10.09.	Tea citromos; Házi pulykahúsoskrém 'glutén, tejmentes' (2, 4)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Almaleves 'tejmentes'; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=167,70kcal FH=8,20g ZS=2,80g SZH=26,80g CK=5,10g SÓ=0,70g TZS=0,80g Iskola: EN=216,50kcal FH=11,50g ZS=3,20g SZH=34,60g CK=7,20g SÓ=0,80g TZS=0,80g K.Iskola: EN=289,30kcal FH=15,10g ZS=4,00g SZH=47,40g CK=9,30g SÓ=1,10g TZS=1,00g	Óvoda: EN=527,70kcal FH=23,40g ZS=16,70g SZH=65,30g CK=21,80g SÓ=1,00g TZS=1,00g Iskola: EN=653,80kcal FH=29,10g ZS=19,40g SZH=83,40g CK=29,40g SÓ=1,50g TZS=1,10g K.Iskola: EN=758,40kcal FH=32,80g ZS=21,20g SZH=100,30g CK=36,00g SÓ=1,90g TZS=1,20g	Óvoda: EN=232,70kcal FH=5,70g ZS=13,00g SZH=22,70g CK=0,20g SÓ=1,00g TZS=2,10g Iskola: EN=257,80kcal FH=6,40g ZS=13,10g SZH=27,90g CK=0,20g SÓ=1,10g TZS=2,10g K.Iskola: EN=408,80kcal FH=10,50g ZS=22,40g SZH=40,20g CK=0,20g SÓ=1,80g TZS=3,50g
PÉNTEK 2025.10.10.	Tea csipkebogyó; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék 'tejmentes'; Főtt burgonya; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=237,20kcal FH=7,20g ZS=6,90g SZH=35,30g CK=5,20g SÓ=1,00g TZS=2,00g Iskola: EN=286,40kcal FH=10,00g ZS=9,90g SZH=38,00g CK=7,30g SÓ=1,40g TZS=3,10g K.Iskola: EN=315,00kcal FH=11,40g ZS=11,50g SZH=40,40g CK=9,40g SÓ=1,50g TZS=3,60g	Óvoda: EN=615,60kcal FH=25,00g ZS=18,00g SZH=83,70g CK=4,20g SÓ=1,20g TZS=1,60g Iskola: EN=792,70kcal FH=32,20g ZS=24,10g SZH=105,70g CK=5,30g SÓ=1,70g TZS=2,10g K.Iskola: EN=969,80kcal FH=38,10g ZS=29,70g SZH=130,10g CK=6,10g SÓ=2,20g TZS=2,70g	Óvoda: EN=253,00kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=17,60g SÓ=0,40g TZS=1,10g Iskola: EN=253,00kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=17,60g SÓ=0,40g TZS=1,10g K.Iskola: EN=315,50kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=60,40g CK=30,90g SÓ=0,40g TZS=1,10g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

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

Étlap név:
0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.10.13.	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=158,40kcal FH=3,40g ZS=3,90g SZH=26,70g CK=5,10g SÓ=0,60g TZS=0,90g Iskola: EN=195,70kcal FH=4,30g ZS=4,10g SZH=34,60g CK=7,10g SÓ=0,70g TZS=0,90g K.Iskola: EN=256,00kcal FH=5,90g ZS=4,30g SZH=47,30g CK=9,20g SÓ=1,00g TZS=1,00g	Óvoda: 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=774,60kcal FH=29,00g ZS=16,20g SZH=124,80g CK=20,60g SÓ=1,70g TZS=1,10g	Óvoda: EN=179,60kcal FH=6,40g ZS=6,90g SZH=22,30g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=1,80g Iskola: EN=204,70kcal FH=7,10g ZS=7,00g SZH=27,50g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=1,80g K.Iskola: EN=334,10kcal FH=12,00g ZS=13,70g SZH=39,30g CK=0,10g SÓ=1,80g TZS=3,60g
KEDD 2025.10.14.	Rizsital; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;	Csontleves; Rakott zöldbab tejmentes; Körte;	Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=373,00kcal FH=5,80g ZS=7,50g SZH=69,40g CK=17,60g SÓ=0,60g TZS=1,10g Iskola: EN=403,00kcal FH=6,30g ZS=8,00g SZH=75,40g CK=17,60g SÓ=0,60g TZS=1,10g K.Iskola: EN=495,50kcal FH=6,80g ZS=8,50g SZH=96,40g CK=30,90g SÓ=0,70g TZS=1,10g	Óvoda: EN=525,30kcal FH=17,20g ZS=22,10g SZH=60,60g CK=5,30g SÓ=0,10g TZS=0,90g Iskola: EN=690,70kcal FH=23,00g ZS=30,30g SZH=76,80g CK=6,80g SÓ=0,30g TZS=1,20g K.Iskola: EN=866,90kcal FH=30,60g ZS=38,80g SZH=92,30g CK=10,10g SÓ=0,30g TZS=1,60g	Óvoda: EN=167,50kcal FH=7,90g ZS=5,20g SZH=21,30g CK=0,10g SÓ=1,20g TZS=0,90g Iskola: EN=227,00kcal FH=13,40g ZS=6,70g SZH=26,80g CK=0,10g SÓ=1,90g TZS=0,90g K.Iskola: EN=294,40kcal FH=17,30g ZS=7,70g SZH=37,40g CK=0,10g SÓ=2,40g TZS=1,00g
SZERDA 2025.10.15.	Rostos almalé; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Karalábé leves 'lisztmentes'; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=268,50kcal FH=4,70g ZS=4,00g SZH=39,40g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=272,50kcal FH=4,90g ZS=4,10g SZH=40,00g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g K.Iskola: EN=274,50kcal FH=5,00g ZS=4,10g SZH=40,30g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g	Óvoda: EN=512,80kcal FH=25,90g ZS=14,10g SZH=65,20g CK=3,80g SÓ=1,00g TZS=0,90g Iskola: EN=646,80kcal FH=32,20g ZS=19,20g SZH=79,70g CK=4,60g SÓ=1,70g TZS=1,30g K.Iskola: EN=772,30kcal FH=36,80g ZS=22,60g SZH=97,70g CK=5,20g SÓ=2,00g TZS=1,60g	Óvoda: EN=202,70kcal FH=5,70g ZS=10,50g SZH=21,00g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=3,70g Iskola: EN=275,00kcal FH=8,20g ZS=15,00g SZH=26,20g CK=0,10g SÓ=1,50g TZS=5,50g K.Iskola: EN=325,20kcal FH=9,70g ZS=15,20g SZH=36,60g CK=0,10g SÓ=1,80g TZS=5,60g
CSÜTÖRTÖK 2025.10.16.	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Lebbencs leves; Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=238,10kcal FH=4,30g ZS=3,90g SZH=32,80g CK=5,10g SÓ=0,60g TZS=0,90g Iskola: EN=248,70kcal FH=4,50g ZS=3,90g SZH=35,20g CK=7,10g SÓ=0,60g TZS=0,90g K.Iskola: EN=258,00kcal FH=4,60g ZS=4,00g SZH=37,40g CK=9,20g SÓ=0,60g TZS=0,90g	Óvoda: EN=481,60kcal FH=25,80g ZS=12,10g SZH=64,40g CK=1,20g SÓ=1,10g TZS=0,90g Iskola: EN=604,70kcal FH=32,10g ZS=16,30g SZH=79,00g CK=1,40g SÓ=1,50g TZS=1,30g K.Iskola: EN=736,00kcal FH=36,90g ZS=19,60g SZH=98,80g CK=1,50g SÓ=2,00g TZS=1,70g	Óvoda: EN=145,90kcal FH=5,10g ZS=4,10g SZH=21,50g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=1,00g Iskola: EN=185,00kcal FH=7,80g ZS=4,60g SZH=27,30g CK=0,10g SÓ=1,70g TZS=1,20g K.Iskola: EN=242,20kcal FH=10,40g ZS=5,00g SZH=38,10g CK=0,10g SÓ=2,20g TZS=1,30g
PÉNTEK 2025.10.17.	Rostos almalé; Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Alma;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=251,90kcal FH=7,60g ZS=5,20g SZH=29,80g CK=0,10g SÓ=1,20g TZS=0,90g Iskola: EN=309,00kcal FH=12,90g ZS=6,70g SZH=35,00g CK=0,10g SÓ=1,90g TZS=0,90g K.Iskola: EN=375,20kcal FH=16,70g ZS=7,60g SZH=45,40g CK=0,10g SÓ=2,40g TZS=1,00g	Óvoda: EN=602,30kcal FH=23,10g ZS=24,10g SZH=71,50g CK=7,20g SÓ=0,40g TZS=2,10g Iskola: EN=772,00kcal FH=29,30g ZS=30,00g SZH=93,70g CK=8,70g SÓ=0,50g TZS=2,60g K.Iskola: EN=903,40kcal FH=33,40g ZS=34,00g SZH=113,20g CK=10,10g SÓ=0,60g TZS=2,90g	Óvoda: EN=243,20kcal FH=6,90g ZS=9,50g SZH=31,30g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=1,40g Iskola: EN=243,20kcal FH=6,90g ZS=9,50g SZH=31,30g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=1,40g K.Iskola: EN=343,40kcal FH=9,50g ZS=18,60g SZH=33,00g CK=0,30g SÓ=1,50g TZS=2,70g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

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

Étlap név:
0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
SZOMBAT 2025.10.18.	Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Milánói makaróni; Alma;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=191,20kcal FH=5,60g ZS=6,80g SZH=26,20g CK=5,10g SÓ=0,90g TZS=2,00g Iskola: EN=263,30kcal FH=8,90g ZS=9,90g SZH=33,70g CK=7,30g SÓ=1,40g TZS=3,10g K.Iskola: EN=340,80kcal FH=11,70g ZS=11,60g SZH=46,30g CK=9,30g SÓ=1,80g TZS=3,70g	Óvoda: EN=567,00kcal FH=18,40g ZS=19,80g SZH=75,80g CK=12,00g SÓ=0,30g TZS=0,40g Iskola: EN=755,30kcal FH=24,40g ZS=27,00g SZH=99,90g CK=15,50g SÓ=0,40g TZS=0,70g K.Iskola: EN=899,50kcal FH=29,20g ZS=30,40g SZH=122,50g CK=19,60g SÓ=0,50g TZS=0,80g	Óvoda: EN=180,50kcal FH=4,70g ZS=4,00g SZH=30,40g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=184,50kcal FH=4,90g ZS=4,10g SZH=31,00g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g K.Iskola: EN=186,50kcal FH=5,00g ZS=4,10g SZH=31,30g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g
VASÁRNAP 2025.10.19.			
	Óvoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g K.Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Óvoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g K.Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Óvoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g K.Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

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

Étlap név:
0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.10.20.	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)*;
	Óvoda: EN=274,90kcal FH=6,00g ZS=7,30g SZH=32,80g CK=5,20g SÓ=1,00g TZS=2,10g	Óvoda: EN=406,30kcal FH=15,40g ZS=10,20g SZH=61,40g CK=16,80g SÓ=1,30g TZS=0,60g	Óvoda: EN=200,60kcal FH=5,60g ZS=9,40g SZH=22,60g CK=0,20g SÓ=1,00g TZS=1,40g
	Iskola: EN=323,50kcal FH=8,00g ZS=10,70g SZH=35,20g CK=7,40g SÓ=1,40g TZS=3,30g	Iskola: EN=519,00kcal FH=18,60g ZS=13,10g SZH=79,50g CK=25,60g SÓ=1,80g TZS=0,80g	Iskola: EN=225,70kcal FH=6,30g ZS=9,50g SZH=27,80g CK=0,20g SÓ=1,10g TZS=1,40g
	K.Iskola: EN=351,60kcal FH=9,00g ZS=12,40g SZH=37,40g CK=9,50g SÓ=1,60g TZS=3,90g	K.Iskola: EN=621,00kcal FH=21,80g ZS=15,80g SZH=95,20g CK=32,30g SÓ=2,20g TZS=1,00g	K.Iskola: EN=376,10kcal FH=10,40g ZS=18,80g SZH=39,90g CK=0,20g SÓ=1,80g TZS=2,80g
KEDD 2025.10.21.	Rostos almalé; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Kertész leves (diéta); Vadas sertésszelet 'tejmentes' (5, 11)*; Spagetti;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=237,90kcal FH=5,40g ZS=4,40g SZH=30,70g CK=0,10g SÓ=0,90g TZS=1,10g	Óvoda: EN=527,00kcal FH=21,60g ZS=19,60g SZH=64,40g CK=2,10g SÓ=0,40g TZS=1,20g	Óvoda: EN=208,60kcal FH=4,70g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g
	Iskola: EN=281,00kcal FH=8,50g ZS=5,10g SZH=36,70g CK=0,10g SÓ=1,30g TZS=1,20g	Iskola: EN=688,40kcal FH=27,60g ZS=25,40g SZH=84,70g CK=3,50g SÓ=0,70g TZS=1,60g	Iskola: EN=221,00kcal FH=4,90g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g
	K.Iskola: EN=340,20kcal FH=11,20g ZS=5,50g SZH=47,60g CK=0,10g SÓ=1,80g TZS=1,40g	K.Iskola: EN=824,50kcal FH=31,20g ZS=30,40g SZH=103,50g CK=4,30g SÓ=0,80g TZS=2,00g	K.Iskola: EN=221,00kcal FH=4,90g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g
SZERDA 2025.10.22.	Tea csipkebogyó; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=223,20kcal FH=5,70g ZS=10,50g SZH=26,00g CK=5,10g SÓ=1,10g TZS=3,70g	Óvoda: EN=518,90kcal FH=28,50g ZS=14,30g SZH=60,70g CK=16,00g SÓ=1,00g TZS=1,20g	Óvoda: EN=185,60kcal FH=6,80g ZS=7,00g SZH=23,20g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=1,80g
	Iskola: EN=303,70kcal FH=8,20g ZS=15,00g SZH=33,30g CK=7,10g SÓ=1,50g TZS=5,50g	Iskola: EN=651,90kcal FH=34,60g ZS=18,30g SZH=76,80g CK=21,90g SÓ=1,40g TZS=1,50g	Iskola: EN=214,70kcal FH=7,70g ZS=7,20g SZH=29,00g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=1,80g
	K.Iskola: EN=362,00kcal FH=9,70g ZS=15,20g SZH=45,70g CK=9,20g SÓ=1,80g TZS=5,60g	K.Iskola: EN=819,30kcal FH=41,50g ZS=23,10g SZH=99,40g CK=29,90g SÓ=1,70g TZS=1,90g	K.Iskola: EN=346,10kcal FH=12,70g ZS=13,90g SZH=41,10g CK=0,10g SÓ=1,80g TZS=3,60g
CSÜTÖRTÖK 2025.10.23.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya; Alma;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Körte;
	Óvoda: EN=166,40kcal FH=5,10g ZS=4,10g SZH=26,50g CK=5,10g SÓ=1,10g TZS=1,00g	Óvoda: EN=528,40kcal FH=24,10g ZS=15,70g SZH=67,40g CK=12,80g SÓ=0,50g TZS=0,90g	Óvoda: EN=231,70kcal FH=4,70g ZS=3,90g SZH=42,70g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g
	Iskola: EN=213,70kcal FH=7,80g ZS=4,60g SZH=34,40g CK=7,10g SÓ=1,70g TZS=1,20g	Iskola: EN=693,00kcal FH=30,10g ZS=22,20g SZH=86,70g CK=18,40g SÓ=0,80g TZS=1,40g	Iskola: EN=252,50kcal FH=4,90g ZS=3,90g SZH=47,50g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g
	K.Iskola: EN=279,00kcal FH=10,40g ZS=5,00g SZH=47,20g CK=9,20g SÓ=2,20g TZS=1,30g	K.Iskola: EN=814,70kcal FH=34,20g ZS=26,30g SZH=102,50g CK=22,40g SÓ=1,10g TZS=1,80g	K.Iskola: EN=252,50kcal FH=4,90g ZS=3,90g SZH=47,50g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g
PÉNTEK 2025.10.24.	Tea csipkebogyó; Házi pulykahúsoskrém 'glutén, tejmentes' (2, 4)*; Kifli (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tökfőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=249,60kcal FH=9,20g ZS=2,90g SZH=33,20g CK=5,10g SÓ=0,70g TZS=0,80g	Óvoda: EN=566,80kcal FH=18,70g ZS=25,40g SZH=61,80g CK=9,70g SÓ=1,00g TZS=1,40g	Óvoda: EN=194,40kcal FH=3,00g ZS=3,80g SZH=35,80g CK=13,30g SÓ=0,60g TZS=0,90g
	Iskola: EN=273,10kcal FH=11,80g ZS=3,20g SZH=35,90g CK=7,10g SÓ=0,70g TZS=0,80g	Iskola: EN=752,70kcal FH=24,40g ZS=34,70g SZH=80,10g CK=12,80g SÓ=1,50g TZS=1,90g	Iskola: EN=219,50kcal FH=3,70g ZS=3,90g SZH=41,00g CK=13,30g SÓ=0,70g TZS=0,90g
	K.Iskola: EN=295,80kcal FH=13,90g ZS=3,80g SZH=38,30g CK=9,30g SÓ=0,70g TZS=0,90g	K.Iskola: EN=906,90kcal FH=29,10g ZS=39,90g SZH=101,20g CK=15,80g SÓ=2,00g TZS=2,30g	K.Iskola: EN=332,20kcal FH=5,20g ZS=4,10g SZH=66,40g CK=26,60g SÓ=1,00g TZS=1,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

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

Étlap név:
0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.10.27.	Tea citromos; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;	Gulyás leves sertéshússal; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=211,20kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=35,50g CK=9,40g SÓ=0,40g TZS=1,10g Iskola: EN=219,60kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=37,50g CK=11,50g SÓ=0,40g TZS=1,10g K.Iskola: EN=227,60kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=39,50g CK=13,50g SÓ=0,40g TZS=1,10g	Óvoda: EN=645,50kcal FH=15,30g ZS=22,80g SZH=91,30g CK=19,00g SÓ=0,40g TZS=2,10g Iskola: EN=836,50kcal FH=21,80g ZS=27,50g SZH=121,10g CK=24,40g SÓ=0,60g TZS=2,40g K.Iskola: EN=974,70kcal FH=25,40g ZS=31,10g SZH=143,00g CK=27,20g SÓ=0,90g TZS=2,70g	Óvoda: EN=185,60kcal FH=6,80g ZS=7,00g SZH=23,20g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=1,80g Iskola: EN=214,70kcal FH=7,70g ZS=7,20g SZH=29,00g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=1,80g K.Iskola: EN=346,10kcal FH=12,70g ZS=13,90g SZH=41,10g CK=0,10g SÓ=1,80g TZS=3,60g
KEDD 2025.10.28.	Rostos almalé; Házi zöldséges sonkakrém 'tej-gluténmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Karalábé leves; Húsgombóc sült tojásment.; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=224,10kcal FH=5,40g ZS=2,60g SZH=31,00g CK=0,10g SÓ=1,20g TZS=0,90g Iskola: EN=258,60kcal FH=7,30g ZS=2,90g SZH=36,90g CK=0,10g SÓ=1,50g TZS=1,00g K.Iskola: EN=317,00kcal FH=10,00g ZS=3,40g SZH=47,80g CK=0,10g SÓ=2,10g TZS=1,20g	Óvoda: EN=509,70kcal FH=17,10g ZS=17,70g SZH=66,70g CK=18,60g SÓ=0,30g TZS=0,60g Iskola: EN=665,50kcal FH=22,30g ZS=25,10g SZH=82,80g CK=25,70g SÓ=0,80g TZS=0,90g K.Iskola: EN=774,90kcal FH=25,50g ZS=29,90g SZH=95,30g CK=29,80g SÓ=1,10g TZS=1,10g	Óvoda: EN=274,70kcal FH=6,90g ZS=13,00g SZH=31,30g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=2,10g Iskola: EN=274,70kcal FH=6,90g ZS=13,00g SZH=31,30g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=2,10g K.Iskola: EN=374,90kcal FH=9,50g ZS=22,10g SZH=33,00g CK=0,30g SÓ=1,50g TZS=3,40g
SZERDA 2025.10.29.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Rizi-bizi;	Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=166,40kcal FH=5,10g ZS=4,10g SZH=26,50g CK=5,10g SÓ=1,10g TZS=1,00g Iskola: EN=213,70kcal FH=7,80g ZS=4,60g SZH=34,40g CK=7,10g SÓ=1,70g TZS=1,20g K.Iskola: EN=279,00kcal FH=10,40g ZS=5,00g SZH=47,20g CK=9,20g SÓ=2,20g TZS=1,30g	Óvoda: EN=428,90kcal FH=16,10g ZS=17,20g SZH=51,50g CK=3,80g SÓ=1,30g TZS=1,80g Iskola: EN=586,10kcal FH=21,20g ZS=22,30g SZH=73,80g CK=5,10g SÓ=1,80g TZS=2,30g K.Iskola: EN=699,60kcal FH=25,80g ZS=26,40g SZH=87,90g CK=6,70g SÓ=2,40g TZS=2,80g	Óvoda: EN=248,10kcal FH=4,40g ZS=3,90g SZH=35,00g CK=0,10g SÓ=0,60g TZS=0,90g Iskola: EN=260,50kcal FH=4,60g ZS=3,90g SZH=37,80g CK=0,10g SÓ=0,60g TZS=0,90g K.Iskola: EN=260,50kcal FH=4,60g ZS=3,90g SZH=37,80g CK=0,10g SÓ=0,60g TZS=0,90g
CSÜTÖRTÖK 2025.10.30.	Tea citromos; Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Almaleves 'tejmentes'; Bazsalikomos csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Csirkemájkrém 30g; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=187,00kcal FH=4,90g ZS=6,60g SZH=26,30g CK=5,10g SÓ=1,00g TZS=1,90g Iskola: EN=254,90kcal FH=7,50g ZS=9,40g SZH=34,00g CK=7,30g SÓ=1,60g TZS=3,00g K.Iskola: EN=330,30kcal FH=10,00g ZS=11,00g SZH=46,60g CK=9,30g SÓ=2,10g TZS=3,60g	Óvoda: EN=507,50kcal FH=24,50g ZS=16,90g SZH=61,70g CK=20,30g SÓ=0,00g TZS=0,90g Iskola: EN=686,20kcal FH=31,80g ZS=22,10g SZH=86,70g CK=27,70g SÓ=0,40g TZS=1,20g K.Iskola: EN=808,80kcal FH=36,10g ZS=26,10g SZH=103,50g CK=33,90g SÓ=0,70g TZS=1,40g	Óvoda: EN=214,70kcal FH=6,70g ZS=10,40g SZH=22,80g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=2,50g Iskola: EN=242,20kcal FH=7,60g ZS=10,50g SZH=28,30g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=2,50g K.Iskola: EN=372,80kcal FH=12,60g ZS=17,30g SZH=40,30g CK=0,10g SÓ=1,80g TZS=4,30g
PÉNTEK 2025.10.31.	Rizsital; Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=311,90kcal FH=5,00g ZS=5,80g SZH=61,30g CK=16,50g SÓ=0,80g TZS=0,90g Iskola: EN=367,00kcal FH=6,20g ZS=6,40g SZH=72,50g CK=16,50g SÓ=0,90g TZS=0,90g K.Iskola: EN=447,20kcal FH=8,20g ZS=7,10g SZH=88,90g CK=16,50g SÓ=1,30g TZS=1,00g	Óvoda: EN=524,30kcal FH=21,80g ZS=17,70g SZH=63,40g CK=2,90g SÓ=0,50g TZS=1,80g Iskola: EN=712,30kcal FH=28,10g ZS=28,20g SZH=78,90g CK=3,30g SÓ=0,90g TZS=2,90g K.Iskola: EN=818,30kcal FH=32,10g ZS=31,90g SZH=91,60g CK=3,80g SÓ=1,00g TZS=3,30g	Óvoda: EN=243,80kcal FH=7,00g ZS=9,60g SZH=31,40g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=1,40g Iskola: EN=243,80kcal FH=7,00g ZS=9,60g SZH=31,40g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=1,40g K.Iskola: EN=344,60kcal FH=9,60g ZS=18,70g SZH=33,30g CK=0,30g SÓ=1,50g TZS=2,70g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

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

Étlap név:
0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2025.10.01.-tól 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Alma	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma 'Idared'							
Alma rostoslé 'dobozos'	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé							
Almaleves 'tejmentes'	107,40kcal	0,80g	0,20g	24,70g	19,90g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Almás csirkecomb 'tejmentes'	211,10kcal	17,60g	9,10g	13,60g	4,40g	0,20g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
Aprópecsenye sertés 'lisztmentes'	150,30kcal	16,90g	8,30g	1,10g	0,30g	0,10g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bácskai rizseshús sertés	312,90kcal	13,80g	10,00g	40,70g	0,30g	0,40g	0,60g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Baromfi párizsi (diéta)	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd							
Bazsalikomos csirkeragu	136,00kcal	16,80g	6,90g	0,90g	0,20g	0,00g	0,30g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bebo margarin 10g	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Összetétel: Bebo mini margarin							
Bolognai halas-tészta	344,10kcal	12,20g	6,90g	57,40g	9,50g	0,80g	0,40g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Brassói aprópecsenye	150,90kcal	16,90g	8,30g	1,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'	67,90kcal	3,50g	0,50g	11,50g	1,70g	0,20g	0,00g
Összetétel: Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bugaci sertésragu	145,30kcal	13,20g	8,20g	3,70g	0,50g	0,20g	0,80g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyafőzelék 'Liszt-, tejmentes'	187,50kcal	4,50g	2,40g	33,50g	0,10g	0,10g	0,20g
Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyaleves (tejmentes)	110,30kcal	2,60g	2,20g	18,60g	1,00g	0,00g	0,20g
Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyapüré natur	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'							
Csemege uborka	8,40kcal	0,40g	0,10g	1,40g	1,10g	0,90g	0,00g
Összetétel: Csemege uborka							
Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,60g	0,90g	0,00g	0,30g	0,20g
Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2025.10.01.-tól 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett 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
Csontleves **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsa tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,40kcal	1,00g	2,10g	9,20g	1,10g	0,00g	0,20g
Darásmetélt **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	465,80kcal	4,50g	8,30g	92,20g	32,00g	0,50g	0,70g
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 **Összetétel:** Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	79,30kcal	2,80g	2,20g	11,80g	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
Harcsapástétom paradicsomos 30g 'dupla' **Összetétel:** Paradicsomos harcsapástétom	201,60kcal	5,30g	18,30g	3,80g	0,10g	0,80g	2,50g
Házi pulykahúsoskrém 'glutén, tejmentes' **Összetétel:** Liga margarin, Pulykasonka	40,60kcal	4,80g	2,40g	0,00g	0,00g	0,10g	0,60g
Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes' **Összetétel:** Liga margarin, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'	50,70kcal	4,30g	3,60g	0,10g	0,00g	0,10g	0,60g
Házi zöldséges sonkakrém 'tej-gluténmentes' **Összetétel:** Allergén mentes Toast sonkás szelet, Liga margarin, Petrezselyem zöld	32,10kcal	2,10g	2,30g	0,70g	0,00g	0,60g	0,70g
Húsgombóc sült tojásment. **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	218,30kcal	9,70g	13,90g	12,40g	0,10g	0,00g	0,20g
Káposzta saláta **Összetétel:** Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,60kcal	1,30g	0,20g	12,70g	8,00g	0,00g	0,00g
Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes' **Összetétel:** Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	275,40kcal	20,70g	8,80g	27,10g	0,20g	0,30g	0,20g
Karalábé leves **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,80kcal	1,60g	1,20g	10,20g	3,50g	0,20g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2025.10.01.-tól 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Karalábé leves 'lisztmentes'	76,40kcal	1,60g	3,10g	10,20g	3,50g	0,20g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, tejmentes)	113,00kcal	3,10g	2,20g	19,60g	0,20g	0,00g	0,20g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kenyér 'Adalékmentes'	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes kenyér							
Kenyér 'Adalékmentes'	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes kenyér							
Kertész leves (diéta)	62,30kcal	1,30g	3,00g	7,40g	1,40g	0,10g	0,30g
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	0,60g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes kifli 50g							
Köles párolt zöldséggel	264,10kcal	6,90g	9,80g	36,10g	0,20g	0,00g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. ínyenc zöldség keverék, Fagy. pritamin paprika, Köles, Liga margarin 70%, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Köményes sertéssült	148,50kcal	16,80g	8,30g	0,70g	0,10g	0,10g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Körte	57,20kcal	0,40g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Körte							
Kukoricás rizs	222,10kcal	4,50g	5,90g	37,10g	0,80g	0,00g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lebbencs leves	105,80kcal	2,10g	3,00g	16,50g	0,90g	0,20g	0,50g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lecsós sertésszelet	178,30kcal	13,30g	12,70g	2,00g	0,40g	0,40g	1,50g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika							
Mákos metélt	421,80kcal	4,50g	13,70g	68,60g	18,00g	0,30g	1,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta							
Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'	85,00kcal	1,20g	0,10g	19,30g	15,40g	0,00g	0,00g
Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Meggymártás 'tejmentes'	200,20kcal	2,30g	4,90g	35,90g	25,30g	0,20g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
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	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 sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Mini dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack dzsem							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2025.10.01.-tól 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Mini méz	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Összetétel: Miniméz 20g							
Molnárka (allergénmentes)	159,00kcal	3,80g	2,00g	30,40g	4,40g	0,40g	0,40g
Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g							
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	122,20kcal	1,80g	3,10g	21,70g	12,50g	0,10g	0,30g
Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Paradicsom mártás	137,60kcal	3,30g	2,30g	25,70g	15,00g	0,10g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom							
Parajfőzelék 'tejmentes'	159,70kcal	3,80g	6,50g	21,70g	3,00g	0,30g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
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'							
Pulykaragu	170,60kcal	17,30g	9,20g	3,50g	0,40g	0,10g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rakott zöldbab tejmentes	407,70kcal	15,80g	20,00g	38,20g	4,20g	0,10g	0,70g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Liga margarin kocka, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Rizsital, Rizsliszt, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rizi-bizi	223,20kcal	4,80g	6,00g	36,80g	2,10g	0,30g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rizsital	120,00kcal	2,00g	2,00g	24,00g	0,00g	0,20g	0,00g
Összetétel: Rizsital							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2025.10.01.-tól 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Rostonhal zöldfűszeres	143,60kcal	9,40g	9,80g	4,30g	0,00g	0,90g	1,00g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'							
Rostos almalé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé							
Sertés pörkölt	170,60kcal	17,10g	10,20g	1,60g	0,50g	0,30g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sertés sült	140,00kcal	16,80g	7,40g	0,60g	0,10g	0,00g	0,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sertésragu	135,70kcal	12,70g	8,60g	1,40g	0,50g	0,30g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Spagetti	267,10kcal	2,80g	4,20g	53,90g	0,00g	0,10g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta							
Sült csirkecomb	152,60kcal	16,00g	7,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,20g
Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Sült csirkemell	114,50kcal	19,80g	3,60g	0,40g	0,00g	0,30g	0,30g
Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Sült virsli sertés 'diéta'	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g
Összetétel: Virsli							
Szarvacska tészta gluténment.	249,00kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,10g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta							
Szilvaleves 'tejmentes'	92,40kcal	0,70g	0,10g	21,50g	17,20g	0,00g	0,00g
Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'	100,20kcal	1,90g	3,20g	15,20g	0,90g	0,20g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma							
Tarhonyás csirke (combfilé)	376,10kcal	19,80g	11,80g	45,90g	0,50g	0,30g	0,70g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma							
Tauris Király szalámi	70,80kcal	2,70g	6,70g	0,20g	0,00g	0,50g	2,80g
Összetétel: Király szalámi							
Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes)	34,40kcal	1,90g	2,80g	0,40g	0,00g	0,40g	1,00g
Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott							
Tea (citrommentes)	20,00kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kristálycukor, Teafű							
Tea citromos	20,70kcal	0,00g	0,00g	5,10g	5,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű							
Tea csipkebogyó	20,50kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2025.10.01.-tól 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Tejberizs tejmentes	388,20kcal	6,10g	3,40g	83,70g	8,00g	0,30g	0,00g
Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Rizsital, Só 'jódozott'							
Toast sonkás felvágott (diéta)	14,00kcal	2,10g	0,30g	0,70g	0,00g	0,50g	0,10g
Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet							
Tökfőzelék 'tejmentes'	144,70kcal	2,60g	5,20g	21,00g	8,40g	0,10g	0,60g
Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Tört burgonya	238,70kcal	5,00g	6,10g	37,00g	0,10g	0,30g	0,60g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kigyó uborka							
Uborkasaláta	24,10kcal	0,60g	0,10g	5,00g	4,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'							
Vadas pulykaapró 'tejmentes'	212,50kcal	17,80g	13,30g	4,50g	0,50g	0,20g	0,60g
Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Vadas sertésszelet 'tejmentes'	197,60kcal	17,50g	12,40g	3,10g	0,70g	0,20g	0,60g
Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes)	151,20kcal	13,10g	8,70g	4,20g	0,10g	0,30g	0,60g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Vagdalt pogácsa burgonyás	221,50kcal	11,20g	16,70g	4,80g	0,30g	0,10g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zala Kométa	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,00g	0,30g	1,10g
Összetétel: Zala felvágott							
Zellerkrémleves 'tejmentes'	62,10kcal	1,90g	1,40g	10,40g	1,70g	0,10g	0,20g
Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldbab leves	90,30kcal	3,20g	1,50g	15,20g	2,40g	0,20g	0,20g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldbabfőzelék 'tejmentes'	127,60kcal	4,20g	4,20g	17,10g	5,30g	0,00g	0,50g
Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'	75,20kcal	3,20g	1,30g	12,10g	3,00g	0,10g	0,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsófőzelék 'tejmentes'	196,00kcal	7,60g	4,30g	30,30g	14,00g	0,20g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
Zöldborsós sertésragu	145,60kcal	13,90g	7,70g	4,20g	1,20g	0,20g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2025.10.01.-tól 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Zöldpaprika	6,00kcal	0,40g	0,10g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							
Zöldséges rakott burgonya	341,20kcal	18,10g	9,40g	41,70g	0,20g	0,00g	0,40g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldséges rizses 'pulyka'	219,00kcal	7,70g	7,70g	28,90g	2,00g	0,50g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldségleves 'lisztmentes'	69,90kcal	1,90g	2,70g	9,10g	1,90g	0,20g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldségleves 'tej-, cukormentes'	68,60kcal	1,80g	2,60g	8,90g	1,90g	0,10g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zsemle (adalékmentes)	143,00kcal	4,30g	0,40g	29,50g	0,20g	0,70g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g							