

	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;		Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
KEDD 2025.10.14.	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;		Csontleves; Rakott zöldbab tejfölös (2)*; Körte;		Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=341,00kcal FH=10,00g ZS=8,50g SZH=54,60g CK=26,80g SÓ=0,60g TZS=2,90g Iskola: EN=363,00kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=56,90g CK=29,10g SÓ=0,60g TZS=3,30g Kiskola: EN=447,50kcal FH=13,10g ZS=10,00g SZH=74,20g CK=44,70g SÓ=0,70g TZS=3,80g	Óvoda: EN=494,60kcal FH=17,00g ZS=22,70g SZH=51,40g CK=5,30g SÓ=0,10g TZS=0,90g Iskola: EN=655,20kcal FH=22,80g ZS=31,20g SZH=65,70g CK=6,80g SÓ=0,20g TZS=1,20g Kiskola: EN=791,80kcal FH=27,90g ZS=38,60g SZH=75,00g CK=7,90g SÓ=0,30g TZS=1,50g	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 Kiskola: 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 almale; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;		Karalábé leves 'lisztmentes'; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék tejfölös (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Taurus Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
CSÜTÖRTÖK 2025.10.16.	Tej (2)*; 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=305,60kcal FH=10,50g ZS=6,90g SZH=37,00g CK=9,30g SÓ=0,80g TZS=2,70g Iskola: EN=330,00kcal FH=12,30g ZS=7,70g SZH=39,60g CK=11,60g SÓ=0,80g TZS=3,10g Kiskola: EN=353,20kcal FH=13,90g ZS=8,50g SZH=42,10g CK=13,90g SÓ=0,90g TZS=3,60g	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 Kiskola: 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=165,00kcal FH=7,80g ZS=4,60g SZH=27,30g CK=0,10g SÓ=1,70g TZS=1,20g Kiskola: 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 almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Alma;		Zöldsűszeres harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
Óvoda: EN=314,10kcal FH=10,80g ZS=10,70g SZH=30,00g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=5,40g Iskola: EN=370,60kcal FH=14,10g ZS=13,10g SZH=35,20g CK=0,10g SÓ=1,30g TZS=6,90g Kiskola: EN=452,20kcal FH=18,20g ZS=15,60g SZH=45,60g CK=0,10g SÓ=1,80g TZS=8,50g Óvoda: EN=602,30kcal FH=23,10g ZS=24,10g SZH=71,50g CK=1,20g SÓ=0,40g TZS=2,10g Iskola: EN=772,00kcal FH=29,30g ZS=30,00g SZH=83,70g CK=8,70g SÓ=0,50g TZS=2,60g Kiskola: EN=903,40kcal FH=33,40g ZS=34,00g SZH=113,20g CK=10,10g SÓ=0,60g TZS=2,80g 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 Kiskola: EN=343,40kcal FH=9,50g ZS=18,60g SZH=33,00g CK=0,30g SÓ=1,50g TZS=2,70g Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; TZS=Telített zsír; Szűl-HOST 6724 Szeged, Kenyérutcai út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@szul-host.hu Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk Szűl-HOST Szűl-HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Étlap név: Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SzUL-HOST Kft. (www.szul-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SzUL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081) Szűl-Host Étkeztetési Rendszer 3.0					

		Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tej (2)*; 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 2025.10.20.		Övoda: EN=342,20kcal FH=12,20g ZS=10,30g SZH=36,90g CK=9,40g SÓ=1,20g Tzs=3,90g Iskola: EN=404,40kcal FH=15,80g ZS=14,50g SZH=39,60g CK=11,80g SÓ=1,60g Tzs=5,50g K. Iskola: EN=446,50kcal FH=18,30g ZS=16,90g SZH=42,10g CK=14,20g SÓ=1,90g Tzs=6,60g		Övoda: EN=406,30kcal FH=15,40g ZS=10,20g SZH=61,40g CK=16,80g SÓ=1,30g Tzs=0,60g Iskola: EN=519,00kcal FH=18,60g ZS=13,10g SZH=79,50g CK=25,60g SÓ=1,80g Tzs=0,80g K. Iskola: EN=621,00kcal FH=21,80g ZS=15,80g SZH=95,20g CK=32,30g SÓ=2,20g Tzs=1,00g		Övoda: EN=200,60kcal FH=5,60g ZS=9,40g SZH=22,60g CK=0,20g SÓ=1,00g Tzs=1,40g 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=376,10kcal FH=10,40g ZS=18,80g SZH=39,90g CK=0,20g SÓ=1,80g Tzs=2,80g	
KEDD 2025.10.21.		Tej (2)*; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Kertész leves (diéta); Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;	
Övoda: EN=237,90kcal FH=11,60g ZS=7,40g SZH=30,90g CK=9,30g SÓ=1,10g Tzs=2,90g Iskola: EN=303,00kcal FH=16,30g ZS=8,90g SZH=39,20g CK=11,60g SÓ=1,50g Tzs=3,40g K. Iskola: EN=384,20kcal FH=20,50g ZS=10,00g SZH=42,40g CK=13,90g SÓ=2,10g Tzs=4,10g		Övoda: EN=541,20kcal FH=21,90g ZS=20,80g SZH=64,80g CK=2,10g SÓ=0,40g Tzs=1,20g Iskola: EN=709,70kcal FH=28,20g ZS=27,20g SZH=86,30g CK=3,50g SÓ=0,70g Tzs=1,60g K. Iskola: EN=852,90kcal FH=31,90g ZS=32,80g SZH=104,30g CK=4,30g SÓ=0,80g Tzs=2,00g		Övoda: EN=208,60kcal FH=4,70g ZS=3,80g 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 2025.10.22.		Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkerecomb; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	
Övoda: EN=290,70kcal FH=11,90g ZS=13,50g SZH=30,20g CK=9,30g SÓ=1,30g Tzs=5,50g Iskola: EN=385,00kcal FH=16,00g ZS=18,80g SZH=37,70g CK=11,60g SÓ=1,70g Tzs=7,70g K. Iskola: EN=457,20kcal FH=19,00g ZS=19,70g SZH=50,40g CK=13,90g SÓ=2,10g Tzs=8,30g		Övoda: EN=549,10kcal FH=29,90g ZS=14,90g SZH=65,30g CK=17,80g SÓ=1,00g Tzs=1,50g Iskola: EN=695,40kcal FH=36,60g ZS=19,10g SZH=83,80g CK=24,20g SÓ=1,40g Tzs=2,00g K. Iskola: EN=879,80kcal FH=44,00g ZS=24,10g SZH=109,60g CK=32,70g SÓ=1,80g Tzs=2,50g		Övoda: 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			
CSÜTÖRTÖK 2025.10.23.		Rostos almale; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya; Alma;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Körte;	
Övoda: EN=216,50kcal FH=5,90g ZS=1,70g SZH=30,60g CK=0,10g SÓ=0,60g Tzs=0,20g Iskola: EN=262,40kcal FH=8,80g ZS=2,80g SZH=36,50g CK=0,20g SÓ=0,70g Tzs=0,20g K. Iskola: EN=320,40kcal FH=11,10g ZS=3,30g SZH=47,20g CK=0,20g SÓ=1,10g Tzs=0,30g		Övoda: EN=528,40kcal FH=24,10g ZS=15,70g SZH=67,40g CK=12,80g SÓ=0,50g Tzs=0,90g Iskola: EN=693,00kcal FH=30,10g ZS=22,20g SZH=86,70g CK=18,40g SÓ=0,80g Tzs=1,40g K. Iskola: EN=814,70kcal FH=34,20g ZS=26,30g SZH=102,50g CK=22,40g SÓ=1,10g Tzs=1,80g		Övoda: EN=231,70kcal FH=4,70g ZS=3,90g SZH=42,70g CK=0,20g SÓ=0,70g Tzs=0,90g 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=252,50kcal FH=4,90g ZS=3,90g SZH=47,50g CK=0,20g SÓ=0,70g Tzs=0,90g			
PÉNTEK 2025.10.24.		Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;		Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tökfőzelék tejfölös, lisztmentes (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	
Övoda: EN=310,00kcal FH=9,20g ZS=9,20g SZH=33,90g CK=5,80g SÓ=0,80g Tzs=4,30g Iskola: EN=314,00kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=34,50g CK=5,80g SÓ=0,80g Tzs=4,30g K. Iskola: EN=316,00kcal FH=9,50g ZS=9,30g SZH=34,80g CK=5,80g SÓ=0,80g Tzs=4,30g		Övoda: EN=575,30kcal FH=18,80g ZS=26,10g SZH=82,00g CK=9,70g SÓ=1,00g Tzs=1,40g Iskola: EN=764,10kcal FH=24,70g ZS=35,70g SZH=80,40g CK=12,80g SÓ=1,50g Tzs=1,90g K. Iskola: EN=821,10kcal FH=29,40g ZS=41,10g SZH=101,60g CK=15,80g SÓ=2,00g Tzs=2,30g		Övoda: EN=194,40kcal FH=3,00g ZS=3,80g SZH=35,80g CK=13,30g SÓ=0,60g Tzs=0,90g 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=332,20kcal FH=5,20g ZS=4,10g SZH=46,40g CK=26,60g SÓ=1,00g Tzs=1,00g			

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

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=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Pinátesztűk

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oivi.segedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnártka (allergénmentes) (1)*;		Gulyás leves sertéshússal; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	
HÉTFŐ 2025.10.27.	Óvoda: EN=278,50kcal • Iskola: EN=300,50kcal • K. Iskola: EN=322,50kcal FH=10,00g ZS=8,50g • FH=11,60g ZS=9,30g • FH=13,10g ZS=10,00g SZH=38,60g CK=13,60g • SZH=41,90g CK=15,80g • SZH=44,20g CK=18,20g SÓ=0,60g TZS=2,90g • SÓ=0,60g TZS=3,30g • SÓ=0,70g TZS=3,80g		Óvoda: EN=645,50kcal • Iskola: EN=636,50kcal • K. Iskola: EN=674,70kcal FH=15,30g ZS=22,80g • FH=21,80g ZS=27,50g • FH=25,40g ZS=31,10g SZH=91,50g CK=19,00g • SZH=121,10g CK=24,40g • SZH=143,00g CK=27,20g SÓ=0,40g TZS=2,10g • SÓ=0,60g TZS=2,40g • SÓ=0,90g TZS=2,70g		Óvoda: EN=185,60kcal • Iskola: EN=214,70kcal • K. Iskola: EN=346,10kcal FH=6,80g ZS=7,00g • FH=7,70g ZS=7,20g • FH=12,70g ZS=13,90g SZH=23,20g CK=0,10g • SZH=29,00g CK=0,10g • SZH=41,10g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=1,80g • SÓ=1,10g TZS=1,80g • SÓ=1,80g TZS=3,60g	
KEDD 2025.10.28.	Tej (2)*; Házi zöldséges sonkaktém '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 • Iskola: EN=280,60kcal • K. Iskola: EN=361,00kcal FH=11,60g ZS=5,60g • FH=15,10g ZS=8,70g • FH=19,30g ZS=7,90g SZH=31,20g CK=9,30g • SZH=38,40g CK=11,60g • SZH=52,60g CK=13,90g SÓ=1,40g TZS=2,70g • SÓ=1,70g TZS=3,20g • SÓ=2,40g TZS=3,90g		Óvoda: EN=509,70kcal • Iskola: EN=665,50kcal • K. Iskola: EN=774,90kcal FH=17,10g ZS=17,70g • FH=22,30g ZS=25,10g • FH=25,50g ZS=29,90g SZH=66,70g CK=18,60g • SZH=82,80g CK=25,70g • SZH=95,30g CK=29,80g SÓ=0,30g TZS=0,60g • SÓ=0,80g TZS=0,90g • SÓ=1,10g TZS=1,10g		Óvoda: EN=274,70kcal • Iskola: EN=274,70kcal • K. Iskola: EN=374,90kcal FH=6,80g ZS=13,00g • FH=6,90g ZS=13,00g • FH=9,50g ZS=22,10g SZH=31,30g CK=0,30g • SZH=31,30g CK=0,30g • SZH=33,00g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=2,10g • SÓ=1,10g TZS=2,10g • 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)*; Riz-biz;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	
	Óvoda: EN=166,40kcal • Iskola: EN=213,70kcal • K. Iskola: EN=279,00kcal FH=5,10g ZS=4,10g • FH=7,80g ZS=4,60g • FH=10,40g ZS=5,00g SZH=26,50g CK=5,10g • SZH=34,40g CK=7,10g • SZH=47,20g CK=9,20g SÓ=1,10g TZS=1,00g • SÓ=1,70g TZS=1,20g • SÓ=2,20g TZS=1,30g		Óvoda: EN=428,90kcal • Iskola: EN=586,10kcal • K. Iskola: EN=699,60kcal FH=16,10g ZS=17,20g • FH=21,20g ZS=22,30g • FH=25,80g ZS=26,40g SZH=51,50g CK=3,80g • SZH=73,80g CK=5,10g • SZH=87,90g CK=6,70g SÓ=1,30g TZS=1,80g • SÓ=1,80g TZS=2,30g • SÓ=2,40g TZS=2,80g		Óvoda: EN=307,00kcal • Iskola: EN=307,00kcal • K. Iskola: EN=307,00kcal FH=9,10g ZS=9,30g • FH=9,10g ZS=9,30g • FH=9,10g ZS=9,30g SZH=33,30g CK=6,10g • SZH=33,30g CK=6,10g • SZH=33,30g CK=6,10g SÓ=0,80g TZS=4,50g • SÓ=0,80g TZS=4,50g • SÓ=0,80g TZS=4,50g	
CSÜTÖRTÖK 2025.10.30.	Tea citromos; Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Almaleves (tejles) (2)*; Bazsalikomos csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Bebo margarin 10g; Uborka;	
	Óvoda: EN=145,60kcal • Iskola: EN=204,90kcal • K. Iskola: EN=276,00kcal FH=5,30g ZS=1,70g • FH=7,70g ZS=3,40g • FH=10,10g ZS=4,50g SZH=26,50g CK=5,10g • SZH=34,40g CK=7,20g • SZH=47,20g CK=9,20g SÓ=0,60g TZS=0,20g • SÓ=0,70g TZS=0,20g • SÓ=1,00g TZS=0,30g		Óvoda: EN=520,70kcal • Iskola: EN=703,90kcal • K. Iskola: EN=835,40kcal FH=25,40g ZS=17,30g • FH=33,10g ZS=22,70g • FH=37,90g ZS=27,00g SZH=63,10g CK=21,70g • SZH=88,60g CK=29,50g • SZH=106,30g CK=36,70g SÓ=0,10g TZS=1,20g • SÓ=0,40g TZS=1,60g • SÓ=0,80g TZS=1,90g		Óvoda: EN=214,70kcal • Iskola: EN=242,20kcal • K. Iskola: EN=372,80kcal FH=6,70g ZS=10,40g • FH=7,60g ZS=10,50g • FH=12,60g ZS=17,30g SZH=22,80g CK=0,10g • SZH=28,30g CK=0,10g • SZH=40,30g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=2,50g • SÓ=1,10g TZS=2,50g • SÓ=1,80g TZS=4,30g	
PÉNTEK 2025.10.31.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	
	Óvoda: EN=314,10kcal • Iskola: EN=370,60kcal • K. Iskola: EN=452,20kcal FH=10,80g ZS=10,70g • FH=14,10g ZS=13,10g • FH=18,20g ZS=15,60g SZH=30,00g CK=0,10g • SZH=35,20g CK=0,10g • SZH=45,60g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=5,40g • SÓ=1,30g TZS=6,90g • SÓ=1,80g TZS=8,50g		Óvoda: EN=624,30kcal • Iskola: EN=712,30kcal • K. Iskola: EN=818,30kcal FH=21,80g ZS=17,70g • FH=28,10g ZS=28,20g • FH=32,10g ZS=31,90g SZH=63,40g CK=2,90g • SZH=78,90g CK=3,30g • SZH=91,60g CK=3,80g SÓ=0,50g TZS=1,80g • SÓ=0,90g TZS=2,90g • SÓ=1,00g TZS=3,30g		Óvoda: EN=243,80kcal • Iskola: EN=243,80kcal • K. Iskola: EN=344,60kcal FH=7,00g ZS=9,60g • FH=7,00g ZS=9,60g • FH=9,60g ZS=18,70g SZH=31,40g CK=0,30g • SZH=31,40g CK=0,30g • SZH=33,30g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=1,40g • SÓ=1,10g TZS=1,40g • SÓ=1,50g TZS=2,70g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

SULI-HOST

SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kegyőfény ut. 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: email@suli-host.hu

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só;
 TZS=Telített zsír;
 (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
 9=Hal; 10=Rakéták; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillegfűt; 15=Édesítőszer; 16=Punastűnek
 Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3087)

Suli-Host

Étkeztetési

Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves (tejes) Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	120,60kcal	1,70g	0,60g	26,10g	21,30g	0,10g	0,30g
Almás sajtos csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt	242,50kcal	20,20g	11,40g	13,60g	4,40g	0,40g	1,90g
Bácskai rizseshús sertés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	312,90kcal	13,80g	10,00g	40,70g	0,30g	0,40g	0,60g
Banán Összetétel: Banán	115,50kcal	1,40g	0,00g	26,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Baromfi párizsi (diéta) Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,20g
Bazsalikomos csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,80g	6,90g	0,90g	0,20g	0,00g	0,30g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Bolognai halas-tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	344,10kcal	12,20g	6,90g	57,40g	9,50g	0,80g	0,40g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,90kcal	16,90g	8,30g	1,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes' Összetétel: Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	67,90kcal	3,50g	0,50g	11,50g	1,70g	0,20g	0,00g
Bugaci sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,30kcal	13,20g	8,20g	3,70g	0,50g	0,20g	0,80g
Burgonyafőzelék tejfölös Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	240,50kcal	5,60g	3,70g	42,40g	0,10g	0,20g	0,20g
Burgonyaleves (tejmentes) Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	110,30kcal	2,60g	2,20g	18,60g	1,00g	0,00g	0,20g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,40g	0,10g	1,40g	1,10g	0,90g	0,00g
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,60g	0,90g	0,00g	0,30g	0,20g
Csirkemájkrém 30g Összetétel: Csirke májaskrém 30g	79,20kcal	3,40g	6,60g	1,50g	0,00g	0,40g	1,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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, Kacsza tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,40kcal	1,00g	2,10g	9,20g	1,10g	0,00g	0,20g
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
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 'tejmentes' 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
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
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 Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	306,20kcal	21,40g	9,40g	32,80g	0,20g	0,10g	0,20g
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
Karalábé leves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	76,40kcal	1,60g	3,10g	10,20g	3,50g	0,20g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Kenyér 'Adalékmentes' Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Kertész leves (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kiskocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,30kcal	1,30g	3,00g	7,40g	1,40g	0,10g	0,30g
Kifli (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,60g	0,20g
Kockasajt 'dupla' Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöldség keverék, Fagy. pritamin paprika, Köles, Liga margarin 70%, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	264,10kcal	6,90g	9,80g	36,10g	0,20g	0,00g	0,60g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,80kcal	17,00g	10,10g	0,70g	0,10g	0,30g	0,30g
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,50kcal	16,80g	8,30g	0,70g	0,10g	0,10g	0,20g
Körözött 'házi' Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,10kcal	2,90g	1,40g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,40g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	222,10kcal	4,50g	5,90g	37,10g	0,80g	0,00g	0,60g
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	105,80kcal	2,10g	3,00g	16,50g	0,90g	0,20g	0,50g
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,30kcal	13,30g	12,70g	2,00g	0,40g	0,40g	1,50g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	421,80kcal	4,50g	13,70g	68,60g	18,00g	0,30g	1,50g
Meggyleves 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	85,00kcal	1,20g	0,10g	19,30g	15,40g	0,00g	0,00g
Meggy mártás 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	200,20kcal	2,30g	4,90g	35,90g	25,30g	0,20g	0,50g
Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Mustár, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	220,80kcal	17,10g	13,70g	7,00g	5,20g	0,20g	1,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-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	457,70kcal	14,80g	18,50g	56,00g	9,00g	0,20g	0,30g
Mini dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Mini méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Mini vaj Összetétel: Mini vaj	130,60kcal	2,00g	14,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárka (allergénmentes) Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g	159,00kcal	3,80g	2,00g	30,40g	4,40g	0,40g	0,40g
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,70g	0,00g	9,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,50kcal	17,20g	12,10g	5,10g	0,20g	0,30g	0,60g
Pápai sonka (diéta) Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,60g	0,00g
Paprikás burgonya sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,90kcal	22,20g	16,40g	39,20g	0,80g	0,10g	1,00g
Paprikás sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	102,50kcal	9,50g	4,20g	6,50g	0,00g	0,90g	0,40g
Paradicsom leves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	122,20kcal	1,80g	3,10g	21,70g	12,50g	0,10g	0,30g
Paradicsom mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	137,60kcal	3,30g	2,30g	25,70g	15,00g	0,10g	0,30g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
Parajfőzelék tejjel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	157,10kcal	6,40g	5,60g	20,30g	7,60g	0,40g	1,30g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	278,80kcal	3,80g	7,80g	47,90g	0,10g	0,10g	0,80g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	254,60kcal	5,00g	8,00g	36,80g	0,00g	0,10g	0,80g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Rakott zöldbab tejfölös Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	377,00kcal	15,60g	20,60g	29,00g	4,20g	0,10g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	223,20kcal	4,80g	6,00g	36,80g	2,10g	0,30g	0,60g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	143,60kcal	9,40g	9,80g	4,30g	0,00g	0,90g	1,00g
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sajtszórát Összetétel: Trappista sajt	47,10kcal	3,90g	3,40g	0,10g	0,00g	0,20g	2,20g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,00kcal	16,80g	7,40g	0,60g	0,10g	0,00g	0,10g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta	267,10kcal	2,80g	4,20g	53,90g	0,00g	0,10g	0,30g
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,60kcal	16,00g	7,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,20g
Sült csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	114,50kcal	19,80g	3,60g	0,40g	0,00g	0,30g	0,30g
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,00kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,10g	0,50g
Szilvaleves 'tejmentes' Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	92,40kcal	0,70g	0,10g	21,50g	17,20g	0,00g	0,00g
Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,20kcal	1,90g	3,20g	15,20g	0,90g	0,20g	0,30g
Tarhonyás csirke (combfilé) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	376,10kcal	19,80g	11,80g	45,90g	0,50g	0,30g	0,70g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,70g	6,70g	0,20g	0,00g	0,50g	2,80g
Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes) Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	34,40kcal	1,90g	2,80g	0,40g	0,00g	0,40g	1,00g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	20,70kcal	0,00g	0,00g	5,10g	5,00g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	20,50kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	296,20kcal	9,30g	3,40g	56,90g	17,20g	0,20g	1,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,30g	1,40g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	100,80kcal	3,90g	0,40g	20,30g	0,30g	0,60g	0,20g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,10g	0,30g	0,70g	0,00g	0,50g	0,10g
Tökfőzelék tejfölös, lisztmentes Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	153,20kcal	2,80g	5,90g	21,20g	8,40g	0,10g	0,60g
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,70kcal	5,00g	6,10g	37,00g	0,10g	0,30g	0,60g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,20g	0,00g	0,50g	4,50g
Uborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	24,10kcal	0,60g	0,10g	5,00g	4,00g	0,00g	0,00g
Vadas pulykaapró Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	226,70kcal	18,10g	14,50g	4,90g	0,50g	0,20g	0,60g
Vadas sertésszelet Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	211,80kcal	17,80g	13,60g	3,50g	0,70g	0,20g	0,60g
Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	151,20kcal	13,10g	8,70g	4,20g	0,10g	0,30g	0,60g
Vagdalt pogácsa burgonyás Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,50kcal	11,20g	16,70g	4,80g	0,30g	0,10g	0,30g
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,00g	0,30g	1,10g
Zellerkrémleves 'tejmentes' Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,10kcal	1,90g	1,40g	10,40g	1,70g	0,10g	0,20g
Zöldbab leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	90,30kcal	3,20g	1,50g	15,20g	2,40g	0,20g	0,20g
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	75,20kcal	3,20g	1,30g	12,10g	3,00g	0,10g	0,10g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	226,20kcal	9,00g	4,90g	34,90g	15,80g	0,20g	0,80g
Zöldborsós sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,60kcal	13,90g	7,70g	4,20g	1,20g	0,20g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.10.01.-tól 2025.10.31.-ig

[illegible]