

	Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;			Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-fésztla (9)*; Alma;			Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		
HÉTFŐ 2026.03.30.	Övoda: 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 Kiskola: EN=256,00kcal FH=5,90g ZS=4,30g SZH=47,30g CK=9,20g SÓ=1,00g TZS=1,00g			Övoda: EN=453,40kcal FH=15,80g ZS=8,20g SZH=77,20g CK=12,50g SÓ=0,90g TZS=0,50g Iskola: EN=629,70kcal FH=22,10g ZS=13,80g SZH=101,70g CK=16,30g SÓ=1,40g TZS=1,00g Kiskola: EN=774,60kcal FH=29,00g ZS=16,20g SZH=124,80g CK=20,60g SÓ=1,70g TZS=1,10g			Övoda: EN=221,90kcal FH=7,80g ZS=9,00g SZH=26,50g CK=5,80g SÓ=0,80g TZS=4,30g Iskola: EN=247,00kcal FH=8,50g ZS=9,10g SZH=31,70g CK=6,80g SÓ=0,90g TZS=4,30g Kiskola: EN=297,20kcal FH=10,00g ZS=9,30g SZH=42,10g CK=5,80g SÓ=1,20g TZS=4,40g		
	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;			Csontleves; Rakott zöldbab tejfőös (2)*; Körte;			Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		
KEDD 2026.03.31.	Övoda: 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			Övoda: EN=494,60kcal FH=17,00g ZS=22,70g SZH=65,40g 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=39,60g SZH=75,00g CK=7,90g SÓ=0,30g TZS=1,50g			Övoda: 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=1,80g 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		
	Rositos almale; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;			Karalábé leves 'lisztmentes'; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék tejfőös (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		
SZERDA 2026.04.01.	Övoda: 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 Kiskola: EN=274,50kcal FH=5,00g ZS=4,10g SZH=40,30g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g			Övoda: EN=565,80kcal FH=27,00g ZS=15,40g SZH=74,10g CK=3,80g SÓ=1,10g TZS=0,90g Iskola: EN=709,10kcal FH=33,40g ZS=20,80g SZH=90,20g CK=4,60g SÓ=1,70g TZS=1,30g Kiskola: EN=843,90kcal FH=38,30g ZS=24,50g SZH=109,60g CK=5,20g SÓ=2,00g TZS=1,60g			Övoda: EN=202,70kcal FH=5,70g ZS=10,30g 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 Kiskola: EN=325,20kcal FH=9,70g ZS=15,20g SZH=36,60g CK=0,10g SÓ=1,80g TZS=5,60g		
	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Uborka;			Lebbencs leves; Káposzta káposzta 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		
CSÜTÖRTÖK 2026.04.02.	Övoda: EN=305,60kcal FH=10,50g ZS=8,90g 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			Övoda: EN=481,60kcal FH=23,10g ZS=24,10g SZH=84,40g CK=1,20g SÓ=1,10g TZS=0,90g Iskola: EN=604,70kcal FH=32,10g ZS=16,30g SZH=93,00g 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			Övoda: 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=4,80g 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		
	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Zöldsgleves 'tej-, cukormentes'; Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Alma;			Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;		
PÉNTEK 2026.04.03.	Övoda: 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=36,20g 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			Övoda: 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=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=2,90g			Övoda: EN=243,20kcal FH=8,90g ZS=9,50g SZH=31,30g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=1,40g Iskola: EN=243,20kcal FH=9,90g 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		

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só;
TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén, 2=Tej, 3=Tojás, 4=Szója, 5=Zeller, 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Érdírmogyoró;
9=Hal; 10=Fáktékák; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Dietetás 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. dietetikustól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)
Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Rostos almale: Trappista sajt (2)*, Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Őszibarack leves tejszínes (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;		Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;	
HÉTFŐ 2026.04.20.		Ovoda: 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 Kisiskola: EN=452,20kcal FH=18,20g ZS=15,60g SZH=45,60g CK=0,10g SÓ=1,80g TZS=8,50g		Ovoda: EN=567,30kcal FH=18,90g ZS=19,90g SZH=76,90g CK=21,40g SÓ=0,30g TZS=1,70g Iskola: EN=747,70kcal FH=25,30g ZS=26,50g SZH=100,50g CK=26,90g SÓ=0,60g TZS=2,20g Kisiskola: EN=907,60kcal FH=29,60g ZS=32,20g SZH=122,90g CK=31,30g SÓ=0,80g TZS=2,80g	
KEDD 2026.04.21.		Ovoda: EN=228,50kcal FH=8,40g ZS=9,20g SZH=27,30g CK=6,10g SÓ=0,80g TZS=4,50g Iskola: EN=256,00kcal FH=9,30g ZS=9,30g SZH=32,80g CK=6,10g SÓ=0,90g TZS=4,50g Kisiskola: EN=307,40kcal FH=10,90g ZS=9,60g SZH=43,40g CK=6,10g SÓ=1,20g TZS=4,60g		Ovoda: EN=535,30kcal FH=26,90g ZS=12,80g SZH=72,30g CK=2,20g SÓ=0,80g TZS=0,80g Iskola: EN=670,40kcal FH=33,50g ZS=17,10g SZH=88,70g CK=3,00g SÓ=1,10g TZS=1,10g Kisiskola: EN=809,10kcal FH=38,60g ZS=21,10g SZH=108,30g CK=3,50g SÓ=1,50g TZS=1,40g	
SZERDA 2026.04.22.		Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnártka (allergénmentes) (1)*;		Tavaszi leves 'lisztmentes'; Csirkepörkölt; Szarvascska térsza gluténment; Káposzta salátája;	
Ovoda: EN=278,50kcal FH=10,00g ZS=8,50g SZH=39,60g CK=13,60g SÓ=0,60g TZS=2,90g Iskola: EN=300,50kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=41,90g CK=15,90g SÓ=0,60g TZS=3,30g Kisiskola: EN=322,50kcal FH=13,10g ZS=10,00g SZH=44,20g CK=18,20g SÓ=0,70g TZS=3,80g		Ovoda: EN=590,50kcal FH=23,40g ZS=22,50g SZH=71,20g CK=11,20g SÓ=0,30g TZS=1,80g Iskola: EN=787,30kcal FH=29,50g ZS=29,60g SZH=97,70g CK=19,00g SÓ=0,80g TZS=2,40g Kisiskola: EN=954,90kcal FH=33,40g ZS=35,20g SZH=122,60g CK=24,20g SÓ=1,10g TZS=2,90g		Ovoda: EN=154,10kcal FH=5,70g ZS=4,40g SZH=22,10g CK=0,10g SÓ=0,90g TZS=1,10g Iskola: EN=200,00kcal FH=9,10g ZS=5,10g SZH=28,30g CK=0,10g SÓ=1,30g TZS=1,20g Kisiskola: EN=250,60kcal FH=11,90g ZS=5,60g SZH=39,30g CK=0,10g SÓ=1,80g TZS=1,40g	
CSÜTÖRTÖK 2026.04.23.		Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		Csontleves; Hentes sertésragu 'lisztmentes' (11)*; Tört burgonya; Alma;	
Ovoda: EN=166,60kcal FH=5,10g ZS=4,10g SZH=26,60g CK=5,10g SÓ=1,10g TZS=1,00g Iskola: EN=214,10kcal FH=7,80g ZS=4,60g SZH=34,40g CK=7,20g SÓ=1,70g TZS=1,20g Kisiskola: EN=279,30kcal FH=10,40g ZS=5,00g SZH=47,20g CK=9,20g SÓ=2,20g TZS=1,30g		Ovoda: EN=476,20kcal FH=21,70g ZS=15,50g SZH=67,10g CK=1,50g SÓ=0,80g TZS=1,20g Iskola: EN=646,50kcal FH=30,40g ZS=22,60g SZH=73,60g CK=2,20g SÓ=1,40g TZS=2,00g Kisiskola: EN=764,70kcal FH=36,60g ZS=26,20g SZH=87,60g CK=5,2,70g SÓ=1,90g TZS=2,10g		Ovoda: EN=204,20kcal FH=5,90g ZS=9,40g SZH=23,10g CK=0,20g SÓ=1,00g TZS=1,40g Iskola: EN=231,70kcal FH=6,80g ZS=5,90g SZH=28,60g CK=0,20g SÓ=1,10g TZS=1,40g Kisiskola: EN=383,30kcal FH=11,00g ZS=18,90g SZH=40,90g CK=0,20g SÓ=1,80g TZS=2,80g	
PÉNTEK 2026.04.24.		Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Jégcsapretek;		Burgonyaleves tejfőls (2)*; Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes'; Zöldbabfőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Alma;	
Ovoda: EN=236,70kcal FH=10,80g ZS=6,90g SZH=39,10g CK=9,40g SÓ=0,90g TZS=2,70g Iskola: EN=291,50kcal FH=12,70g ZS=7,70g SZH=41,60g CK=11,70g SÓ=0,90g TZS=3,10g Kisiskola: EN=314,90kcal FH=14,30g ZS=8,50g SZH=44,00g CK=14,00g SÓ=1,00g TZS=3,60g		Ovoda: EN=612,70kcal FH=21,50g ZS=15,40g SZH=67,40g CK=6,50g SÓ=0,70g TZS=1,40g Iskola: EN=673,90kcal FH=29,10g ZS=20,00g SZH=88,20g CK=9,00g SÓ=1,10g TZS=1,70g Kisiskola: EN=835,70kcal FH=36,70g ZS=24,50g SZH=108,50g CK=10,30g SÓ=1,60g TZS=2,10g		Ovoda: 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 Kisiskola: 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, Kertészgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@suli-host.hu		Étlap név: 01000A1 Alapdiéta (Tojásmentes)	
Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsírf.		Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)		Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0	
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Dióféle, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktélek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszert; 16=Punatésűt					

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
	Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Rizseshús 'sertés';	Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;
HÉTFŐ 2026.04.27.	Övoda: EN=221,10kcal FH=5,60g ZS=9,40g SZH=27,60g CK=5,20g SO=1,00g Tzs=1,40g Iskola: EN=254,40kcal FH=5,30g ZS=9,50g SZH=24,90g CK=7,20g SO=1,10g Tzs=1,40g K. Iskola: EN=412,90kcal FH=10,40g ZS=18,80g SZH=49,00g CK=9,30g SO=1,80g Tzs=2,80g	Övoda: EN=377,90kcal FH=17,20g ZS=10,40g SZH=52,00g CK=2,00g SO=0,60g Tzs=0,60g Iskola: EN=467,50kcal FH=21,00g ZS=13,40g SZH=63,60g CK=2,50g SO=1,00g Tzs=0,90g K. Iskola: EN=548,20kcal FH=24,70g ZS=16,20g SZH=73,20g CK=3,00g SO=1,00g Tzs=1,10g	Övoda: EN=130,90kcal FH=5,70g ZS=1,80g SZH=22,30g CK=0,10g SO=0,60g Tzs=0,20g Iskola: EN=185,80kcal FH=8,30g ZS=3,60g SZH=28,90g CK=0,10g SO=0,70g Tzs=0,20g K. Iskola: EN=250,90kcal FH=10,80g ZS=4,70g SZH=39,80g CK=0,10g SO=1,00g Tzs=0,30g
KEDD 2026.04.28.	Tej (2)*; Házi pulkabhúskrémm; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Csontleves; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek ingyenc (5)*; Párolt rizs;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;
	Övoda: EN=281,40kcal FH=13,80g ZS=9,00g SZH=30,60g CK=9,30g SO=0,90g Tzs=2,80g Iskola: EN=344,90kcal FH=18,40g ZS=12,60g SZH=38,50g CK=11,60g SO=1,00g Tzs=3,40g K. Iskola: EN=444,10kcal FH=23,20g ZS=15,70g SZH=49,00g CK=14,00g SO=1,40g Tzs=4,20g	Övoda: EN=511,80kcal FH=24,50g ZS=20,50g SZH=55,50g CK=1,40g SO=0,20g Tzs=1,30g Iskola: EN=670,50kcal FH=30,90g ZS=25,50g SZH=77,00g CK=2,10g SO=0,50g Tzs=1,60g K. Iskola: EN=798,60kcal FH=35,40g ZS=30,70g SZH=82,50g CK=2,60g SO=0,70g Tzs=2,00g	Övoda: EN=253,00kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=17,60g SO=0,40g Tzs=1,10g Iskola: EN=253,00kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=17,60g SO=0,40g Tzs=1,10g K. Iskola: EN=315,50kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=60,40g CK=30,90g SO=0,40g Tzs=1,10g
SZERDA 2026.04.29.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;	Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék tejles (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Övoda: EN=356,70kcal FH=12,10g ZS=10,80g SZH=38,70g CK=0,20g SO=1,20g Tzs=5,40g Iskola: EN=388,10kcal FH=14,70g ZS=13,10g SZH=38,70g CK=0,20g SO=1,30g Tzs=6,90g K. Iskola: EN=419,50kcal FH=17,30g ZS=15,40g SZH=39,70g CK=0,20g SO=1,50g Tzs=8,40g	Övoda: EN=560,80kcal FH=28,40g ZS=13,90g SZH=70,90g CK=17,00g SO=0,90g Tzs=1,50g Iskola: EN=717,30kcal FH=35,50g ZS=18,70g SZH=80,30g CK=20,90g SO=1,30g Tzs=2,10g K. Iskola: EN=895,30kcal FH=43,00g ZS=23,30g SZH=114,40g CK=24,60g SO=1,60g Tzs=2,70g	Övoda: EN=175,60kcal FH=6,40g ZS=6,90g SZH=22,30g CK=0,10g SO=1,00g Tzs=1,80g Iskola: EN=204,70kcal FH=7,10g ZS=7,00g SZH=27,50g CK=0,10g SO=1,10g Tzs=1,80g K. Iskola: EN=334,10kcal FH=12,00g ZS=13,70g SZH=39,30g CK=0,10g SO=1,80g Tzs=3,60g
CSÜTÖRTÖK 2026.04.30.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Alma;	Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Petrezselymes túrókrém (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Övoda: EN=336,10kcal FH=10,60g ZS=6,80g SZH=44,20g CK=9,30g SO=0,80g Tzs=2,70g Iskola: EN=370,50kcal FH=12,40g ZS=7,70g SZH=48,30g CK=11,60g SO=0,80g Tzs=3,10g K. Iskola: EN=392,50kcal FH=13,90g ZS=8,40g SZH=51,60g CK=13,90g SO=0,90g Tzs=3,60g	Övoda: EN=501,60kcal FH=18,90g ZS=5,60g SZH=88,50g CK=18,40g SO=2,30g Tzs=0,60g Iskola: EN=639,60kcal FH=23,70g ZS=8,00g SZH=111,50g CK=23,60g SO=3,00g Tzs=0,80g K. Iskola: EN=802,30kcal FH=29,20g ZS=9,60g SZH=141,70g CK=30,70g SO=3,80g Tzs=1,00g	Övoda: EN=125,00kcal FH=5,30g ZS=1,70g SZH=21,50g CK=0,10g SO=0,60g Tzs=0,20g Iskola: EN=175,90kcal FH=7,70g ZS=3,50g SZH=27,40g CK=0,10g SO=0,70g Tzs=0,20g K. Iskola: EN=239,00kcal FH=10,10g ZS=4,50g SZH=38,10g CK=0,10g SO=1,00g Tzs=0,30g
PÉNTEK 2026.05.01.	Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Milánói makaróni; Sajtszórat (2)*; Alma;	Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;
	Övoda: EN=191,20kcal FH=5,60g ZS=6,80g SZH=26,20g CK=6,10g SO=0,90g Tzs=2,00g Iskola: EN=263,30kcal FH=8,90g ZS=9,90g SZH=33,70g CK=7,30g SO=1,40g Tzs=3,10g K. Iskola: EN=340,80kcal FH=11,70g ZS=11,60g SZH=46,30g CK=9,30g SO=1,80g Tzs=3,70g	Övoda: EN=614,10kcal FH=22,30g ZS=23,20g SZH=75,90g CK=12,00g SO=0,50g Tzs=2,60g Iskola: EN=818,10kcal FH=29,60g ZS=31,60g SZH=100,00g CK=16,50g SO=0,70g Tzs=3,70g K. Iskola: EN=962,30kcal FH=34,40g ZS=35,00g SZH=122,60g CK=19,60g SO=0,80g Tzs=3,80g	Övoda: EN=304,50kcal FH=11,50g ZS=9,60g SZH=41,00g CK=0,20g SO=0,70g Tzs=0,80g Iskola: EN=308,50kcal FH=11,70g ZS=9,70g SZH=41,60g CK=0,20g SO=0,70g Tzs=0,80g K. Iskola: EN=310,50kcal FH=11,80g ZS=9,70g SZH=41,90g CK=0,20g SO=0,70g Tzs=0,80g
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk  SULL - HOST VENDÉGLÁTO ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kenyér-Értéki út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@sull-host.hu Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.oivi-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081) Étlap név: Sull-Host Étkeztetési Rendszer 3.0			

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂;
 Tzs=Telített zsír;
 (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
 9=Hal; 10=Ráktélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csíliagút; 15=Édesítőszer; 16=Phenol; 17=

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Aprópecsenye sertés 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,30kcal	16,90g	8,30g	1,10g	0,30g	0,10g	0,20g
Bácskai rizseshús sertés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	312,90kcal	13,80g	10,00g	40,70g	0,30g	0,40g	0,60g
Baromfi párizsi (diéta) Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,20g
Bazsalikom csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,80g	6,90g	0,90g	0,20g	0,00g	0,30g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,90kcal	16,90g	8,30g	1,20g	0,30g	0,10g	0,20g
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 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	226,30kcal	5,30g	2,50g	42,00g	0,10g	0,10g	0,20g
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 tejfölös Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	107,80kcal	2,60g	2,70g	16,90g	0,90g	0,00g	0,20g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,40g	0,10g	1,40g	1,10g	0,90g	0,00g
Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes' Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	131,50kcal	11,10g	7,30g	4,60g	0,20g	0,00g	0,50g
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,60g	0,90g	0,00g	0,30g	0,20g
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: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-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
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	186,10kcal	17,10g	11,60g	2,30g	0,70g	0,10g	0,80g
Csontleves 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
Finomfőzelék tejes Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	202,00kcal	7,30g	3,60g	33,10g	16,00g	0,10g	0,60g
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	221,20kcal	5,00g	4,30g	36,80g	0,00g	0,30g	0,40g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g
Gulyás leves sertéshússal Összetétel: Burgonya; Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,60kcal	10,40g	9,10g	15,00g	1,00g	0,10g	0,60g
Házi pulykahúskrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'	69,40kcal	4,30g	5,70g	0,10g	0,00g	0,10g	0,80g
Házi zöldséges sonkakrém 'tej-aluténmentes' Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet, Liga margarin, Petrezselyem zöld	32,10kcal	2,10g	2,30g	0,70g	0,00g	0,60g	0,70g
Hentes sertésragu 'lisztmentes' Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Pápai sonka, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	143,00kcal	15,30g	7,30g	3,20g	0,30g	0,50g	0,40g
Húsgombóc sült tojásment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	218,30kcal	9,70g	13,90g	12,40g	0,10g	0,00g	0,20g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,30g	0,00g	0,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,60kcal	1,30g	0,20g	12,70g	8,00g	0,00g	0,00g
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: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Kefír Összetétel: Kefír	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. inycenc zöldség keverék, Fagy. pritamin paprika, Köles, Liga margarin 70%, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	264,10kcal	6,90g	9,80g	36,10g	0,20g	0,00g	0,60g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,80kcal	17,00g	10,10g	0,70g	0,10g	0,30g	0,30g
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,50kcal	16,80g	8,30g	0,70g	0,10g	0,10g	0,20g
Körözött 'házi' Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,10kcal	2,90g	1,40g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,40g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	222,10kcal	4,50g	5,90g	37,10g	0,80g	0,00g	0,60g
Lebbencs leves 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
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
Mandarin Összetétel: Mandarin	27,00kcal	0,40g	0,00g	5,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Meggye leves 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	85,00kcal	1,20g	0,10g	19,30g	15,40g	0,00g	0,00g
Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Mustár, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	220,80kcal	17,10g	13,70g	7,00g	5,20g	0,20g	1,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-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
Molnárka (allergénmentes) Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g	159,00kcal	3,80g	2,00g	30,40g	4,40g	0,40g	0,40g
Mustár diéta Összetétel: Mustár	18,80kcal	1,00g	1,20g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Mustáros sertésszelet (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	207,20kcal	17,40g	13,30g	3,60g	0,30g	0,00g	0,70g
Natúr sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,50kcal	17,20g	12,10g	5,10g	0,20g	0,30g	0,60g
Ősziarack leves tejszínes Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	107,10kcal	1,20g	0,70g	24,30g	19,90g	0,00g	0,20g
Paprikás burgonya sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kömény, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,90kcal	22,20g	16,40g	39,20g	0,80g	0,10g	1,00g
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
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,50kcal	2,50g	3,50g	31,90g	0,00g	0,10g	0,40g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	278,80kcal	3,80g	7,80g	47,90g	0,10g	0,10g	0,80g
Párolt zöldségek inyenc Összetétel: Fagy. inyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	73,70kcal	3,60g	1,60g	10,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	254,60kcal	5,00g	8,00g	36,80g	0,00g	0,10g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	314,60kcal	3,80g	11,50g	48,40g	0,30g	0,10g	1,20g
Petrezselymes túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%	24,60kcal	2,30g	1,40g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Pulyka aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	174,40kcal	17,00g	11,00g	0,70g	0,10g	0,30g	0,40g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	223,20kcal	4,80g	6,00g	36,80g	2,10g	0,30g	0,60g
Rizseshús 'sertés' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	310,00kcal	13,70g	9,90g	40,50g	0,30g	0,40g	0,60g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	143,60kcal	9,40g	9,80g	4,30g	0,00g	0,90g	1,00g
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sajtos-tejfölös tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Tejföl '12%', Trappista sajt	347,70kcal	9,60g	13,00g	47,10g	0,00g	0,40g	4,20g
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
Sült hal kukoricadarával Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	100,40kcal	9,60g	4,30g	5,60g	0,00g	0,80g	0,40g
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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tavaszeleves 'lisztmentes'	96,80kcal	2,60g	4,90g	10,00g	2,50g	0,10g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
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							
Tej	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Összetétel: Tej '1,5%'							
Tejfölös túró (házi)	24,50kcal	2,30g	1,40g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
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 tejfölös, lisztmentes	153,20kcal	2,80g	5,90g	21,20g	8,40g	0,10g	0,60g
Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', 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							
Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,20g	0,00g	0,50g	4,50g
Összetétel: Trappista sajt							
Uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kígyó uborka							
Vadas sertésszelet	211,80kcal	17,80g	13,60g	3,50g	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', Tejföl '12%', 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	138,90kcal	4,40g	5,10g	17,40g	5,30g	0,10g	0,50g
Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', 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	226,20kcal	9,00g	4,90g	34,90g	15,80g	0,20g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldborsós sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,60kcal	13,90g	7,70g	4,20g	1,20g	0,20g	0,30g
Zöldfűszeres harcsapástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,40g	0,10g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldséges rizses 'pulyka' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	219,00kcal	7,70g	7,70g	28,90g	2,00g	0,50g	0,60g
Zöldségleves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	69,90kcal	1,90g	2,70g	9,10g	1,90g	0,20g	0,30g
Zöldségleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	68,60kcal	1,80g	2,60g	8,90g	1,90g	0,10g	0,30g
Zsemle (adalékmentes) Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g	143,00kcal	4,30g	0,40g	29,50g	0,20g	0,70g	0,20g