

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
	Tej (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;		Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';	
HÉTFŐ 2025.05.05.	Övoda: EN=616,74kcal FH=52,19g ZS=22,34g SZH=52,37g CK=9,36g SÓ=4,41g TZS=5,40g Iskola: EN=678,94kcal FH=55,74g ZS=26,49g SZH=55,07g CK=11,78g SÓ=4,86g TZS=7,05g Kiskola: EN=1178,08kcal FH=102,28g ZS=41,38g SZH=100,34g CK=14,18g SÓ=8,91g TZS=9,80g		Övoda: EN=247,73kcal FH=12,56g ZS=9,89g SZH=25,76g CK=16,75g SÓ=1,38g TZS=0,62g Iskola: EN=328,68kcal FH=15,28g ZS=12,65g SZH=36,66g CK=16,75g SÓ=1,84g TZS=0,82g Kiskola: EN=599,04kcal FH=17,82g ZS=15,38g SZH=45,23g CK=32,28g SÓ=2,16g TZS=1,03g		Övoda: EN=557,24kcal FH=46,60g ZS=21,56g SZH=44,54g CK=10,10g SÓ=4,20g TZS=2,93g Iskola: EN=557,24kcal FH=46,60g ZS=21,56g SZH=44,54g CK=10,10g SÓ=4,20g TZS=2,93g Kiskola: EN=1114,48kcal FH=93,20g ZS=43,12g SZH=99,08g CK=20,20g SÓ=8,39g TZS=5,86g	
KEDD 2025.05.06.	Tej (2)*; Főtt virsli 'diéta'; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Övoda: EN=720,54kcal FH=56,78g ZS=31,54g SZH=52,98g CK=9,30g SÓ=5,33g TZS=9,18g Iskola: EN=742,54kcal FH=58,34g ZS=32,29g SZH=55,29g CK=11,60g SÓ=5,58g TZS=9,63g Kiskola: EN=1221,58kcal FH=103,88g ZS=45,48g SZH=100,36g CK=13,94g SÓ=9,23g TZS=11,78g		Kertész leves (diéta); Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti; Övoda: EN=541,15kcal FH=21,86g ZS=20,68g SZH=64,79g CK=2,08g SÓ=0,37g TZS=1,22g Iskola: EN=709,61kcal FH=28,15g ZS=27,20g SZH=85,29g CK=3,53g SÓ=0,76g TZS=1,64g Kiskola: EN=852,95kcal FH=31,89g ZS=32,86g SZH=104,21g CK=4,28g SÓ=0,87g TZS=2,05g		Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma; Övoda: EN=522,84kcal FH=44,43g ZS=15,94g SZH=50,47g CK=0,04g SÓ=3,81g TZS=2,40g Iskola: EN=535,04kcal FH=44,59g ZS=15,94g SZH=53,27g CK=0,04g SÓ=3,81g TZS=2,40g Kiskola: EN=992,08kcal FH=88,58g ZS=28,38g SZH=96,04g CK=0,08g SÓ=7,61g TZS=4,10g	
SZERDA 2025.05.07.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Övoda: EN=647,34kcal FH=52,90g ZS=25,59g SZH=52,12g CK=9,27g SÓ=4,48g TZS=6,98g Iskola: EN=716,54kcal FH=56,26g ZS=30,78g SZH=54,52g CK=11,59g SÓ=4,85g TZS=9,28g Kiskola: EN=1195,58kcal FH=101,80g ZS=43,97g SZH=99,59g CK=13,93g SÓ=9,70g TZS=11,43g		Zöldsegleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes'; Övoda: EN=586,44kcal FH=38,25g ZS=20,30g SZH=54,92g CK=15,94g SÓ=1,48g TZS=1,75g Iskola: EN=694,29kcal FH=43,70g ZS=24,31g SZH=65,76g CK=21,83g SÓ=1,75g TZS=2,07g Kiskola: EN=924,95kcal FH=61,96g ZS=28,68g SZH=83,77g CK=29,83g SÓ=2,91g TZS=2,54g		Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES; Övoda: EN=185,70kcal FH=2,70g ZS=7,91g SZH=23,70g CK=0,00g SÓ=0,72g TZS=1,24g Iskola: EN=189,70kcal FH=2,94g ZS=7,97g SZH=24,30g CK=0,00g SÓ=0,72g TZS=1,24g Kiskola: EN=339,90kcal FH=5,40g ZS=12,32g SZH=47,40g CK=0,00g SÓ=1,44g TZS=1,78g	
CSÜTÖRTÖK 2025.05.08.	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Övoda: EN=505,91kcal FH=46,92g ZS=13,81g SZH=48,67g CK=5,13g SÓ=3,84g TZS=1,70g Iskola: EN=535,05kcal FH=49,10g ZS=14,80g SZH=51,33g CK=7,20g SÓ=3,84g TZS=1,70g Kiskola: EN=1007,85kcal FH=93,84g ZS=27,61g SZH=96,38g CK=9,28g SÓ=7,67g TZS=3,40g		Paradisom leves 'lisztmentes' (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya; Övoda: EN=476,01kcal FH=23,85g ZS=12,98g SZH=61,06g CK=12,82g SÓ=0,42g TZS=0,64g Iskola: EN=615,79kcal FH=29,73g ZS=17,60g SZH=78,49g CK=18,41g SÓ=0,84g TZS=0,94g Kiskola: EN=725,35kcal FH=33,79g ZS=20,08g SZH=95,13g CK=22,43g SÓ=1,19g TZS=1,11g		Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Kőte; Övoda: EN=545,74kcal FH=44,43g ZS=15,94g SZH=55,97g CK=0,04g SÓ=3,81g TZS=2,40g Iskola: EN=566,54kcal FH=44,59g ZS=15,94g SZH=60,77g CK=0,04g SÓ=3,81g TZS=2,40g Kiskola: EN=1023,58kcal FH=88,58g ZS=28,38g SZH=103,54g CK=0,08g SÓ=7,61g TZS=4,10g	
PÉNTEK 2025.05.09.	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika; Övoda: EN=584,54kcal FH=49,15g ZS=21,28g SZH=49,37g CK=5,74g SÓ=3,96g TZS=5,85g Iskola: EN=588,54kcal FH=49,39g ZS=21,34g SZH=49,97g CK=5,74g SÓ=3,96g TZS=5,85g Kiskola: EN=1047,58kcal FH=93,50g ZS=33,81g SZH=93,04g CK=5,78g SÓ=7,76g TZS=7,55g		Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tököfőzelék tejfőls 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Övoda: EN=632,09kcal FH=28,40g ZS=32,15g SZH=53,92g CK=9,68g SÓ=1,50g TZS=2,00g Iskola: EN=795,66kcal FH=33,59g ZS=41,65g SZH=67,06g CK=12,68g SÓ=1,90g TZS=2,51g Kiskola: EN=1007,70kcal FH=49,38g ZS=46,76g SZH=90,48g CK=15,75g SÓ=3,18g TZS=2,89g		Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Övoda: EN=551,04kcal FH=43,99g ZS=15,94g SZH=57,77g CK=13,29g SÓ=3,81g TZS=2,40g Iskola: EN=551,04kcal FH=43,99g ZS=15,94g SZH=57,77g CK=13,29g SÓ=3,81g TZS=2,40g Kiskola: EN=1070,58kcal FH=87,98g ZS=28,38g SZH=115,54g CK=26,58g SÓ=7,61g TZS=4,10g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk

Suli-
HOST

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=Héj; 10=Ráktérlek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfű; 15=Édesfűszár; 16=Puhatestűek

SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyértőráni út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-015

E-mail: mail@suli-host.hu

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.o.vi.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)

Étlap név:

0300A1 Gluténmentes

Suli-Host

Étkeztetési Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';		Rizsleves; Chilis bab diéta; Kenyér 'gluténmentes';		Tefőjös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	
HÉTFŐ 2025.05.26.		Ovoda: EN=577,72kcal FH=46,80g ZS=21,56g SZH=49,58g CK=5,13g SO=4,20g Tzs=2,93g Iskola: EN=585,96kcal FH=46,80g ZS=21,56g SZH=51,60g CK=7,15g SO=4,20g Tzs=2,93g K.Iskola: EN=1151,32kcal FH=93,20g ZS=43,12g SZH=96,15g CK=9,28g SO=8,39g Tzs=5,86g		Ovoda: EN=532,63kcal FH=33,70g ZS=21,80g SZH=48,27g CK=2,59g SO=1,32g Tzs=1,14g Iskola: EN=694,55kcal FH=42,20g ZS=30,33g SZH=60,10g CK=3,44g SO=1,54g Tzs=1,41g K.Iskola: EN=882,94kcal FH=58,92g ZS=33,92g SZH=82,13g CK=4,19g SO=2,69g Tzs=1,77g	
KEDD 2025.05.27.		Tej (2)*, Házi pulykahúskrém; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka; Csontleves 'lisztmentes'; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek nyenc (5)*; Párolt rizs;		Ovoda: EN=571,04kcal FH=43,99g ZS=15,94g SZH=47,77g CK=0,04g SO=3,81g Tzs=2,40g Iskola: EN=551,04kcal FH=43,99g ZS=15,94g SZH=57,77g CK=13,29g SO=3,81g Tzs=2,40g K.Iskola: EN=1070,58kcal FH=87,98g ZS=31,88g SZH=89,20g CK=26,58g SO=7,61g Tzs=4,10g	
SZERDA 2025.05.28.		Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék tej (2)*; Kenyér 'gluténmentes';		Ovoda: EN=670,74kcal FH=61,79g ZS=22,84g SZH=51,92g CK=0,04g SO=4,19g Tzs=6,39g Iskola: EN=702,74kcal FH=64,39g ZS=25,14g SZH=51,97g CK=0,04g SO=4,45g Tzs=8,40g K.Iskola: EN=1190,58kcal FH=100,98g ZS=39,88g SZH=94,79g CK=0,08g SO=8,11g Tzs=11,60g	
CSÜTÖRTÖK 2025.05.29.		Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma; Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'gluténmentes';		Ovoda: EN=617,47kcal FH=38,02g ZS=11,62g SZH=62,76g CK=16,98g SO=1,46g Tzs=2,14g Iskola: EN=748,94kcal FH=44,31g ZS=24,53g SZH=67,91g CK=20,76g SO=1,88g Tzs=2,71g K.Iskola: EN=975,75kcal FH=62,89g ZS=28,92g SZH=68,25g CK=24,55g SO=2,85g Tzs=3,35g	
PÉNTEK 2025.05.30.		Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldborsó leves 'lisztmentes'; Milánói makaróni 'lisztmentes'; Sajjszórat (2)*; Alma; Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zöldpaprika; KOLES BUCI GLUTÉNMENTES;		Ovoda: EN=610,64kcal FH=50,63g ZS=18,94g SZH=59,67g CK=9,24g SO=4,01g Tzs=4,20g Iskola: EN=645,04kcal FH=52,34g ZS=19,69g SZH=64,77g CK=11,54g SO=4,06g Tzs=4,65g K.Iskola: EN=1124,08kcal FH=97,89g ZS=32,88g SZH=97,89g CK=13,88g SO=7,91g Tzs=6,80g	
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk		Suli-HOST		Suli - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kenyér-Értéki út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@suli-host.hu	
Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Sénhidrát; CK=Cukor; SO=SO ₂ ; TZS=Telített zsír;		Dietás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oiv-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a Suli-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a Suli-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)		Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0	

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Ráktéték; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillegfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer

0300A1 Gluténmentes

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma rostoslé 'dobozos' Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves (lisztmentes,tejes) Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	120,57kcal	1,72g	0,61g	26,10g	21,28g	0,06g	0,27g
Aprópecsenye sertés 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Örlt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,29kcal	16,89g	8,33g	1,09g	0,34g	0,06g	0,20g
Bácskai rizseshús sertés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Örlt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	154,29kcal	11,03g	9,68g	4,99g	0,25g	0,45g	0,61g
Baromfi párizsi (diéta) Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,12g	0,40g	1,20g
Bazsalikomos csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,81g	6,93g	0,94g	0,21g	0,03g	0,30g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örlt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,92kcal	16,93g	8,33g	1,21g	0,34g	0,06g	0,20g
Brassói aprópecsenye csirkehús Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örlt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	129,32kcal	16,85g	6,01g	1,29g	0,34g	0,06g	0,20g
Bugaci sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,25kcal	13,20g	8,24g	3,72g	0,51g	0,25g	0,82g
Burgonyafőzelék 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Vöröshagyma	187,54kcal	4,54g	2,39g	33,46g	0,13g	0,15g	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	2,62g	2,22g	18,63g	0,98g	0,04g	0,22g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,03g	0,00g
Chilis bab diéta Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fokhagyma, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	338,45kcal	20,04g	14,36g	30,08g	1,16g	0,16g	0,23g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,36g	0,06g	1,44g	1,14g	0,90g	0,00g
Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes' Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	131,52kcal	11,07g	7,27g	4,61g	0,21g	0,01g	0,50g
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,58g	0,86g	0,00g	0,30g	0,16g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkemájkrém 30g Összetétel: Csirke májaskrém 30g	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	186,09kcal	17,14g	11,63g	2,30g	0,68g	0,06g	0,82g
Csontleves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsa tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,58kcal	1,03g	2,12g	8,94g	0,97g	0,05g	0,22g
Finomfőzelék tej Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	201,98kcal	7,31g	3,62g	33,09g	16,04g	0,13g	0,63g
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	221,16kcal	5,00g	4,28g	36,80g	0,00g	0,30g	0,40g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,03g	0,00g
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Gulyás leves sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,59kcal	10,38g	9,14g	15,04g	1,04g	0,06g	0,63g
Házi pulykahúskrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'	69,38kcal	4,29g	5,68g	0,13g	0,05g	0,09g	0,80g
Házi pulykahúsoskrém 'glutén, tejmentes' Összetétel: Liga margarin, Pulykasonka	40,60kcal	4,85g	2,40g	0,05g	0,05g	0,08g	0,60g
Házi zoldseges sonkakrém 'tei-gluténmentes' Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet, Liga margarin, Petrezselyem zöld	32,06kcal	2,11g	2,35g	0,73g	0,05g	0,58g	0,73g
Hentes sertésragu 'lisztmentes' Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Pápai sonka, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	142,96kcal	15,31g	7,25g	3,19g	0,32g	0,50g	0,41g
Húsgombóc sült tojásment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,69kcal	8,88g	13,81g	1,64g	0,13g	0,03g	0,20g
Húsos tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Vöröshagyma	420,14kcal	12,97g	19,23g	46,94g	0,25g	0,45g	0,40g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Kakaós csiga gluténmentes Összetétel: Fagy. Kakaós csiga gluténmentes 60g	227,40kcal	2,88g	10,80g	28,20g	0,00g	0,54g	8,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,56kcal	1,30g	0,17g	12,69g	8,00g	0,03g	0,01g
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	212,00kcal	19,61g	8,70g	12,81g	0,21g	0,30g	0,21g
Karalábé leves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	76,36kcal	1,57g	3,08g	10,19g	3,54g	0,24g	0,33g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kenyér 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Száritott élesztő	457,04kcal	43,99g	12,44g	42,77g	0,04g	3,81g	1,70g
Kenyér 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Száritott élesztő	157,14kcal	12,57g	6,31g	12,64g	0,03g	1,10g	0,79g
Kertész leves (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kiskocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,31kcal	1,26g	2,97g	7,37g	1,41g	0,06g	0,31g
KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES Összetétel: Fagy. köles buci gluténmentes 60g	148,20kcal	2,34g	4,32g	22,80g	0,00g	0,72g	0,54g
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	264,07kcal	6,89g	9,83g	36,06g	0,23g	0,03g	0,60g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,83kcal	17,01g	10,13g	0,68g	0,13g	0,30g	0,30g
Körözött 'házi' Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,15kcal	2,93g	1,37g	0,84g	0,04g	0,03g	0,00g
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,44g	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	95,20kcal	2,30g	5,67g	8,51g	0,83g	0,03g	0,64g
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	105,78kcal	2,14g	2,99g	16,53g	0,89g	0,23g	0,53g
Lebbencs leves 'lisztmentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	106,07kcal	2,16g	2,99g	16,55g	0,89g	0,09g	0,53g
Mandarin Összetétel: Mandarin	27,00kcal	0,42g	0,00g	5,88g	0,00g	0,00g	0,00g
Meggyleves 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	85,04kcal	1,16g	0,15g	19,33g	15,35g	0,03g	0,00g
Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Mustár, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	220,77kcal	17,14g	13,68g	6,99g	5,22g	0,23g	1,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Milánói makaróni 'lisztmentes' Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	457,68kcal	14,84g	18,51g	56,03g	8,98g	0,18g	0,34g
Mini dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Mini méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Mustáros sertésszelet (diéta) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	207,16kcal	17,35g	13,26g	3,65g	0,34g	0,01g	0,70g
Natúr sertésszelet 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	181,33kcal	16,83g	12,00g	0,60g	0,13g	0,30g	0,60g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	224,18kcal	2,40g	3,04g	46,20g	0,00g	0,15g	0,20g
Őszibarackleves tejjel 'lisztmentes' Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	105,65kcal	1,21g	0,68g	23,99g	19,90g	0,04g	0,17g
Pápai sonka (diéta) Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,58g	0,00g
Paprikás burgonya sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,93kcal	22,17g	16,35g	39,23g	0,76g	0,15g	1,02g
Paradicsom leves 'lisztmentes' Összetétel: Betű tészta, Csemege paprika, Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	103,93kcal	1,93g	0,37g	23,06g	12,48g	0,06g	0,03g
Paradicsom mártás 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	137,61kcal	3,31g	2,32g	25,70g	15,04g	0,10g	0,26g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Párizsi csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás	279,98kcal	16,44g	19,97g	7,47g	0,04g	0,33g	2,27g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	43,65kcal	0,26g	3,25g	3,29g	0,04g	0,06g	0,35g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	88,48kcal	0,40g	7,41g	4,98g	0,09g	0,09g	0,80g
Párolt zöldségek ingyenc Összetétel: Fagy. ingyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	73,66kcal	3,60g	1,60g	10,80g	0,00g	0,06g	0,00g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	254,64kcal	5,02g	7,96g	36,82g	0,00g	0,15g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	124,26kcal	0,48g	11,09g	5,55g	0,34g	0,15g	1,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Petrezselymes túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,56kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Pulykaragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,57kcal	17,33g	9,24g	3,54g	0,44g	0,15g	0,21g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	96,37kcal	2,56g	5,71g	8,18g	2,09g	0,31g	0,63g
Rizsleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	37,04kcal	1,09g	1,12g	5,55g	1,39g	0,06g	0,13g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	143,56kcal	9,39g	9,80g	4,31g	0,00g	0,90g	1,00g
Rostos almalé 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	347,66kcal	9,58g	13,03g	47,13g	0,00g	0,44g	4,15g
Sajtszórat Összetétel: Trappista sajt	47,10kcal	3,90g	3,45g	0,08g	0,00g	0,24g	2,25g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,02kcal	16,84g	7,40g	0,62g	0,13g	0,01g	0,10g
Sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,72kcal	12,73g	8,55g	1,36g	0,51g	0,30g	0,41g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta	267,07kcal	2,80g	4,16g	53,90g	0,00g	0,15g	0,30g
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,58kcal	16,00g	7,04g	0,50g	0,00g	0,01g	0,20g
Sült hal kukoricadarával Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	100,44kcal	9,60g	4,32g	5,61g	0,00g	0,85g	0,40g
Sült virsli sertés 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,02g	0,06g	1,32g	4,98g
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,05kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,15g	0,50g
Szilvaleves 'tejmentes' Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	92,44kcal	0,75g	0,13g	21,53g	17,22g	0,01g	0,00g
Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,20kcal	1,86g	3,17g	15,21g	0,93g	0,18g	0,32g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes) Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	34,40kcal	1,91g	2,77g	0,43g	0,05g	0,44g	1,04g
Tavaszi leves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	96,82kcal	2,56g	4,93g	10,01g	2,46g	0,09g	0,53g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	20,72kcal	0,00g	0,00g	5,06g	5,05g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	20,48kcal	0,00g	0,00g	5,04g	5,03g	0,00g	0,00g
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%'	137,62kcal	6,51g	3,04g	21,17g	17,20g	0,20g	1,80g
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,27g	1,35g	0,65g	0,00g	0,01g	0,00g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,06g	0,35g	0,67g	0,00g	0,50g	0,13g
Tökfőzelék tejfölös 'lisztmentes' Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	153,20kcal	2,79g	5,93g	21,24g	8,38g	0,08g	0,64g
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,67kcal	5,03g	6,12g	37,01g	0,09g	0,30g	0,60g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,15g	0,00g	0,48g	4,50g
Uborka Összetétel: Kígyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Vadas sertésszelet Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	211,76kcal	17,80g	13,56g	3,52g	0,65g	0,17g	0,61g
Vagdalt pogácsa burgonyás Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,55kcal	11,18g	16,74g	4,83g	0,34g	0,15g	0,26g
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,04g	0,33g	1,08g
Zellerkrémleves 'tejmentes' Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,13kcal	1,87g	1,43g	10,36g	1,68g	0,10g	0,16g
Zöldbab leves (gluténmentes) Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	101,82kcal	3,07g	3,28g	14,07g	2,37g	0,19g	0,36g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldbabfőzelék tejfölös 'lisztmentes'	148,24kcal	4,58g	4,71g	20,53g	5,28g	0,07g	0,47g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Zöldborsó leves 'lisztmentes'	66,49kcal	3,18g	0,39g	11,99g	2,93g	0,05g	0,05g
Összetétel: Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsófőzelék 'Liszt-, tejmentes'	206,82kcal	7,76g	4,29g	32,68g	14,00g	0,17g	0,48g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
Zöldborsós sertésragu	145,57kcal	13,90g	7,72g	4,20g	1,17g	0,15g	0,32g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom							
Zöldpaprika	6,00kcal	0,36g	0,09g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							
Zöldséges rakott burgonya	352,10kcal	19,29g	11,04g	39,28g	0,17g	0,11g	1,15g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Zöldséges rizs	89,74kcal	1,56g	5,71g	7,83g	1,01g	0,26g	0,63g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott'							
Zöldséges rizses 'pulyka'	123,83kcal	5,98g	7,47g	7,44g	2,01g	0,47g	0,62g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldségleves 'lisztmentes'	69,90kcal	1,91g	2,65g	9,11g	1,91g	0,21g	0,28g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							