

Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
<p>Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;</p>	<p>Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;</p>	<p>Kefir (2)*; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;</p>
<p>HÉTFŐ 2025.03.03.</p> <p>Övoda: EN=515,02kcal FH=4,45g ZS=16,03g SZH=48,71g CK=5,07g SO=3,81g Tzs=2,40g</p> <p>Iskola: EN=527,26kcal FH=4,45g ZS=16,09g SZH=51,39g CK=7,09g SO=3,81g Tzs=2,40g</p> <p>Kisiskola: EN=994,42kcal FH=88,70g ZS=28,56g SZH=96,41g CK=9,14g SO=7,61g Tzs=4,10g</p>	<p>Övoda: EN=453,39kcal FH=15,80g ZS=8,18g SZH=77,14g CK=12,50g SO=0,89g Tzs=0,58g</p> <p>Iskola: EN=629,65kcal FH=22,07g ZS=13,77g SZH=101,73g CK=16,24g SO=1,37g Tzs=1,05g</p> <p>Kisiskola: EN=774,57kcal FH=28,08g ZS=16,17g SZH=124,82g CK=20,61g SO=1,72g Tzs=1,18g</p>	<p>Övoda: EN=238,20kcal FH=7,14g ZS=9,57g SZH=28,50g CK=5,70g SO=0,87g Tzs=3,99g</p> <p>Iskola: EN=238,20kcal FH=7,14g ZS=9,57g SZH=28,50g CK=5,70g SO=0,87g Tzs=3,99g</p> <p>Kisiskola: EN=386,40kcal FH=9,48g ZS=13,89g SZH=51,30g CK=8,57g SO=1,59g Tzs=4,53g</p>
<p>KEDD 2025.03.04.</p> <p>Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p>Csontleves; Rakot zöldbab tejfőös (2)*; Kőte;</p>	<p>Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;</p>
<p>Övoda: EN=639,04kcal FH=50,19g ZS=18,94g SZH=66,97g CK=22,48g SO=4,01g Tzs=4,20g</p> <p>Iskola: EN=661,04kcal FH=51,74g ZS=19,68g SZH=69,27g CK=24,79g SO=4,06g Tzs=4,65g</p> <p>Kisiskola: EN=1.202,58kcal FH=97,28g ZS=32,88g SZH=123,44g CK=40,38g SO=7,91g Tzs=6,80g</p>	<p>Övoda: EN=415,34kcal FH=15,71g ZS=22,57g SZH=33,53g CK=5,31g SO=0,10g Tzs=0,92g</p> <p>Iskola: EN=550,10kcal FH=21,11g ZS=30,97g SZH=44,29g CK=6,74g SO=0,18g Tzs=1,25g</p> <p>Kisiskola: EN=680,81kcal FH=25,95g ZS=39,29g SZH=50,01g CK=7,91g SO=0,26g Tzs=1,57g</p>	<p>Övoda: EN=524,14kcal FH=48,89g ZS=17,57g SZH=43,28g CK=0,04g SO=4,39g Tzs=2,40g</p> <p>Iskola: EN=558,54kcal FH=53,69g ZS=18,79g SZH=43,62g CK=0,04g SO=4,97g Tzs=2,40g</p> <p>Kisiskola: EN=1.032,78kcal FH=100,08g ZS=31,94g SZH=86,56g CK=0,08g SO=8,06g Tzs=4,10g</p>
<p>SZERDA 2025.03.05.</p> <p>Rostos almale; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;</p>	<p>Karalábé leves 'lisztmentes'; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p>Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';</p>
<p>Övoda: EN=582,54kcal FH=44,35g ZS=16,03g SZH=52,67g CK=0,04g SO=3,81g Tzs=2,40g</p> <p>Iskola: EN=586,54kcal FH=44,59g ZS=16,09g SZH=53,27g CK=0,04g SO=3,81g Tzs=2,40g</p> <p>Kisiskola: EN=1.045,58kcal FH=88,70g ZS=28,56g SZH=96,34g CK=0,08g SO=7,61g Tzs=4,10g</p>	<p>Övoda: EN=589,57kcal FH=35,52g ZS=20,11g SZH=56,93g CK=3,83g SO=1,64g Tzs=1,52g</p> <p>Iskola: EN=678,45kcal FH=41,01g ZS=25,14g SZH=66,31g CK=4,45g SO=2,09g Tzs=1,87g</p> <p>Kisiskola: EN=852,91kcal FH=56,72g ZS=28,28g SZH=66,19g CK=5,17g SO=3,20g Tzs=2,21g</p>	<p>Övoda: EN=559,34kcal FH=46,70g ZS=22,59g SZH=42,99g CK=0,07g SO=4,28g Tzs=5,16g</p> <p>Iskola: EN=606,54kcal FH=48,51g ZS=27,03g SZH=43,02g CK=0,09g SO=4,80g Tzs=7,03g</p> <p>Kisiskola: EN=1.063,58kcal FH=92,50g ZS=39,47g SZH=85,79g CK=0,13g SO=8,40g Tzs=8,73g</p>
<p>CSÜTÖRTÖK 2025.03.06.</p> <p>Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;</p>	<p>Lebbencs leves 'lisztmentes'; Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p>Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';</p>
<p>Övoda: EN=580,14kcal FH=50,48g ZS=18,97g SZH=52,48g CK=9,24g SO=4,01g Tzs=4,20g</p> <p>Iskola: EN=604,54kcal FH=52,24g ZS=19,74g SZH=55,12g CK=11,54g SO=4,06g Tzs=4,65g</p> <p>Kisiskola: EN=1.084,78kcal FH=97,88g ZS=32,94g SZH=100,36g CK=13,88g SO=7,91g Tzs=6,80g</p>	<p>Övoda: EN=475,21kcal FH=34,34g ZS=18,00g SZH=42,00g CK=1,14g SO=1,49g Tzs=1,53g</p> <p>Iskola: EN=557,32kcal FH=38,56g ZS=22,00g SZH=47,81g CK=1,26g SO=1,67g Tzs=1,89g</p> <p>Kisiskola: EN=721,62kcal FH=55,16g ZS=25,03g SZH=66,19g CK=1,49g SO=2,99g Tzs=2,33g</p>	<p>Övoda: EN=502,54kcal FH=46,05g ZS=16,28g SZH=43,44g CK=0,04g SO=4,31g Tzs=2,53g</p> <p>Iskola: EN=516,54kcal FH=48,11g ZS=16,63g SZH=44,12g CK=0,04g SO=4,81g Tzs=2,67g</p> <p>Kisiskola: EN=980,58kcal FH=93,13g ZS=29,24g SZH=87,22g CK=0,08g SO=8,86g Tzs=4,43g</p>
<p>PÉNTEK 2025.03.07.</p> <p>Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p>Zöldsgleves 'lisztmentes'; Mézes mustáros csirkefile 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Alma;</p>	<p>Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';</p>
<p>Övoda: EN=670,24kcal FH=51,79g ZS=22,84g SZH=51,92g CK=0,04g SO=4,29g Tzs=6,90g</p> <p>Iskola: EN=702,14kcal FH=54,39g ZS=25,14g SZH=51,97g CK=0,04g SO=4,45g Tzs=8,40g</p> <p>Kisiskola: EN=1.190,58kcal FH=100,98g ZS=39,86g SZH=94,79g CK=0,08g SO=8,41g Tzs=11,60g</p>	<p>Övoda: EN=413,25kcal FH=19,89g ZS=23,73g SZH=28,78g CK=1,21g SO=0,53g Tzs=2,08g</p> <p>Iskola: EN=516,77kcal FH=24,87g ZS=29,53g SZH=36,28g CK=8,51g SO=0,83g Tzs=2,59g</p> <p>Kisiskola: EN=682,64kcal FH=27,61g ZS=33,42g SZH=41,09g CK=9,88g SO=0,93g Tzs=2,95g</p>	<p>Övoda: EN=557,24kcal FH=46,60g ZS=21,56g SZH=44,54g CK=0,10g SO=4,20g Tzs=2,93g</p> <p>Iskola: EN=557,24kcal FH=46,60g ZS=21,56g SZH=44,54g CK=0,10g SO=4,20g Tzs=2,93g</p> <p>Kisiskola: EN=1.114,48kcal FH=93,20g ZS=43,12g SZH=89,08g CK=0,20g SO=8,39g Tzs=5,86g</p>

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂; Tzs=Telített zsír

Détás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.oivi-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikusától 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=Ráktetlek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesfűször; 16=Puhatestűek

HÉTFŐ 2025.03.10.		KEDD 2025.03.11.		SZERDA 2025.03.12.		CSÜTÖRTÖK 2025.03.13.		PÉNTEK 2025.03.14.	
Tízórai		Ebéd A		Uzsonna		Téj (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Téj (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;		Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';		Téj (2)*; Taurus Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';		Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	
Kertész leves (diéta); Vadas sertésszellet (2, 5, 11)*; Spagetti;		Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';		Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';		Paradicsom leves 'lisztmentes' (5)*; Brassói aprópecsénye; Forgotott burgonya;		Tarthonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tökfőzelék tejfőlös 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	
Ovoda: EN=616,74kcal FH=52,19g ZS=22,34g SZH=52,37g CK=9,36g SO=4,41g Tzs=5,40g		Ovoda: EN=541,15kcal FH=21,86g ZS=20,69g SZH=64,79g CK=1,22g SO=0,37g Tzs=1,22g		Ovoda: EN=586,44kcal FH=38,25g ZS=20,30g SZH=54,92g CK=15,94g SO=1,49g Tzs=1,75g		Ovoda: EN=476,01kcal FH=23,85g ZS=12,98g SZH=61,06g CK=12,82g SO=0,42g Tzs=0,64g		Ovoda: EN=632,09kcal FH=28,40g ZS=32,15g SZH=53,92g CK=9,89g SO=1,50g Tzs=2,00g	
Iskola: EN=678,94kcal FH=55,74g ZS=26,49g SZH=55,07g CK=11,78g SO=4,86g Tzs=7,05g		Iskola: EN=709,61kcal FH=28,15g ZS=27,20g SZH=65,29g CK=3,53g SO=0,76g Tzs=1,64g		Iskola: EN=694,29kcal FH=43,70g ZS=24,31g SZH=65,76g CK=21,83g SO=1,75g Tzs=2,07g		Iskola: EN=615,79kcal FH=29,73g ZS=17,60g SZH=78,49g CK=18,41g SO=0,84g Tzs=0,94g		Iskola: EN=795,68kcal FH=33,59g ZS=41,65g SZH=67,06g CK=12,68g SO=1,90g Tzs=2,51g	
Kisiskola: EN=1178,08kcal FH=102,28g ZS=41,13g SZH=100,34g CK=14,14g SO=8,91g Tzs=9,80g		Kisiskola: EN=852,95kcal FH=31,89g ZS=32,86g SZH=104,21g CK=4,28g SO=0,87g Tzs=2,05g		Kisiskola: EN=924,95kcal FH=61,86g ZS=28,68g SZH=93,77g CK=28,83g SO=3,91g Tzs=2,54g		Kisiskola: EN=725,35kcal FH=35,79g ZS=20,08g SZH=95,13g CK=22,43g SO=1,15g Tzs=1,11g		Kisiskola: EN=1001,70kcal FH=49,38g ZS=46,76g SZH=90,48g CK=15,75g SO=3,18g Tzs=2,89g	
Ovoda: EN=557,24kcal FH=46,60g ZS=21,56g SZH=44,54g CK=0,10g SO=4,20g Tzs=2,93g		Ovoda: EN=522,64kcal FH=44,43g ZS=15,94g SZH=50,47g CK=0,04g SO=3,81g Tzs=2,40g		Ovoda: EN=185,70kcal FH=2,70g ZS=7,91g SZH=23,70g CK=0,00g SO=0,72g Tzs=1,24g		Ovoda: EN=545,74kcal FH=44,43g ZS=15,94g SZH=55,97g CK=0,04g SO=3,81g Tzs=2,40g		Ovoda: EN=551,04kcal FH=43,99g ZS=15,94g SZH=57,77g CK=13,29g SO=3,81g Tzs=2,40g	
Iskola: EN=557,24kcal FH=46,60g ZS=21,56g SZH=44,54g CK=0,10g SO=4,20g Tzs=2,93g		Iskola: EN=535,04kcal FH=44,59g ZS=15,94g SZH=53,27g CK=0,04g SO=3,81g Tzs=2,40g		Iskola: EN=189,70kcal FH=2,94g ZS=7,97g SZH=24,30g CK=0,00g SO=0,72g Tzs=1,24g		Iskola: EN=566,54kcal FH=44,59g ZS=15,94g SZH=60,77g 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	
Kisiskola: EN=1114,48kcal FH=93,20g ZS=43,12g SZH=89,08g CK=20,20g SO=8,39g Tzs=5,86g		Kisiskola: EN=992,08kcal FH=88,58g ZS=28,38g SZH=96,04g CK=0,08g SO=7,61g Tzs=4,10g		Kisiskola: EN=339,90kcal FH=5,40g ZS=12,32g SZH=47,40g CK=0,00g SO=1,44g Tzs=1,72g		Kisiskola: EN=1023,58kcal FH=88,58g ZS=28,38g SZH=103,54g CK=0,08g SO=7,61g Tzs=4,10g		Kisiskola: EN=1070,58kcal FH=87,98g ZS=28,38g SZH=115,54g CK=0,26g SO=7,61g Tzs=4,10g	



SULLI-HOST
6724 Szeged, Kegyértégyár út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

SULLI-HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
Étlap név: **0300A1 Gluténmentes**

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Dióhéj, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Ken-dioxid; 14=Csillogítószer; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer

Détás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikussától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host Étkészítési Rendszer 3.0

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
HÉTFŐ 2025.03.17.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;		Gulyás leves sertéshússal; Kakaós csiga gluténmentes; Alma;		Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';	
	Ovoda: EN=582,54kcal FH=50,55g ZS=19,03g SZH=52,87g CK=9,24g SO=4,01g Tzs=4,20g	Iskola: EN=608,54kcal FH=52,34g ZS=19,84g SZH=55,77g CK=11,54g SO=4,06g Tzs=4,65g	Ovoda: EN=451,08kcal FH=13,70g ZS=19,94g SZH=50,94g CK=1,04g SO=0,60g Tzs=9,03g	Iskola: EN=521,68kcal FH=18,73g ZS=21,68g SZH=58,87g CK=4,20g SO=0,73g Tzs=9,03g	Ovoda: EN=536,24kcal FH=47,38g ZS=19,01g SZH=44,24g CK=0,04g SO=4,20g Tzs=3,35g	Iskola: EN=536,24kcal FH=47,38g ZS=19,01g SZH=44,24g CK=0,04g SO=4,20g Tzs=3,35g
KEDD 2025.03.18.	Tej (2)*; Házi zöldséges sonkakrém 'tej-gluténmentes'; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;		Karatlábé leves 'lisztmentes'; Húsgombóc sült tojásment.; Paradicsom mártás 'lisztmentes' (5)*; Főtt burgonya;		Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	
	Ovoda: EN=580,70kcal FH=52,60g ZS=17,81g SZH=53,20g CK=9,29g SO=4,59g Tzs=4,23g	Iskola: EN=612,16kcal FH=55,39g ZS=18,76g SZH=56,18g CK=11,59g SO=4,89g Tzs=4,75g	Ovoda: EN=478,67kcal FH=16,26g ZS=19,50g SZH=55,93g CK=18,71g SO=0,40g Tzs=0,79g	Iskola: EN=629,15kcal FH=21,40g ZS=27,29g SZH=69,92g CK=25,66g SO=0,88g Tzs=1,11g	Ovoda: EN=506,54kcal FH=46,39g ZS=16,52g SZH=43,63g CK=0,04g SO=4,11g Tzs=2,58g	Iskola: EN=524,54kcal FH=48,79g ZS=17,10g SZH=44,48g CK=0,04g SO=4,41g Tzs=2,72g
SZERDA 2025.03.19.	Toast sonkás felvágott (diéta); Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Rizibizi;		Joghurt (2)*; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;	
	Ovoda: EN=523,02kcal FH=46,05g ZS=16,28g SZH=48,48g CK=5,07g SO=3,19g Tzs=2,53g	Iskola: EN=545,26kcal FH=48,11g ZS=16,63g SZH=51,18g CK=7,09g SO=4,81g Tzs=2,67g	Ovoda: EN=302,06kcal FH=13,82g ZS=16,94g SZH=22,65g CK=3,77g SO=1,31g Tzs=1,79g	Iskola: EN=395,82kcal FH=17,83g ZS=21,88g SZH=30,86g CK=5,11g SO=1,79g Tzs=2,31g	Ovoda: EN=241,20kcal FH=7,44g ZS=9,72g SZH=28,80g CK=6,00g SO=0,87g Tzs=4,14g	Iskola: EN=241,20kcal FH=7,44g ZS=9,72g SZH=28,80g CK=6,00g SO=0,87g Tzs=4,14g
CSÜTÖRTÖK 2025.03.20.	Tea citromos; Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes';		Almaleves (lisztmentes, tejes) (2)*; Bazsalikomos csirkeraagu; Köles párolt zöldséggel (5)*;		Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	
	Ovoda: EN=502,26kcal FH=46,26g ZS=13,79g SZH=48,48g CK=5,08g SO=3,82g Tzs=1,70g	Iskola: EN=536,42kcal FH=48,00g ZS=15,49g SZH=51,21g CK=7,11g SO=3,82g Tzs=1,70g	Ovoda: EN=520,64kcal FH=25,42g ZS=17,37g SZH=63,09g CK=2,172g SO=0,12g Tzs=1,18g	Iskola: EN=703,79kcal FH=33,13g ZS=22,60g SZH=68,62g CK=29,54g SO=0,52g Tzs=1,52g	Ovoda: EN=526,54kcal FH=46,20g ZS=18,74g SZH=43,71g CK=0,09g SO=4,25g Tzs=3,44g	Iskola: EN=563,34kcal FH=48,31g ZS=21,54g SZH=44,48g CK=0,13g SO=6,99g Tzs=4,48g
PÉNTEK 2025.03.21.	Rostos alma; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';		Zöldbab leves (gluténmentes); Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';	
	Ovoda: EN=670,74kcal FH=51,79g ZS=22,84g SZH=51,92g CK=0,04g SO=4,29g Tzs=6,90g	Iskola: EN=702,14kcal FH=54,39g ZS=25,14g SZH=51,97g CK=0,04g SO=4,45g Tzs=8,40g	Ovoda: EN=535,82kcal FH=21,73g ZS=19,48g SZH=62,32g CK=2,88g SO=0,58g Tzs=1,98g	Iskola: EN=699,60kcal FH=28,02g ZS=27,26g SZH=77,92g CK=3,30g SO=1,00g Tzs=2,75g	Ovoda: EN=557,84kcal FH=46,66g ZS=21,58g SZH=44,66g CK=0,10g SO=4,20g Tzs=2,93g	Iskola: EN=557,84kcal FH=46,66g ZS=21,58g SZH=44,66g CK=0,10g SO=4,20g Tzs=2,93g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név: 0300A1 Gluténmentes

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=Rakfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesfűszer; 16=Fűhateszték
Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oviszegedvaros.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) **Étkeztetési Rendszer 3.0**

Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
<p>Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'glutenmentes';</p>	<p>Őszibarackleves tejjel 'lisztmentes' (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;</p>	<p>Bebo margarin 10g; Kenyer 'glutenmentes'; Alma;</p>
<p>HÉTFŐ 2025.03.24.</p> <p>Ovoda: EN=670, 74kcal FH=51, 79g ZS=22,84g SZH=51, 92g CK=0,04g SO=4, 28g Tzs=6,90g</p> <p>Iskola: EN=702, 14kcal FH=54, 39g ZS=25,14g SZH=51, 97g CK=0,04g SO=4, 45g Tzs=8,40g</p> <p>Kisiskola: EN=1.190, 58kcal FH=100, 99g ZS=39,88g SZH=92, 79g CK=0,08g SO=8, 41g Tzs=11,60g</p> <p>Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'glutenmentes'; Uborka;</p>	<p>Ovoda: EN=375, 48kcal FH=15, 59g ZS=19,50g SZH=33, 75g CK=21,41g SO=0, 34g Tzs=1,69g</p> <p>Iskola: EN=492, 78kcal FH=20, 81g ZS=25,95g SZH=43, 02g CK=26,88g SO=0, 54g Tzs=2,25g</p> <p>Kisiskola: EN=589, 78kcal FH=23, 93g ZS=31,60g SZH=45, 12g CK=31,39g SO=0, 62g Tzs=2,81g</p> <p>Zöldségleves 'lisztmentes'; Sertés sült; Burgonyafőzelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyer 'glutenmentes';</p>	<p>Ovoda: EN=522, 64kcal FH=44, 43g ZS=15,94g SZH=50, 47g CK=0,04g SO=3, 81g Tzs=2,40g</p> <p>Iskola: EN=535, 04kcal FH=44, 59g ZS=15,94g SZH=53, 27g CK=0,04g SO=3, 81g Tzs=2,40g</p> <p>Kisiskola: EN=992, 08kcal FH=87, 98g ZS=28,38g SZH=96, 04g CK=0,09g SO=7, 61g Tzs=4,10g</p> <p>Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyer 'glutenmentes';</p>
<p>KEDD 2025.03.25.</p> <p>Ovoda: EN=585, 14kcal FH=49, 39g ZS=21,37g SZH=49, 28g CK=6,04g SO=3, 96g Tzs=6,00g</p> <p>Iskola: EN=587, 54kcal FH=49, 59g ZS=21,39g SZH=49, 62g CK=6,04g SO=3, 96g Tzs=6,00g</p> <p>Kisiskola: EN=1.045, 78kcal FH=93, 68g ZS=33,84g SZH=92, 56g CK=6,08g SO=7, 76g Tzs=7,70g</p> <p>Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'glutenmentes';</p>	<p>Ovoda: EN=554, 60kcal FH=35, 86g ZS=18,70g SZH=55, 83g CK=2,19g SO=1, 47g Tzs=1,37g</p> <p>Iskola: EN=655, 34kcal FH=41, 49g ZS=22,68g SZH=55, 04g CK=2,67g SO=1, 78g Tzs=1,62g</p> <p>Kisiskola: EN=834, 40kcal FH=57, 39g ZS=26,48g SZH=55, 16g CK=3,25g SO=2, 89g Tzs=2,02g</p> <p>Tavaszi leves 'lisztmentes'; Csirkepörkölt; Szarvascska tészta gluténment.; Káposzta saláta;</p>	<p>Ovoda: EN=548, 54kcal FH=43, 99g ZS=15,94g SZH=59, 25g CK=16,46g SO=3, 81g Tzs=2,40g</p> <p>Iskola: EN=548, 54kcal FH=43, 99g ZS=15,94g SZH=59, 25g CK=16,46g SO=3, 81g Tzs=2,40g</p> <p>Kisiskola: EN=1.005, 58kcal FH=87, 98g ZS=28,38g SZH=102, 02g CK=16,50g SO=7, 61g Tzs=4,10g</p> <p>Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Jégcsapetek; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;</p>
<p>SZERDA 2025.03.26.</p> <p>Ovoda: EN=576, 54kcal FH=50, 19g ZS=18,94g SZH=51, 97g CK=9,24g SO=4, 01g Tzs=4,20g</p> <p>Iskola: EN=598, 54kcal FH=51, 74g ZS=19,69g SZH=54, 27g CK=11,54g SO=4, 06g Tzs=4,65g</p> <p>Kisiskola: EN=1.077, 58kcal FH=97, 28g ZS=32,88g SZH=99, 34g CK=13,88g SO=7, 91g Tzs=6,80g</p> <p>Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyer 'glutenmentes';</p>	<p>Ovoda: EN=590, 52kcal FH=23, 40g ZS=22,53g SZH=71, 19g CK=11,15g SO=0, 33g Tzs=1,87g</p> <p>Iskola: EN=787, 34kcal FH=29, 52g ZS=29,62g SZH=97, 74g CK=18,99g SO=0, 70g Tzs=2,48g</p> <p>Kisiskola: EN=954, 83kcal FH=33, 41g ZS=35,28g SZH=122, 56g CK=24,27g SO=1, 18g Tzs=2,98g</p> <p>Csontleves 'lisztmentes'; Hentes sertésragu 'lisztmentes' (11)*; Tört burgonya; Alma;</p>	<p>Ovoda: EN=201, 90kcal FH=5, 07g ZS=8,43g SZH=24,02g CK=0,00g SO=1, 02g Tzs=1,40g</p> <p>Iskola: EN=222, 70kcal FH=7, 69g ZS=9,03g SZH=25, 12g CK=0,00g SO=1, 32g Tzs=1,56g</p> <p>Kisiskola: EN=381, 30kcal FH=11, 34g ZS=13,65g SZH=48, 47g CK=0,00g SO=2, 19g Tzs=2,18g</p> <p>Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyer 'glutenmentes'; Uborka;</p>
<p>CSÜTÖRTÖK 2025.03.27.</p> <p>Ovoda: EN=523, 28kcal FH=46, 05g ZS=16,28g SZH=48, 50g CK=5,09g SO=4, 31g Tzs=2,53g</p> <p>Iskola: EN=545, 62kcal FH=48, 11g ZS=16,63g SZH=51, 21g CK=7,11g SO=4, 81g Tzs=2,67g</p> <p>Kisiskola: EN=1.017, 66kcal FH=93, 13g ZS=29,24g SZH=96, 31g CK=9,15g SO=8, 86g Tzs=4,43g</p> <p>Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'glutenmentes'; Jégcsapetek;</p>	<p>Ovoda: EN=475, 31kcal FH=21, 81g ZS=15,49g SZH=56, 88g CK=1,37g SO=0, 84g Tzs=1,23g</p> <p>Iskola: EN=645, 30kcal FH=30, 41g ZS=22,51g SZH=73, 34g CK=1,98g SO=1, 43g Tzs=1,95g</p> <p>Kisiskola: EN=763, 46kcal FH=38, 56g ZS=26,12g SZH=67, 29g CK=2,50g SO=1, 91g Tzs=2,15g</p> <p>Burgonyaleves (tejmentes); Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes'; Zöldbabfőzelék tejfőlés 'lisztmentes' (2)*; Kenyer 'glutenmentes'; Mandarin;</p>	<p>Ovoda: EN=560, 84kcal FH=45, 90g ZS=21,58g SZH=45, 05g CK=0,10g SO=4, 20g Tzs=2,93g</p> <p>Iskola: EN=563, 24kcal FH=47, 10g ZS=21,61g SZH=45, 39g CK=0,10g SO=4, 20g Tzs=2,93g</p> <p>Kisiskola: EN=1.121, 68kcal FH=93, 80g ZS=43,18g SZH=90, 10g CK=0,20g SO=8, 39g Tzs=5,86g</p> <p>Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyer 'glutenmentes';</p>
<p>PÉNTEK 2025.03.28.</p> <p>Ovoda: EN=580, 74kcal FH=50, 52g ZS=18,97g SZH=52, 33g CK=9,24g SO=4, 01g Tzs=4,20g</p> <p>Iskola: EN=605, 54kcal FH=52, 29g ZS=19,74g SZH=54, 87g CK=11,54g SO=4, 06g Tzs=4,65g</p> <p>Kisiskola: EN=1.085, 98kcal FH=97, 94g ZS=32,94g SZH=100, 06g CK=13,88g SO=7, 91g Tzs=6,80g</p> <p>Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk</p>	<p>Ovoda: EN=574, 19kcal FH=31, 26g ZS=20,51g SZH=62, 30g CK=6,50g SO=1, 22g Tzs=1,98g</p> <p>Iskola: EN=719, 40kcal FH=38, 35g ZS=24,88g SZH=80, 11g CK=6,98g SO=1, 41g Tzs=2,31g</p> <p>Kisiskola: EN=936, 82kcal FH=56, 98g ZS=29,00g SZH=105, 50g CK=10,37g SO=2, 95g Tzs=2,71g</p> <p>Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oivi.szeged.govaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)</p>	<p>Ovoda: EN=551, 04kcal FH=43, 89g ZS=15,94g SZH=57, 77g CK=13,29g SO=3, 81g Tzs=2,40g</p> <p>Iskola: EN=551, 04kcal FH=43, 89g ZS=15,94g SZH=57, 77g CK=13,29g SO=3, 81g Tzs=2,40g</p> <p>Kisiskola: EN=1.070, 58kcal FH=87, 98g ZS=28,38g SZH=96, 04g CK=0,09g SO=7, 61g Tzs=4,10g</p> <p>Étlap név: 0300A1 Gluténmentes</p> <p>Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0</p>



SULL-HOST
6724 Szeged, Károlyvárosi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:
0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesfűszer; 16=Fűhátételek

HÉTFO 2025.03.31.	KEDD 2025.04.01.	SZERDA 2025.04.02.	CSÜTÖRTÖK 2025.04.03.	PÉNTEK 2025.04.04.
<p>Tízórai</p> <p>Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p>Tízórai</p> <p>Tej (2)*; Házi pulykahúskrém; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;</p>	<p>Tízórai</p> <p>Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p>Tízórai</p> <p>Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;</p>	<p>Tízórai</p> <p>Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';</p>
<p>Ebéd A</p> <p>Rizsleves; Chilis bab diéta; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Csontleves 'lisztmentes'; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt zöldségek 'nyenc (5)*; Párolt rizs;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék tejes (2)*; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Szilvaleves 'tejmentes'; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré 'natur; Csemege uborka (11)*; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Zöldborsó leves 'lisztmentes'; Milánói makaróni 'lisztmentes'; Sajtszórat (2)*; Alma;</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;</p>	<p>Uzsonna</p> <p>Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p>Uzsonna</p> <p>Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes'; Jégcsaprettek;</p>	<p>Uzsonna</p> <p>Petrezselymes túrókrém (2)*; Kenyér 'gluténmentes';</p>	<p>Uzsonna</p> <p>Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zöldpaprika; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;</p>



Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

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

Étlap név:
0300A1 Gluténmentes

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=Földmogyoró;
9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csiljagúr; 15=Édesítőszer; 16=Puhítósűrűk

Szegedi ÓVl (www.ovi-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.sulli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Sulli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-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', Őrölt 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', Őrölt 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
Bolognai halas-tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma	344,12kcal	12,17g	6,87g	57,36g	9,53g	0,83g	0,43g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt 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, Őrölt 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
Chilis bab diéta Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fokhagyma, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sült 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: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-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 Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsa tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,41kcal	1,04g	2,11g	9,16g	1,10g	0,04g	0,22g
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
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 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
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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.03.01.-tól 2025.03.31.-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	76,36kcal	1,57g	3,08g	10,19g	3,54g	0,24g	0,33g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, tejmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	113,02kcal	3,07g	2,23g	19,59g	0,17g	0,01g	0,21g
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. pritamín 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
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,52kcal	16,84g	8,33g	0,65g	0,13g	0,15g	0,20g
Körözött 'házi' Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros 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 '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
Meggye leves '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
Mini dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mini méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
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	88,48kcal	0,40g	7,41g	4,98g	0,09g	0,09g	0,80g
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 zöldségek inyenc Összetétel: Fagy. inyenc zöldség keverék, Liga margarín 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
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
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	297,73kcal	14,23g	20,46g	11,18g	4,21g	0,05g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-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	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
Sertés pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,65kcal	17,05g	10,23g	1,63g	0,51g	0,30g	0,41g
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 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
Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,20kcal	1,86g	3,17g	15,21g	0,93g	0,18g	0,32g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,72g	6,66g	0,15g	0,03g	0,47g	2,78g
Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes) Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	34,40kcal	1,91g	2,77g	0,43g	0,05g	0,44g	1,04g
Tavaszeleves '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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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: Kigyó 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 Koriéta 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
Zöldbabfőzelék (tej-, lisztmentes) Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	142,65kcal	4,45g	4,23g	20,37g	5,28g	0,02g	0,47g
Zöldbabfőzelék tejfölös 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	148,24kcal	4,58g	4,71g	20,53g	5,28g	0,07g	0,47g
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	75,17kcal	3,19g	1,31g	12,08g	2,98g	0,05g	0,15g
Zöldborsófőzelék 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'	206,82kcal	7,76g	4,29g	32,68g	14,00g	0,17g	0,48g
Zöldborsós sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,57kcal	13,90g	7,72g	4,20g	1,17g	0,15g	0,32g

